

## シンポジスト4 更年期女性の支援から考える

清田 真由美

春日クリニック(熊本)

熊本駅のすぐ裏手で地域に根ざしたかかりつけ医(家庭医)を目指して開業し16年目を迎える。

外来患者は、小さな乳児から100歳を超す元気なお年寄りまで全年齢層にわたっている。2世代、3世代と家族単位で診察することが多く、中には4世代にわたって関わっている家族もいくつかある。

そのような診療形態で、一日のうちに“人の生涯を垣間見た”と感ずることがある。来院する患者さんだけではなく、その家族、さらに地域を支えるのが、かかりつけ医の大切な仕事であると考えている。

それぞれの家庭において、ほとんどの場合、母親が中心的存在である。地域社会においても、更年期世代の女性が地域社会の要になることが多い。地域をまるごと支援するにはまず更年期世代の支援が最も効果的と考え、その援助に注力してきた。

更年期女性は、介護のキーパーソン、夫の生活習慣病の管理者、孫の子育てのご意見番、地域のボランティア…と様々な顔を持つ。家族を支え、地域を支え、社会を支える中心的存在である。その更年期女性が、ホルモンの激減による体の急速な変化と社会的なストレスの増加が重なって体調を崩すことを更年期障害と呼ぶ。更年期障害が長期化、重症化すると、在宅介護は不可能となり、家族、地域、社会にとっても計り知れない損失となる。

これまで健康で元気であるのが当たり前と感じていた自分が50歳を迎え、思うように体が動かなくなると人は初めて自らの“老い”を意識し始めるのである。今まで介護を行う側だった立場から、介護される側に立たされるという現実に直面する。そのとき、家族の関係やつながりの大切さをしみじみと感ずるのである。更年期は、家族、地域社会を支えてしっかり活躍する一方で、自分の老後に備えて、自分の健康状態を再点検し、家族関係の再構築をする重要なきっかけとも考えられる。

在宅での看取りを行っているとき、心からの介護を受けて感謝し、介護させてもらって感謝するという双方向からの感動的な場面にたびたび遭遇する。そのたびに、更年期の迎え方、過ごし方が非常に大切であるとの思いが募り、それを伝えようと、更年期世代を中心にした勉強会“おりひめの会”を立ち上げた。また、一般診療の中の接点だけでは不十分で、もっと深く社会全般にわたって更年期女性と関わりたいと思い、女性外来も開設した。

しかし、実際に更年期女性を支援するとなると、医師だけでは到底無理である。特に介護で悩み多き女性たちを支援するためには、多職種連携が不可欠であった。我々は、介護保険が始まる4年前から訪問看護ステーションを立ち上げていたが、介護保険が開始されるにあたり、トータルで患者さんを診ていくためにはチーム作りが必要と考え、ヘルパーステーション、デイサービス、居宅介護支援事業所を開設した。さらに、認知症対策として平成18年の介護保険改正でスタートした地域密着型サービスの小規模多機能型居宅介護施設を開設した。どれも経営のための拡大ではなく地域支援のために必然的に生まれてきたものである。毎日の各サービス間での情報交換はもとより、毎週木曜日の朝は、始業前50分を使って、全スタッフ一堂に会して情報交換、問題の共有、研修などを行っている。

地域社会でまるごと家族を支援するために、かかりつけ医として行ってきた様々な取り組みを更年期女性への対応を軸に事例を交えて報告したい。

KEY WORD : 家族、在宅医療、更年期女性、多職種連携