

令和5年度 川崎市立川崎病院 看護師市民公開講座

# 今をどう暮らし どう老いるか アンチエイジングを目指して

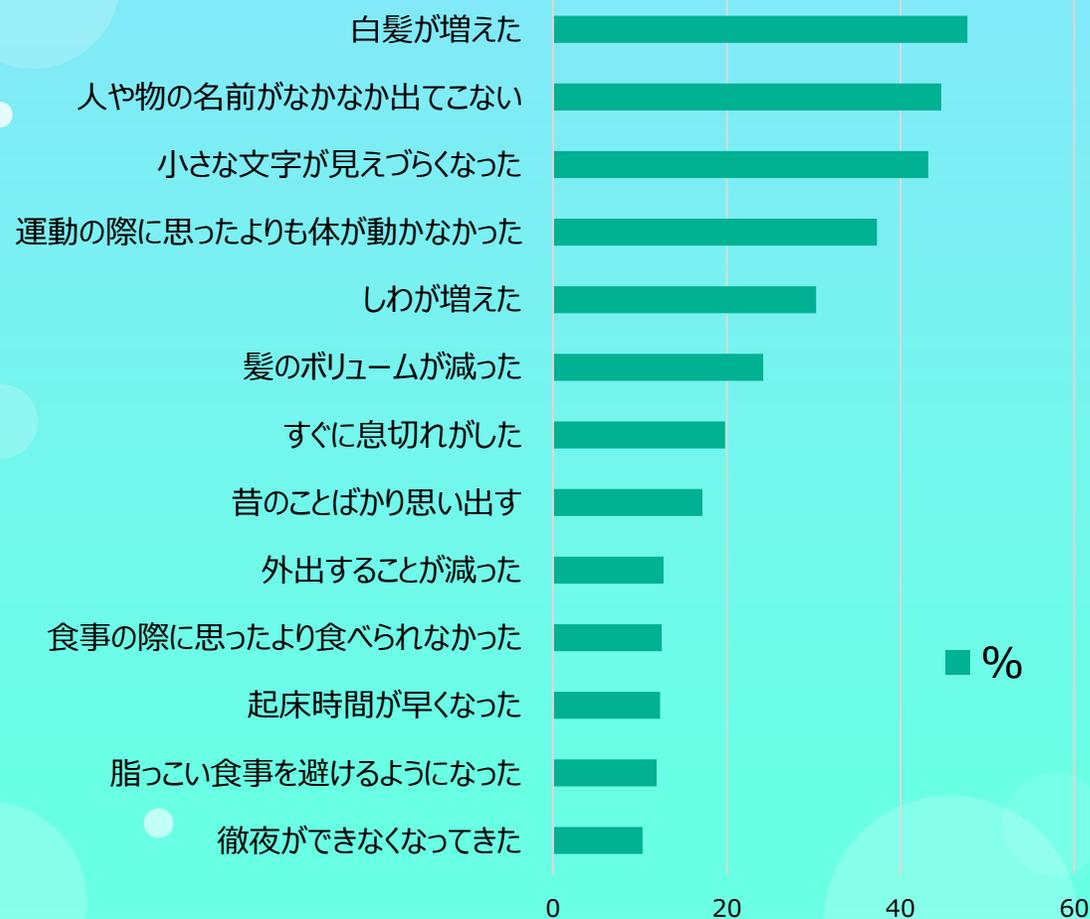
**【第2回】心の不調とつきあう 加齢にともなう心の変化**

川崎市立川崎病院看護部  
西森春江(精神科認定看護師)

R5.8.2

どんな時に、年を取ったなあと感じますか？

### どのようなときに、自分がシニアになったな（年を取ったな）と思うか



老性自覚には個人差がある  
50歳ごろからの身体的変化に始まり  
その後、加齢に伴い社会的体験や  
心理的体験が加わることにより  
自覚されることが多い

【長谷川・長嶋：老人の心理P9 全国社会福祉協議会 1990】

# 加齢にともなう体験：身体的変化

## 脳・神経系

- ・脳細胞と委縮による脳重量の減少
  - ・脳血管の硬化による脳血流の部分的減少
  - ・神経細胞の減少による神経伝達速度の遅延
- ⇒**認知機能の低下**

20歳	30歳	40歳	50歳	60歳	70歳	80歳
1400 単位 (g)	1400	1380	1360	1320	1250	1250

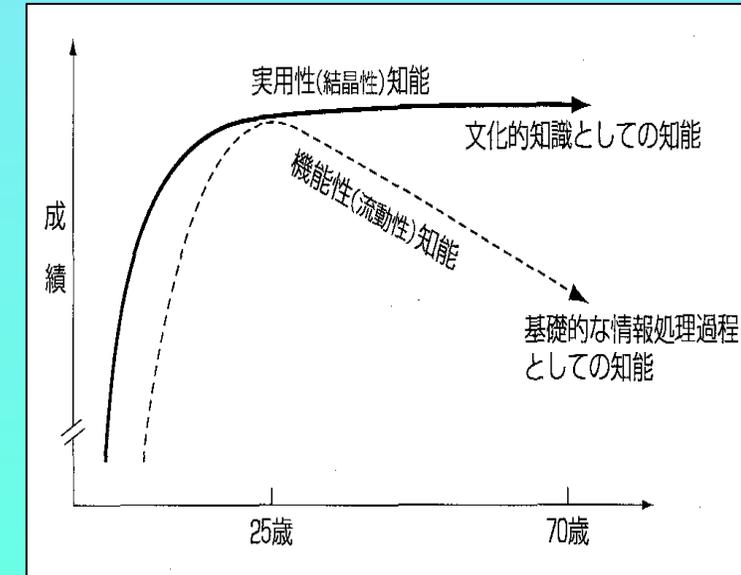
日精看認定研修講義資料 より

## 認知機能の構成要素（簡易的な分類）

記憶	顔や名前、場所、会話（日常記憶）、予定（展望記憶）、個人の生活の中の出来事（自伝的記憶） これらを頭の中に留めておける、思い起こすことができる
注意	意識清明、刺激に反応できる、変化に気がつく、物事に集中できる、意識を向ける、 同時に2つのことに注意をはらい、情報処理できる
視覚認知	目の前に物があることがわかる、形、ならび、重なり、立体感がわかる、細部まで表現できる、絵で再現できる、 目の前にある物だけが見える
遂行機能	先々の目標を立てる、目標に向けたもっともな計画を立てる、優劣をつけ判断ができる、 トラブルの解決策を探る、誤りを訂正する、臨機応変の対応策を立てる

# 加齢にともなう体験：身体的変化

- 知能は、学習したり、抽象的な思考をしたりすることに関わる能力（Schair & Wills 2002）  
新しい知識を獲得したり、論理的に思考したり、知識や経験を活用したり  
⇒年をとっても変化しにくい側面と年をとることで衰えていく側面がある
- 結晶性知能；言葉の意味理解や運用能力、一般常識などに代表される  
学校で学習したり、日常生活の経験を通じて学んだりしたことを生かす能力  
⇒加齢の影響を受けにくく、低下が起こるのはかなり高齢になってから
- 流動性知能；推論に代表される情報処理能力  
頭の回転の速さや、思考の柔軟さに相当  
新しいことを学習したり、新しい環境に適応したりすることに関わる能力  
⇒中年期前にピークを迎え、以降は低下する 老いのこころP106-107より



よくわかる高齢者心理学 P83

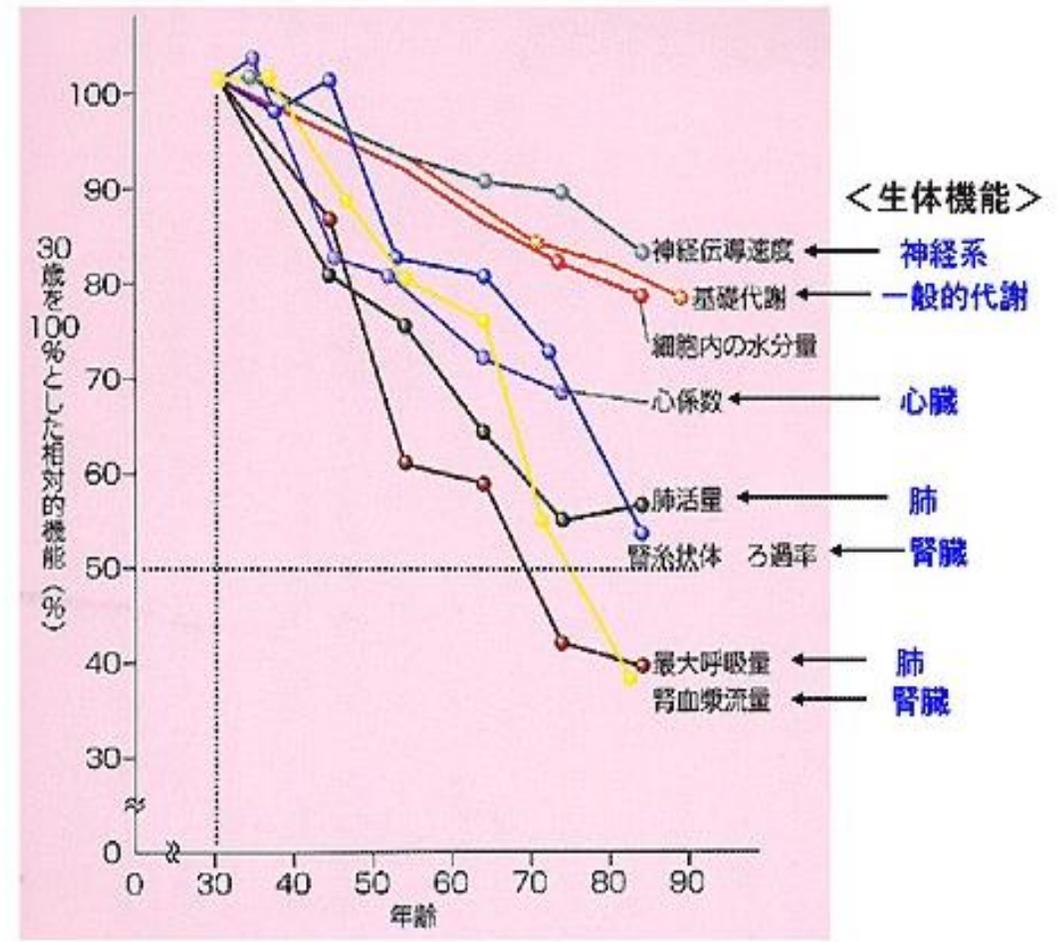
新しい環境への適応したり、素早く考えることはにがてになりやすいが、  
経験によって蓄えた知識や判断力は衰えにくい

\* 病気や体力の衰えなど健康状態が知能の維持に大きく影響

# 加齢にともなう体験：身体的変化

外皮系	ターンオーバー時間の延長、皮下組織の減少、体温調節機能低下 しわ、たるみ、皮膚乾燥、熱中症・低体温のリスク高
視覚	視力、明暗順応、色の弁別機能の低下、視野狭窄 手元の作業や字が見えづらい、転びやすくなる
聴覚	高音域の弁別機能低下、難聴 聞き取りにくさ、聞き返し、聞き間違い
嗅覚	鼻粘膜の委縮 嗅覚の低下（気がつきにくい）
味覚	味蕾、唾液分泌量の低下 味覚変化（塩味、苦味、甘味、酸味の順に低下） 濃い味付けを好むようになる
内分泌系	メラトニン血中濃度の減少、閉経 睡眠障害、骨粗鬆症
運動器系	骨密度の低下、姿勢の変化、筋力・持久力の低下 骨折しやすくなる、転びやすくなる、歩行速度が遅くなる

## 加齢にともなう生体機能の低下



Shock N (Strehler BL: *The Biology of Aging*, 1960より引用)

# 加齢にともなう体験：社会的変化

## 多くの衰退と喪失の体験をする年代

50～74歳 男女約3000名に調査  
ライフイベント経験について、良いことであったか、悪いことであったかを設問  
結果、良いライフイベントと悪いライフイベント、中立ライフイベントに分類

《年齢とライフイベントの出現率》  
良いライフイベントと中立ライフイベント  
⇒年齢が高いほど出現率が低い

悪いライフイベント  
⇒年齢が高いほど出現率が高い

子供の結婚、同居  
孫の誕生  
仕事での昇進

良い  
ライフイベント

配偶者や親しい人々との死別  
自分や家族の大きな病気やケガ  
夫婦や親族間のトラブル  
失業  
事故や犯罪の被害

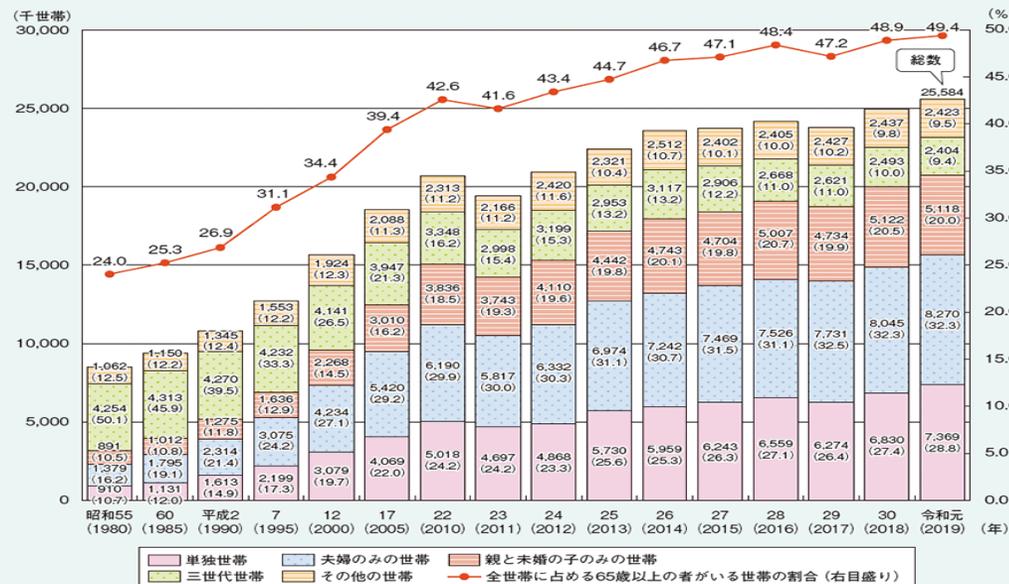
悪い  
ライフイベント

住居環境の変化  
親との同居  
定年  
引退  
財産や資源の獲得と損失

中立  
ライフイベント

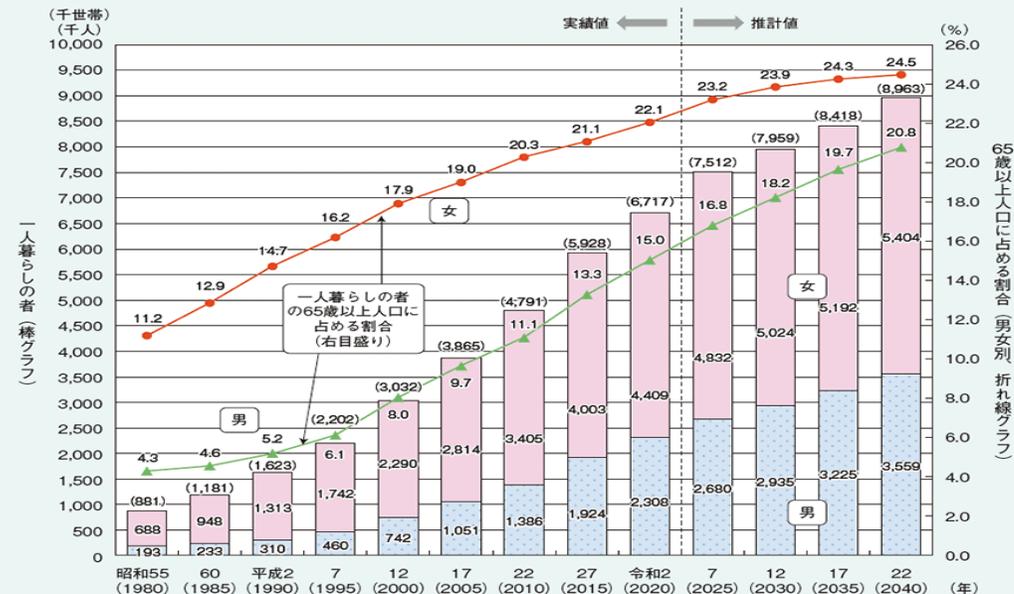
# 加齢にともなう体験：社会的変化

図1-1-8 65歳以上の者のいる世帯数及び構成割合（世帯構造別）と全世帯に占める65歳以上の者がいる世帯の割合



資料：昭和60年以前の数値は厚生行政基礎調査、昭和61年以降の数値は厚生労働省「国民生活基礎調査」による。  
 (注1) 平成7年の数値は兵庫県を除いたもの、平成23年の数値は岩手県、宮城県及び福島県を除いたもの、平成28年の数値は熊本県を除いたものである。  
 (注2) ( ) 内の数字は、65歳以上の者のいる世帯総数に占める割合 (%)  
 (注3) 四捨五入のため合計は必ずしも一致しない。

図1-1-9 65歳以上の一人暮らしの者の動向



資料：令和2年までは総務省「国勢調査」による人数、令和7年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の世帯数の将来推計(全国推計)」(2018(平成30)年推計)による世帯数。  
 (注1) 「一人暮らし」とは、上記の調査・推計における「単独世帯」又は「一般世帯(1人)」のことを指す。  
 (注2) 棒グラフ上の( )内は65歳以上の一人暮らしの者の男女別  
 (注3) 四捨五入のため合計は必ずしも一致しない。

昭和55年では、世帯構造の中で、3世代世帯の割合が一番多く、全体の半数をしめていたが、令和元年では、夫婦のみの世帯及び単独世帯がそれぞれ約3割を占めている  
 ⇒家族形態の変化、親子や孫などの世代間のつながりよりも、核家族の横の関係が重視される社会

# 加齢にともなう体験：社会的変化

## 社会関係は縮小するか、増大するか (ソーシャルネットワーク)

- ・海外の研究を集めたメタ分析からは、全体的なソーシャルネットワークの規模は20代～30代をピークに年齢と共に縮小

(Wrzus,C 2013. Shaw,B.A 2007)

- ・病気など何か重大な出来事が発生すると交流頻度は高まる  
(Antonucci,2001)

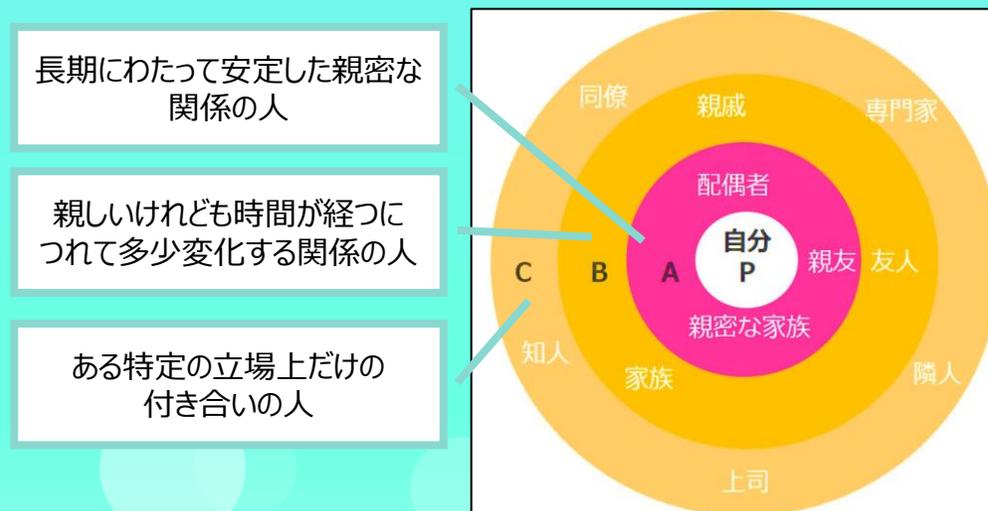
- ・難聴があると難聴がない人と比較して、社会的ネットワークのサイズが小さく（付き合いのある人数が少なく）  
特に、心理的距離が遠い第3円に含まれる人数や家族・親族以外で関わりがある人数が少ない

(No.43 難聴と「人とのかかわり」について | 国立長寿医療研究センター  
([ncgg.go.jp](http://ncgg.go.jp)))

- ・高齢男性は高齢女性よりネットワーク規模が小さく領域が狭い  
都市度とネットワークの関連は弱い (宍戸)

高齢者のサポートネットワークは配偶者や子供など身近な家族・親族が中心  
コミュニケーションが少ない状況では家族・親族以外のコミュニケーションを通じて、サポートネットワークを維持・利用している

自分を中心に心理的に距離に近い人から順に  
ABCの円に記入



# 加齢にともなう体験：心理的变化

## ● 将来の生活について不安に感じることは？



365名の内、  
97%が病気や収入など将来の生活に不安を感じている

97%が老後の生活に不安 「何からどこから手をつければ」悩みも (asahi.com)

- ・多くの高齢者は、自己の人生を受容して生き続けている一方で、長生きすることへの恐れ、不安を抱いている
- ・ライフイベントが急激な不安の引き金となる

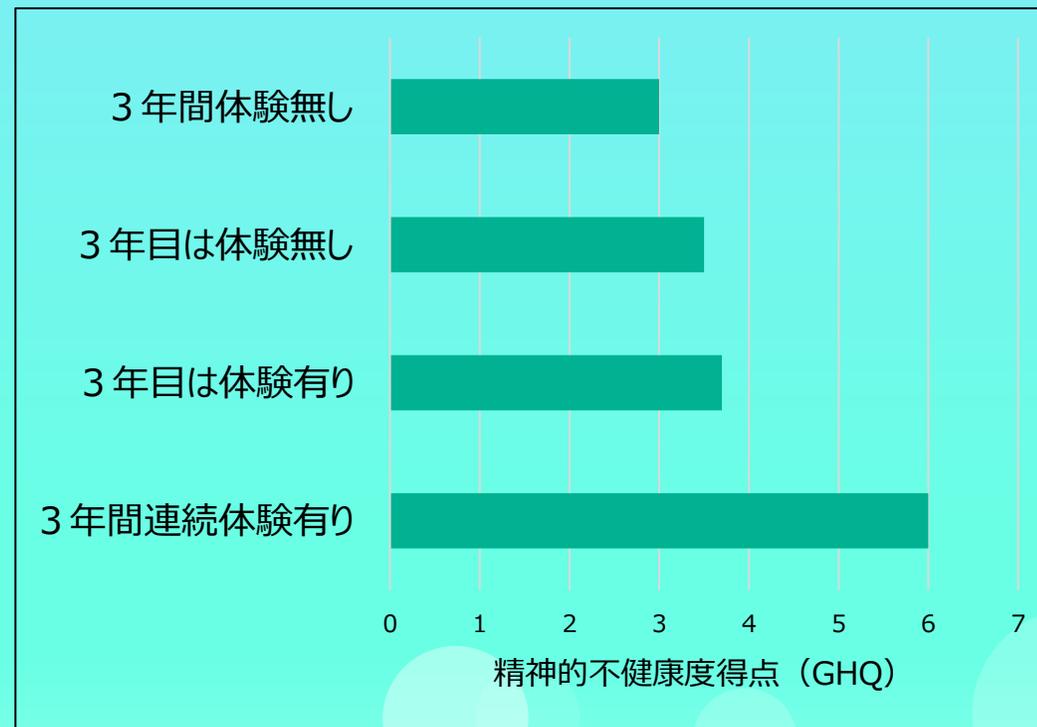
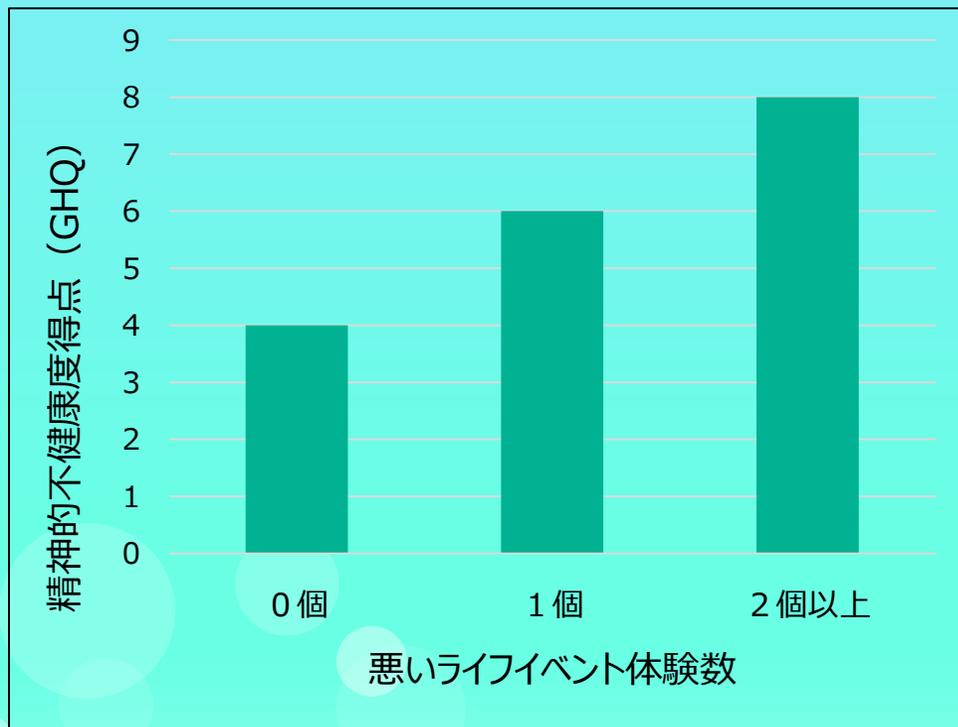
## 《ライフイベント》

子供の結婚、同居  
孫の誕生  
仕事での昇進  
住居環境の変化  
親との同居  
定年  
引退

財産や資源の獲得と損失  
配偶者や親しい人々との死別  
自分や家族の大きな病気やケガ  
夫婦や親族間のトラブル  
失業  
事故や犯罪の被害

# 加齢にともなう体験：心理的变化

本人にとって「悪い」と評価された、悪いイベント体験が多い人ほど、精神的健康度が低下  
毎年のように悪いライフイベントを体験している人ほど、精神的健康度も低い



# 老年期の喪失体験

4つの喪失体験

自分が老いていくことへの不安、恐怖と直結する

## 心身の健康の低下

加齢に伴い身体機能や生理的機能は徐々に失われる  
病気にかかりやすくなったり、  
集中力の低下、物忘れなど  
日常生活上の不自由さを感じたりする機会が増える  
気力のなさや気分の落ち込みを自覚することも

## 経済的自立

これまでに携わってきた仕事から退くことによって  
年金をもらうなど収入形態が変わる  
心身の状態の変化と合わせて  
活動範囲の自由度が下がることも起こりうる

## 家族や社会とのつながり

配偶者や友人との別れの経験をする  
退職や引退などにより  
社会とのつながりが失われていく

## 生きる目的

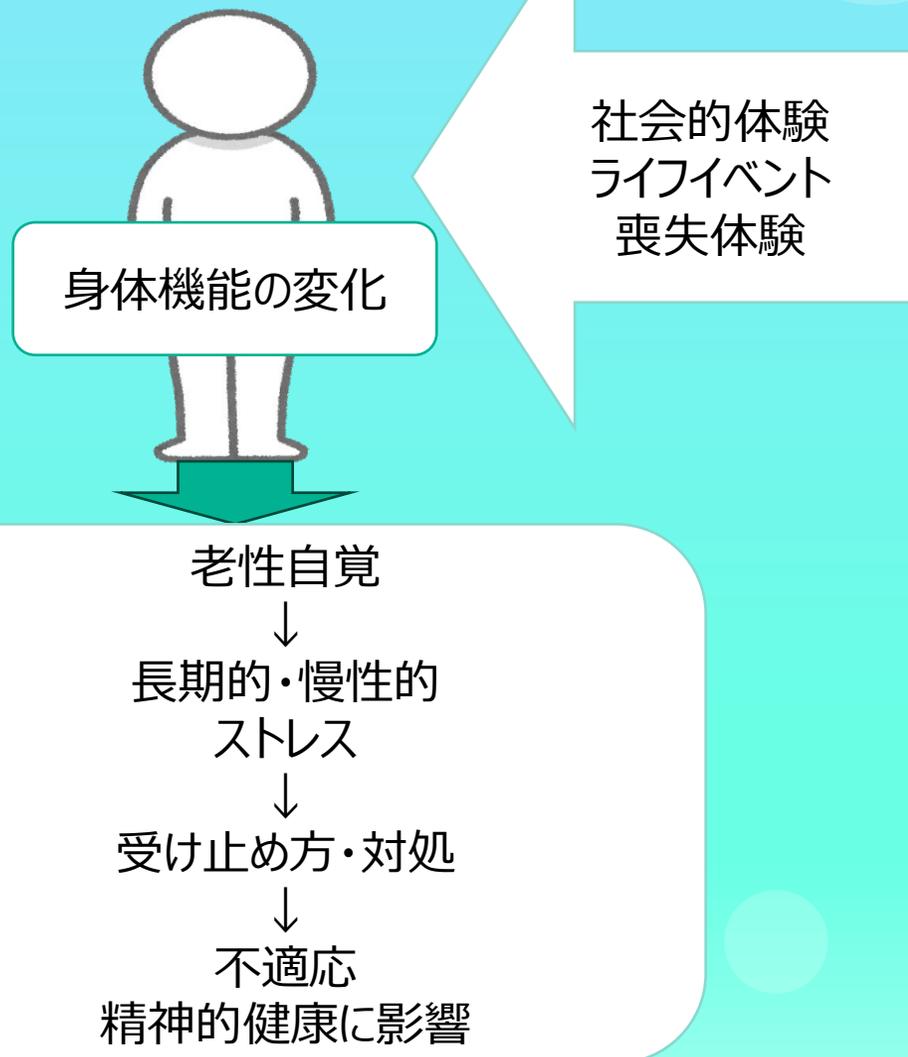
退職や引退により役割の喪失・変化は  
自尊心が低下したり  
生きる目的を失ってしまうことにつながる  
孤独感が自身の存在意義を失わせることもある

# 加齢にともなう体験：心理的变化

社会的体験、身体的体験が  
精神的健康に影響する

老いへの否定的感情  
さまざまな能力が失われることは  
ストレスとなる

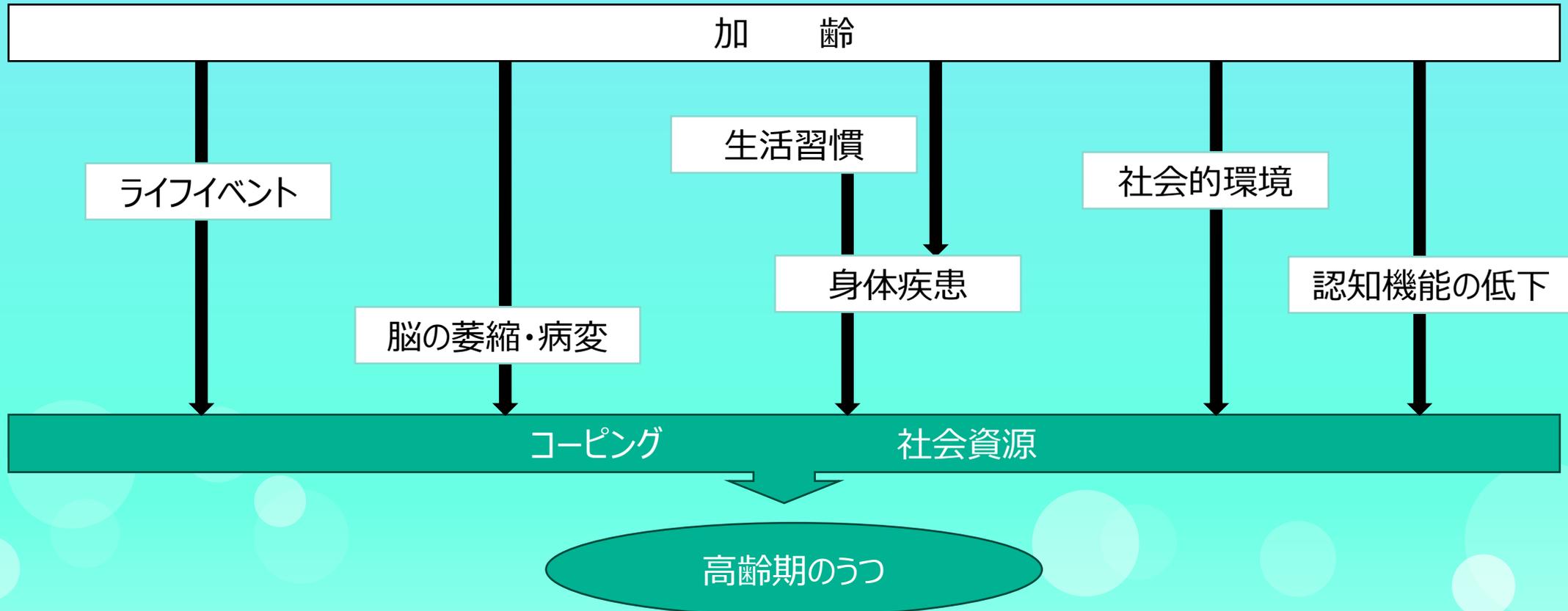
ストレスが長期化し繰り返されると  
心の病気につながることもある



# 高齢期のうつ

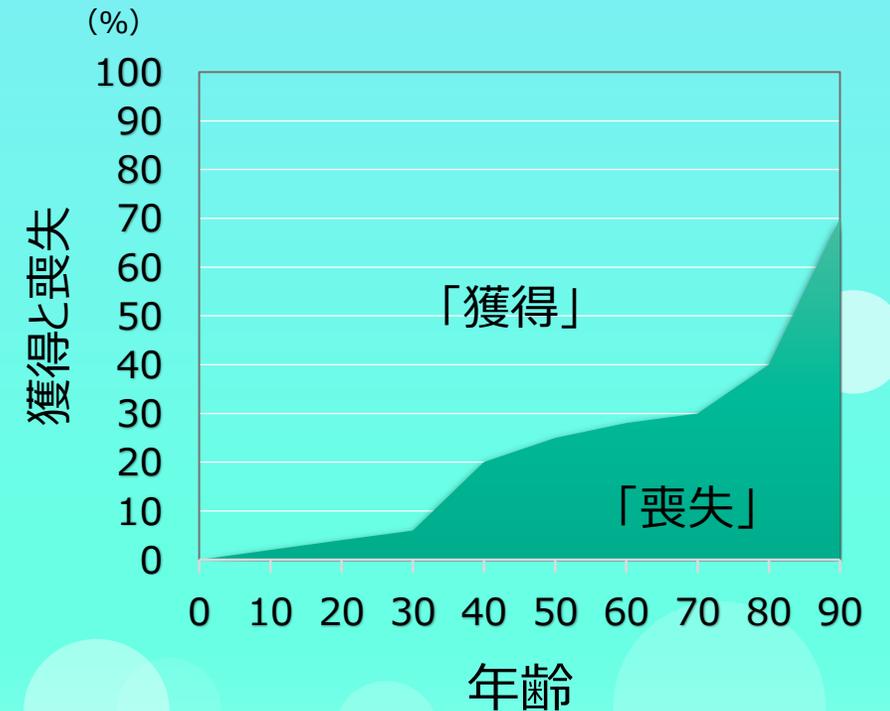
- 健康や職業、住居、経済、社会関係などをめぐる人生上の転機に当たる大きな変化（ライフイベント）や、日常生活の出来事の積み重ねが、うつの発症のきっかけになることがある
- 喪失体験とうつ感情は関係しやすい
- 出来事を体験する人の受け止め方やソーシャルサポートの欠如といった社会状況の相互関連としての影響が現れがち
- 脳血管性障害や脳機能の低下など生理的変化がうつの危険因子となりやすいのも老年期の特徴

## 高齢期のうつへの様々な要因の影響



# 老いと発達： 獲得と喪失を繰り返しながら老いていく

- ・成長と老化は表裏一体の現象
- ・成長とは、生物学的形態上の新たな「獲得」  
獲得があれば、同時に「喪失」が生じる
- ・獲得と喪失による交代現象は、出生時からすでに生じている
- ・両者の比率は加齢に伴って変化するため、高齢期には喪失の比率高くなる
- ・精神的加齢は変化は、生涯を通して「獲得」と「喪失」を背景に、環境との相互作用による学習によって実現される 【バルテス (Baltes,P.B) 】



生涯発達プロセスにおける獲得と喪失  
Baltes, 1987およびBaltes & Baltes, 1990を参考に作成

# 加齢に伴うこころの変化に適応するために

ハヴィガースト（Havighurst,1953）

- ・人が正常に発達するためには、各発達段階において達成しなければならない課題が存在する
- ・人生を6段階に区分

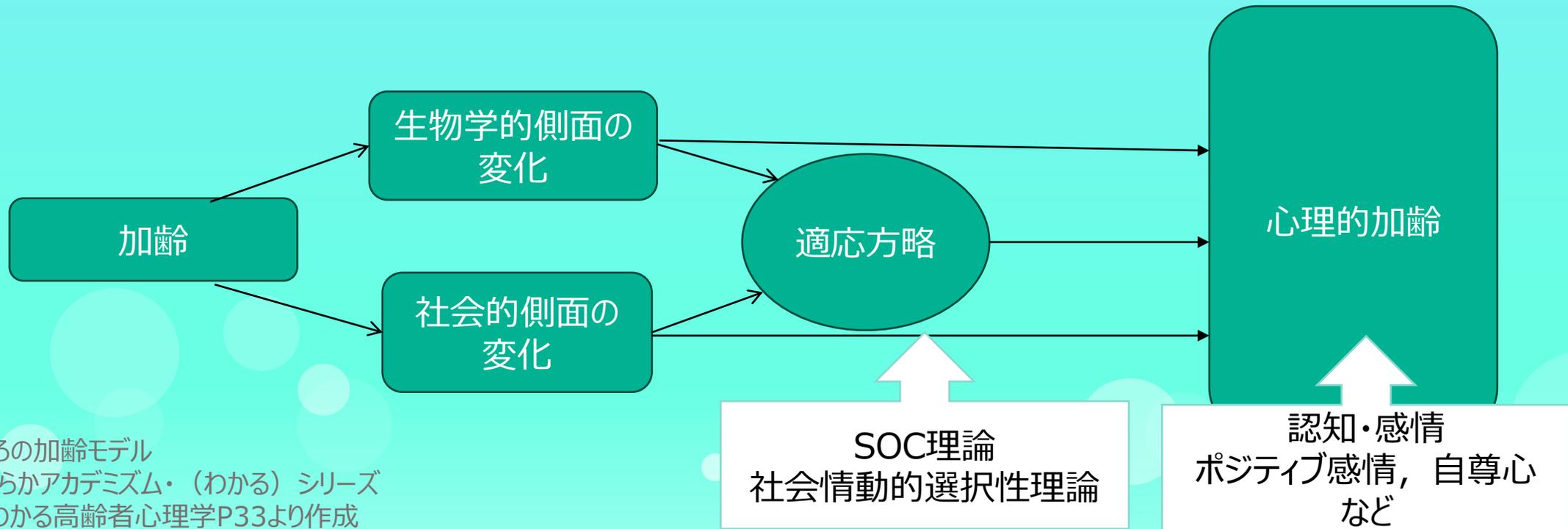
老年期には、多くの衰退や喪失を体験するため、諸側面への対応が主な発達課題となる

## 高齢期の発達課題

- ①身体的変化への適応
- ②退職と収入の変化への適応
- ③満足な生活管理の形成
- ④退職後の配偶者との生活の学習
- ⑤配偶者の死への適応
- ⑥高齢の仲間との親和の形成
- ⑦社会的役割の柔軟な受容

# 加齢に伴うこころの変化に適応するために

- ・選択最適化補償理論（SOC理論）
- ・社会情緒的選択性理論



# 選択的最適化補償理論(SOC理論):バルテス(Baltes,P.B)ら

- 人は様々な目標に向かって生き、目標を達成することでポジティブな感情を経験し、ウェルビーイング(良好な状態)を保つことができる
- 高齢期には様々な喪失を経験する
- 新たに高い水準の目標を挙げたり、これまで維持してきた目標水準を保つことが難しくなる

目標の選択		資源の最適化	補償
①自らによる選択  •より高い水準の機能を達成するために、適切な資源(やる気、能力、時間や資産など)を使い、個人のニーズや動機と適合するように新しい目標を選択する	②喪失による選択  •これまで利用可能であった資源を喪失することになった場合に、機能を維持したり、これ以上機能を失わないようにするために、目標を切り替えたり、目標水準を切り下げたりする	加齢に伴い、資源を喪失し、資源が小さくなっていった場合、限られた資源を目標達成のために効率よく分配すること  例： 個人のやる気 能力 使える時間 など	外部からの援助を得て喪失した資源を補うこと  例： 老眼鏡の利用 カレンダーに予定を記載

資源が乏しくなった超高齢者や障害のある高齢者などに有効に機能する

# たとえば

- ・ピアニスト、ショパンの演奏を得意としていた
- ・老いによる能力の衰えに悩む
- ・ピアニストとして継続したい

目標の選択	資源の最適化	補償
加齢に伴い今まで通りの演奏が難しくなった 選択→演奏する曲目を減らす	選択した曲に絞って繰り返し練習	筋力の衰えにより演奏のスピードが落ちていたが気づかれないようにテンポを変化させながら演奏

結果：長きにわたって現役ピアニストとして活躍し続けることができた

加齢とともに若いころにできていたことが出来なくなるということが増える  
出来ないことをやろうとしたり、老化を実感することでネガティブな感情を抱く  
SOC理論の考え方をを用いることで老いていく自身と折り合いがつく

# 社会情動的選択性理論 (SST): L. Carstesen

- ・社会総合作用の主な機能

- ①情報の獲得

- ②アイデンティティの発達と維持

- ③情緒的調整（ポジティブな感情を最大にし、ネガティブな感情を最小にする）

- ・老年期は情緒的調節が中心的目標

- ・人生の時間に限りがあると認識したとき、喜びや安心、満足感といったポジティブな感情を高める行動を選択するようになる。

- ・相互作用のコストは加齢とともに増加するため、この目標の達成にとって効果的な相互作用を選択的に行う

- ・ポジティブな感情を得るのに役立つ長年の友人や親せきとの相互作用の頻度は生涯を通してあまり変化しないが、そのような感情を得にくい知り合いや新しい相手との相互作用は変化しやすい

# たとえば

加齢に伴い、残りの人生の時間が少ないと認識したとき

長年連れ添った夫婦関係  
新しい問題解決を求めるよりも  
自分たちの関係をありのままに受け入れ  
良いことは評価  
困ったことは無視

自分の気持ちに素直になり  
心地よいと思う人とつきあう、やりたいことをする、自分にとって大切なことを選択する  
SSTの考え方を持つことで老いていく自身の満足感、幸福感を高める

# 健康維持と心理的介入

## ポジティブ心理学の立場からの介入

- ポジティブ心理学は、心の健康な部分を活かして人生を充実させることに目を向けて研究や実践を行う心理学の一領域
- ポジティブな感情はネガティブな感情を打ち消してくれる  
人はポジティブな感情とネガティブな感情を同時に持つことはできない  
ネガティブな感情が支配的なとき、ポジティブな感情を意識的に持てばネガティブ感情が長引くのを防ぐことができる  
程よい喜びと充足感はストレスを緩和する

# 3つのいいこと

- 1日の終わりに今日あったことを思い出し、「うまくいった」ことを3つ記載する
- 「どうしてうまくいったのか」「それが良かったのか」を含め記載する
- 1週間続ける

## 効果

- 人は1日の終わりに、その日を振り返るとき、嫌なことに焦点を当てる傾向がある  
(ネガティビティ・バイアス)
- 3つの良いことを書くと、それまで漠然と過ごしていた1日の中にあつた良いことに気がつき、一日を前向きに捉えなおすことができる、良いことを積極的に見つけるようになる

# たとえば

- ご飯がおいしかった
- 天気が良かった
- よく眠れた
- たくさん歩いた
- 気になるお店を見つけた

など

思いつかなかったら・・・  
「出来たこと（してあげたこと）」  
「してもらったこと」  
「感謝したこと」  
を思い浮かべる

# 今をどう暮らし どう老いか アンチエイジングを目指して ～次回のお知らせ～

【第1回】 6月7日（水）最晩年まで豊かに生きる

サクセスフル・エイジング

【第2回】 8月2日（水）こころの不調とつきあう

加齢にともなうこころの変化

【第3回】 10月4日（水）最期まで口から食べる

栄養・口腔機能から捉える

アンチ・エイジング

【第4回】 11月1日（水）動く体を保ち健康寿命をのばす

サルコペニア・フレイルを防ぐ最新知識