

在宅医療は 健幸医療

長尾 和宏

医療法人社団裕和会・理事長
長尾クリニック・院長



父親を癌で10年前に失くされ、現在会社を辞め、84歳になる母親と同居されている青森市にお住いの59歳の男性(独身)からのご相談です。



もともと明るく友達の多い母は友達とよくカラオケや旅行などに行っていました。コロナの影響から夏頃から外出は散歩程度となり、ほとんど家から出なくなっていました。そのうえ、先月、母の一番親しかった友人がコロナで入院、面会も出来ず亡くなったため、相当ショックだったようで、それから一日中家に引きこもるようになり、今では時々隣の家から悪口や女性の叫び声が聞こえると言つうつにもなり、母から笑顔や笑い声も消えてしまいました。また、夜中になると幻聴が聞こえるのか恐怖で寝られなくなっている時もあるようで、起こされる日も増えてきました。大きな病気もせず、あれほど食べることが大好きな母だったのに、最近では食事の量が目に見えるほど減ってきています。先日、脳神経外科でMRIを含む認知症の検査をしてもらいましたが、検査の結果は問題なしということでした。また、念のために心療内科で診て貰ったところ、恐らく統合失調症だろうと診断されました。先生には取り敢えず薬で様子を見ましようと言われ、2週間が経ちます。以前のような明るく元気な母に戻ってほしいのですが、この状態では入院が必要なのでしょうか？ アドバイスよろしくお願い致します。

お答えします！

「シヤムズ」を知ろう

まずは、お母様はコロナ関連疾患であり幻聴などの精神症状はあくまで親友の死という大きなストレスに対する反応です。

医学的にはコロナストレスによる不安とうつです。その先には「フイレル(虚弱)」と考えられる状態も待っています。連日、テレビなどのマスメディアは感染者数の増加などのコロナ報道を繰り返していますが、それをずっと視ていると自ずと過度な不安に襲われます。その結果、コロナに感染していないのに「イライラ」「倦怠感」「食欲不振」、そして「うつ」に陥ります。そうした人が増加しています。が、おそらくコロナ感染者よりもずっと多い数になるでしょう。

南多摩病院総合内科の國松淳和先生はそうした新型コロナ禍におけるメンタル不調を、シヤムズ(CIAMS-COVID-19/Coronavirus-induced altered mental status)と命名しました。一方、私は5月から「ステイホーム症候群」という言葉で外出を控えることに警鐘を鳴らしてき

ました。何カ月も家に閉じこもってれば様々な不調に陥ることは当然です。

第三波の真つただ中の今、市民が知っておくべきは「シヤムズ」や「ステイホーム症候群」です。そんな病態を理解するだけでも不安定な精神症状はかなり軽快します。國松先生が『コロナのせいにしてみよう。シヤムズの話』(金原出版刊)という本を緊急出版されているので参考にしてください。

認知機能もいずれ悪化する

お母さまは認知症はないと言われているようですが、このまま放置すると今後、認知機能の悪化がおきる可能性が高いです。一方、介護施設においても「認知症悪化」と「シヤムズ」が深刻化しています。感染者の大半は若者ですが重症化リスクが高いのは高齢者であることは有名になりました。そのため特に高齢者施設においてはクラスター発生や集団感染を過度に恐れるあまり、入所者はたとえ自立している人でも監禁状態になっているところを多く見かけます。多くの病院も再び面会謝絶になっていますが、高齢者施設では

面会だけでなく一歩も外に出られないので入所者に相当なストレスがかかります。本人の意に反して閉じ込められると必ず認知機能は悪化します。

高度の認知症の人はそもそもコロナ禍が理解できない人もいますが、それが理解できる人の監禁は認知機能が悪化する最大要因になります。

施設内における感染防止のために「移動という尊厳」を犠牲にすることはある程度仕方ないことかもしれません。しかし日中に中庭で日光浴をしたり人通りの少ない道や公園などの散歩などを勧めるべきです。たいへん残念ながら「移動という尊厳」に配慮できる経営者や介護スタッフはあまり多くはいないようです。

来年はコロナによる死亡よりも監禁による認知機能悪化、サルコペニア、フレイル、ADL低下、そして誤嚥性肺炎などのほうがずっと多くなるでしょう。また既に自殺者は増加の一途です。今後、「コロナ死」よりも増えるだろうこうした「コロナ関連死」のほうに注意すべきです。後者は時間をかけて進行するので、それなりの対応が可能です。

コロナ禍の9割は情報災害

12月7日に『コロナ禍の9割は情報災害』(山と溪谷社)を出版しました。

そう、この9カ月間に起きた出来事を冷静に振り返るとコロナ死よりもお母様のようなシヤムズや自殺の増加のほうがずっと心配になりません。ひとことで表現するならば、まさに「情報災害」であることを認識してもらうために書いた本です。実は、4月の緊急事態宣言下に『歩くだけでウィルス感染に勝てる』(山と溪谷社)という本も出ました。結局、歩行本として6冊も書いたことになりました。是非、お母さまを元の笑顔に戻すためにこれらの歩行本を参考にしてください。

うつやフレイルや認知機能の悪化を防ぐために一番大切なことは「毎日、日光を浴びてこまめに歩く」習慣を身に付けることです。たったこれだけでいいの、と思われる人が多いでしょうが、論より証拠でとにかく第一歩を踏み出してください。冬場でも陽の高い時間帯にお母様と一緒にウォーキングを楽しんでください。不眠も幻覚も劇的に改善するはずです。騙さ

れたと思って実践してください。

おそらく日本中にお母様と同じような症状の人が沢山おられます。しかし、入院したら終わりです。ベッドに抑制され鼻から管を入れられてしまうかもしれません。家族と面会さえもできないので入院が今生の別れとなる可能性もあります。私の意見を参考にして主治医とよく相談してください。



コロナ禍の9割は

情報災害

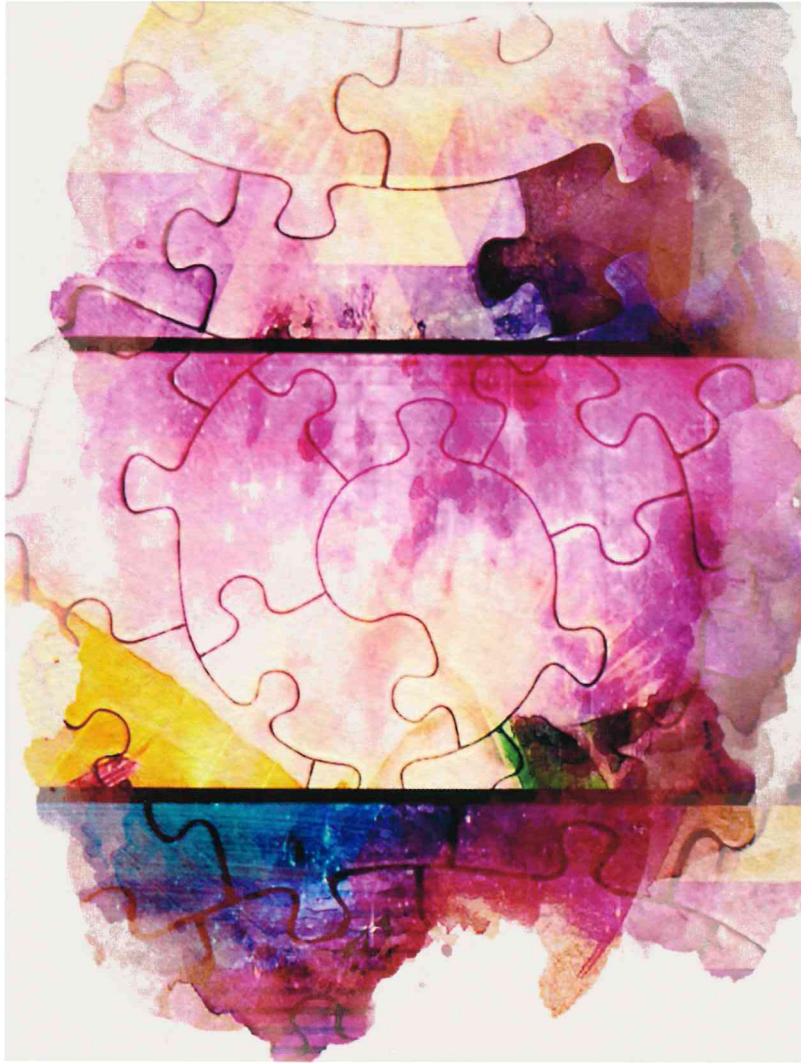
With コロナを
生き抜く36の知恵

著者・長尾和宏
出版社・山と溪谷社
価格・1200円+税

累計17万部長尾和宏歩くシリーズ第6弾。コロナの最新情報を伝え、歩行によって、ウィルス感染症を予防、克服する方法を解説します。
「自然免疫は歩行で向上する」
「コロナうつで自殺が急増している」
「コロナよりコロナ関連病が100倍心配」早くコロナ慣れすることが健康に生きるコツ」
「テレビのインフォデミックが国民を殺す」
「新型コロナの98%は自然免疫で処理される」

きらめき⁺プラス Volunteer

2020 December Vol.87



インタビュー 間違っていることは変えたい

山崎 泰広

スマイルウォーキング倶楽部

高木 真理子

座談会 すべては楽しむことから始まる

川口 貴弘 HAYATE 小林 純也