高齢化社会の食品・医療・福祉^{*1}

大 熊 由紀子^{*2}

Foods, Medical Care and Welfare in the Ageing Society

Yukiko OKUMA

(Asahi Shimbun Publishing Company: 5-3-2, Tsukiji, Chuo-ku, Tokyo, Japan)

万国共通ではなかった「寝たきり老人」

『寝たきり老人』にあたる日常語は、スウェーデン語にも、デンマーク語にもハンガリー語にも、ドイツ語にもない。日本でなら『寝たきり』になっているような人が、高齢化の先輩国では、車いすに乗り、歩行器を使って『歩いて』いた

5年前の敬老の日、朝日新聞一面の『座標』という大型コラムに書いた文章です。私は初め、これを本当にこわごわ書きました。案の定、賛否かなりの反響がありました。お医者さんからのものを二つほどご紹介します。

〈老人病院の現場にいるものからすれば、これは納得のいかない話である。何かの事実誤認があるか、さもなくば何かのカラクリがあるに違いない〉

「良いところだけ見せられた」か、あるいは「そのつもりで隅々まで見ていない」ためではないだろうか

この二人のお医者さんは、のちにヨーロッパの国々を訪ね、ご自身の考えが間違っていたことを深く認めて、力強い同志となってくださったのですが……。

実は、私も、『座標』を書く一か月前まで、「寝たきり老人」は万国共通のものと思っていました。日本の老人病院や特別養護老人ホームを訪ねると、目はウツロ、手足は痩せ細り、関節は動かず、朝から晩まで寝巻姿……文字通り「寝たきり」のお年寄りの集団がずらりと枕を並べておられます。それを見て、人間は年をとり、半身不随になったりすると、こうになってしまうものなのだなあ、と思ってしまっていたのです。

2000年には100万人の寝たきり老人！

当時、高齢化社会について論じた本を開けば、「いま日本には48万人の寝たきり老人がいる」と書いてありました。政府は、「2000年には寝たきり老人が100万人を超える」という予測のもとに行政の計画をたてていました。

日本は世界一の寿命の長い国といわれます。その最大の理由は日本人の食生活、つまり皆様のご努力によるものだと私は思っています。でも長生きできても、あのウツロな眼差しの「寝たきり老人」として最期を過ごすのかと思うと暗い気持ちに襲われます。不幸なのはご本人だけではなく、寝たきり状態の老いた親、老いた妻の世話に疲れはてたあぐくの殺人や心中の記事も新聞紙面をにぎわしていました。

私は論説委員になって1年目でした。科学・技術・医学・医療という科学部時代からの守備範囲に加えて、福祉と年金の社説も受け持つように命ぜられて勉強中でした。この私の新しい守備範囲の中で「寝たきり老人」と呼ばれている人々の問題は特に気にかかりました。

ヨーロッパには日本よりはるかに社会の高齢化の進んだ国々がいくつもあります。それらの国々はこうした人々を、どう遇しているのだろうか。その現場を訪ねれば、社説で提案するためのヒントを得られるかもしれない。そう思って、1985年の夏、旅に出ました。ハンガリー、ドナウを渡ってオーストリア、そして西ドイツを経て、スウェーデン、デンマーク。

半身不随でも一人で暮らせる！

結果は、思いもかけないことでした。日本で普通に見かける「寝たきり老人」の集団が、これらの国では、見つからないのです。日本の特別養護老人ホームにあたる施設や老人病院にあたる病院を訪ねても、ベッドの多くは空っぽでした。空っぽのベッドには、カラフルなベッドカバーがかかっています。はしたないことですが、わざと迷ったフリをしてあちこちのドアを開けてみました。けれどベッドに寝ているお年寄りやハンガリーでやっと数人見かけたただけでした。

そもそも「寝たきり老人」を直訳しても、通じないのです。「この日本人はいったい、何のことを言っているのだろうか」といった怪訝な顔が返ってくるばかりなのです。なぜ「寝たきり老人」という言葉が通じないのだろうか。その疑問が一連の『発見』（表1）のきっかけとな

^{*1} 第59回学術講演会における講演概要

^{*2} 朝日新聞東京本社論説委員室：東京都中央区築地5-3-2

表 1. 日本及び北欧の医療・福祉の現場を比べるとー

日本独特のもの		北欧で見つけたもの
寝かせたままの高齢者・障害者 寝かせきり→寝たきり状態		お酒落して車いすの高齢者・障害者 リズムある生活＝リハビリ
在宅福祉	自分の人生を捨てたヨメ・妻・母 老夫の老妻殺し・一家心中	人口あたり日本の数十倍いる市町村の ホームヘルパー
	「命にかかわる時」だけ押す SOS ベル	淋しい時も押してよい SOS ベル
	在宅という密室・外出できない介護者 月一回のお食事会・小規模共同作業所	小学校区にひとつのデイセンターへの外出 毎日の配食サービス
	奇特なお医者様の往診 医師の補助者としての看護婦	家庭医の気軽な往診 名探偵みたいな訪問看護婦
	自助努力奨励と精神主義 段差だらけの家・エレベーターのない駅	セルフヘルプを助ける自宅の改造 補助器具センター・町づくり
施設福祉	人里離れた施設・よその県にある施設	町中の便利などところにある施設
	ダンボール箱二つの身の回りの品 雑居部屋（一人 4～8 m ² ）	家具や絨毯など思い出の品々 個室（一人 20～70 m ² ）＋団欒室
	ベッドに縛られた高齢者・障害者	自己決定を尊重される住人
	〇〇ベッドと教えられる老人保健施設 〇〇床と数える福祉施設	〇〇室と数える特別養護老人ホーム 〇〇戸と数えるケア付住宅
	社会的入院・福祉の医療化	福祉施設の多目的化・自宅化
	ザンギリ頭とウツロな目	お酒落と笑顔

りました。

図 1 はデンマークのコペンハーゲンにある高齢者デイセンターで食事中的老婦人を写したものです。ピンクの地に花びらの模様が浮き出たドレス、美しくセットされた銀髪、耳飾り、口紅、マニキュア……。お金にも健康にも恵まれた大奥様といった風情です。

ところが、目を凝らして見ると、この女性が座っているのは、車いすでした。脳卒中の後遺症で半身不随、左手左足が不自由なのです。もし……。もし、この女性が日本人だったら、ベッドの中で一日中寝巻き姿で過ごし、養老院カットと呼ばれるザンギリ頭にされていることでしょう。

この女性は国民年金だけで暮らしをたてているのだそうです。自宅で一人で暮らししており、おむつが必要な身なのだそうです。

♥おむつをしても、お酒落ができる文化を持った社会がある！

♥半身不随でも、自宅で独り暮らしができる！

♥しかも国民年金だけで！

私にとっては大発見でした。

これは凄い、これこそ、真の豊かさというものではないか。

この感動に後押しされ、私は、こわごと、けれど、

当時としては、まことに大胆な内容のコラムを、書いたのです。

日本型福祉は「親捨て」とセット

このデイセンターは周辺 1 キロ以内に住む 1 万世帯、1 万 5 千人の人口を受け持っていました。センターを中心にホームヘルパーの詰所が 20 か所配置され、そこを拠点に 400 人、33 班のホームヘルパーがいて、身の回りのことができない高齢者や身体障害者の日常生活を支えていました。1 万人の地区に 400 人のホームヘルパー。その数の多さに私は茫然としてしまいました。日本と何という違いでしょう！

北欧の国々に「寝たきり」のお年寄りがいない。その最大の秘密は、生活の節目節目に現れるホームヘルパーだったのです。その人々が毎朝「起こして」くれるから「寝たきり状態」にならない。実に明快な、けれども、日本にいた時は予想もしていなかった『発見』でした。1 週間に 1 回訪問してくれて 2 時間くらい家事を手伝ってくれる人。これが日本のホームヘルパー、家庭奉仕員のイメージだったからです。

日本では、身の回りのことができない高齢者の世話は、家族、主として息子の妻が担うものとされてきました。これは、うるわしい風習として海外にも知られてい

図1. デンマーク・コペンハーゲンのディセンターにて

ます。男性の政治家や行政官の多くも、こうした前提で日本の福祉の政策をたててきました。

ところが、現実には、うるわしい日本型福祉、家族的な介護は、「親捨て」とセットになっているのです。

高齢者のお世話は、育児と違っていつ終りがくるか全く分かりません。その結果が、家庭不和、心中、殺人です。特に、危ないのが、妻を看病する高齢の夫です。不慣れな介護に疲れ、途方にくれ、あげくの果てに、「ばあさんもあの世に行った方が幸せだと思っているに違いない」などと早合点して絞め殺す。日本ではこうした悲劇が後を絶ちません。誰だって際限のない介護地獄からは逃れたいのが人情です。

日本では特別養護老人ホームはいつも絶対数が不足しています。そこで、「死ぬまでお預かり」を暗黙の条件にした一群の老人病院が家族の切羽詰まった要望に応えることになります。老人ホームでは外聞が悪い、「面倒をみないヨメはけしからん」と親戚に思われては困る、そんなふうを考える人にとって、病院は「世間体がいい」から好都合です。捨てた家族は気がとがめます。見舞いの足も遠のきます。

図2は、そうした需要に応えた収容所型老人病院のひとつです。手を省くために見舞い客が帰ると手のかかるお年寄りをベッドに縛りつけてしまうのです。保健所や

図2. 我が国の老人病院にて

県衛生部の監査では中レベルの病院とされ、院長も医局の先生たちも一流大学の出身です。私たちの国では監査は予め病院側に予告されますから、病院側は安心してこうした作業を続けることができます。日本の看護婦さんの定員は先進諸国の3分の1くらいですから、こうしたことは程度の差はあれ、どこの病院でも日常的に行われているのです。

ヘトヘトのお嫁さんの代わりに

私は、その後も休暇を利用し、貯金を下ろして海外を歩きました。ヨーロッパの国々のホームヘルパーは数も多く訓練されており、交代制で休暇も確保されています。ですからこの仕事で疲れ果てることはありません。私がデンマークで会ったホームヘルパーは、終始笑顔を保って、はつらつとしていました。介護される身にとって、笑顔は薬よりずっと効き目があるでしょう。

しかも、プロのヘルパーは、体が不自由になった本人の残った能力を引き出す訓練をうけています。補助器具を使って楽々と起こし、上手に励まし、昼間は起きている状態を保たせます。

日本の場合、世話をするオヨメサンは息子の妻です。遠慮があります。つい過剰なお世話をします。「寝かせたきり」の状態です。食事を口に運び、おむつを取り替え、体を拭き、なんでもしてあげてしまいます。高齢の妻も同様です。その優しい看病が「寝たきり状態」を作ってしまいます。

車いすに乗れば、世界が天井だけではなくります。人と目を合わせ、笑顔を交わしあい、文字通り視野が広がって、生きる張りが生まれます。

北欧の国々では、在宅医療・在宅福祉の主役は「介護の出前」をするホームヘルパーと、「医療の出前」をする訪問看護婦、家庭医、作業療法士、理学療法士のチームです。家族は主として精神的な支え手の役目をはたします。

ベッドで摂る食餌、サロンで食べる食事

さらに心強い応援団が控えていました。食事サービス、デイセンター、送迎サービスの三点セットです。この仕掛けは、デンマークやスウェーデンではどんな町でもごく普通にみられます。

「食事サービス」の拠点の多くは、日本の特別養護老人ホームにあたる施設です。日本ではこうした施設は雑居部屋が当たり前とされていますが、ヨーロッパの多くの国では、思い出の品に囲まれた個室です。どんなに狭くても、1人に12畳分くらいはあります。

日本の施設の多くは人里離れたところにありますが、北欧のものは、ちょうど小学校のような感じに町の中の便利なところに配置されています。ですから、施設の厨房で作った食事を配達するに便利です。施設の中に設けられたデイセンターに近所のお年寄りが出向いていくにも都合がよいのです。減塩食、糖尿病食などの特別食も用意されています。大切なのは、それが温かく、魅力的な器に盛られており、サロンで馴染みの人々と共に食べられることです。

皆様方のご努力で食品衛生的に安全だったり、栄養的に優れていても、それが、ベッドでせかせかと口に押し込まれたり、チューブで鼻から注ぎ込まれるのでは「食事」ではなく「食餌」にすぎないでしょう。

デイセンターには近所の健康な高齢者も集まってきました。ダンスなどで体を動かし、食事やお茶を飲みながらお喋りし、新聞や本を借りたり読んだりします。美容室もあって市価より安く髪を整えてくれます。趣味活動は、手芸のほか陶芸、本の装丁、織物……といろとりです。

加えて見事なのは、「送迎サービス」です。電話一本で車いす専用車が駆けつける市もあれば、タクシーの回数券を発行している市もあります。こうして、人と会えることが高齢者の表情を明るくもし、お洒落する気を起こさせているのだ、と私は思いました。

一日中、ベッドに寝ていれば、その人の世界は「天井」に限られてしまいます。毎朝起きて車いすにのれば、人と目が会います。笑顔を交わしあうチャンスも増えます。文字通り視野が広がって、生きる張りが生まれます。

図3は昨年夏、厚生省介護対策検討会で報告するために私が作ったものです。

朝に晩に気に入った服に着替える。電動車いすを動かす。趣味や旅行を楽しむために体を動かす。そのことが、病院の訓練室で号令とともに行うリハビリテーション以上のリハビリ効果を発揮していると私は考えます。

北欧・西欧の国々では、ハンディをもった人々に、この1日のリズムに加えて、1週間、1年のリズムがあります。たとえば、週末に、手紙を書いたり話し相手になったりするボランティアが来るのを楽しみにしている人がいます。夏の休暇を家族やボランティアと一緒に旅行する人にもしばしば会いました。身の回りのことができ

介護の質と量に問題がある社会では……

介護の質も量も充実している社会では……

図3. 介護が充実した会社かどうかで、どう違ってくるか？

ない人も外国への旅を楽しんでいるのです。

リズムのある暮らし、それを可能にするデイセンター、食事サービス、送迎サービスの三点セット。これも、寝たきりをつくらない秘密です。

高齢者医療福祉政策3原則

デンマークの高齢者福祉の現場でいつも話に出たのが、1982年に作られた「高齢者医療福祉政策3原則」でした。

♥継続性の尊重

生活をなるべく変えないですむようサポートする

♥残存能力、潜在能力の活用

過剰なお世話を避け、補助器具や住環境を整えることによって残された能力をできるだけ引き出す

♥自己決定の尊重

自分の人生の在り方は高齢者自身が決め、周りはそれを尊重する

たとえば、施設に住むか自宅に住むか決めるのは役所ではなくて、本人の意思です。首から上しか動かない人でも、自宅に住み続けたいのなら、それを可能にする方法を行政は考えます。

日本にも「世界一」の配食サービスが

けれど、日本にも世界にまけない実践をしている人々がいます。たとえば、北九州の春日市社会福祉協議会の配食サービスは私が見聞した限りでは「世界一」です。

1975年に開始されて以来、昼夜2回、1日も休むこと

なく配達し続けられ続けています。配達のための訪問は、利用者の孤独をいやし、安否を確かめる役割も果たしています。

北欧の配食サービスは、「365 日休みなし」「ほとんどどこでも」行われています。しかし、「昼 1 回」が普通ですから、回数では春日が上です。献立の多彩さ、親切さでも、春日に軍配があがります。同じ献立が 1 か月に 2 度出ることはありません。しかもお年寄りの口にあう郷土料理がふんだんに採り入れられています。月 2 万円と格安なのに、季節感が盛り込まれ、たとえば、大晦日は三段重ねのおせち、お彼岸にはおはぎ、土用はうなぎ、9 月は栗御飯、10 月は松茸御飯……。

意見や苦情を拝聴する目的を兼ねて、月に 1 度は会食の機会がもうけられています。桜の花見、花菖蒲の鑑賞、紅葉狩り、菊見などのイベント付きの会食です。この時には、ふだん配食するのが難しい寄せ鍋、すき焼き、焼き肉、水炊きなどが用意されます。

半身不随や病弱の、他の土地に住んでいたら施設や病院に入るしかないお年寄りが、この春日では、配食サービスのおかげで住みなれたわが家で、馴染みのご近所に囲まれて、「ふつつ」に暮らし続けています。体が不自由な人、両親が留守がちの家庭の子供たちも、この配食サービスの恩恵を受けています。

ノーマリゼーションという思想と食事

最近「ノーマリゼーション」という言葉をよく耳にされると思います。世界の福祉と医療の流れを大きく変えた思想です。デンマークのバンク＝ミケルセン氏が 1950 年代に提唱した理念です。どんなに重いハンディキャップを負った人でも、町の中での「ふつつ」の家で「ふつつ」に暮らし、「ふつつ」の人のように 1 日のリズム、1 週間のリズム、1 年のリズムを味わえるように周りの条件を整えようという思想です。デンマークの 3 原則もこの思想の延長上にあります。

春日では、このノーマリゼーションの「1 日のリズム」が昼と夜の配食サービスによって作られ、「1 年のリズム」が四季折々の食事と行事を通じて作られています。

もう 1 つ驚いたことがあります。配食を担当する社会福祉協議会の職員が、「このお年寄りには食事を作る力があるのではないか」と判断すると、「もっと安い『おかずの材料配達』に切替えてみませんか」と勧めるのです。先方が関心を持ったら、栄養が偏らないように配慮した献立の材料に料理の仕方のメモを添えて配達します。デンマークの「高齢者医療福祉政策 3 原則」で強調されている「残存能力の活用」そのものです。

隣町には社会福祉協議会が借りた「老人農場」があり、ここではお年寄りたちが野菜を育てています。これが、配食サービスの材料になり、お年寄りの生きがいにも自

慢にもなっています。残存能力の積極的な活用です。出来た食事は農場に通う当のお年寄りにも届けられます。

自宅での暮らしは不安だという人のために、84 年から「老人下宿・幸せの里」が始まりました。19 所帯分の部屋のそれぞれに非常用のマイクがついていて、「まさかの時」には職員が夜中でも駆けつけます。月 3 万 9,500 円で 3 食、お世話付き。学生の下宿とそっくりだというので老人下宿と命名されました。これなら、明治生まれにもイメージがわきます。

「老人別荘」というものもあります。これは、嫁姑紛争を解決しようと知恵を絞った末に生まれたアイデアでした。時折、旅の気分を味わえば、同居家族の仲のぎくしゃくも薄らぐだろうという遠謀深慮で建設されたのです。湯布高原の「老人別荘・幸せの村」は茅葺きの茶室付き、阿蘇高原の「老人別荘・幸せの森」はベンション風で夕食にはフランス料理が出ます。福祉の仕事だからといって貧乏たらししくなく、値段は 3泊 4 日で 1 万円と、いたって庶民的です。しかも、車いすで別荘のどこにでも出入りできるように配慮されています。

税金は「とられる」もの? 「預ける」もの

『座標』を書いてから、五年の歳月が流れました。

「寝たきり老人」という言葉が日本独特のものであり、「寝たきり状態」になるその最大の原因がお年寄りを「寝かせたきり」にする貧しい日本の福祉や医療にあるということが、次第にはっきりしてきました。

厚生省と自民党は「寝たきりゼロ作戦」を今年度予算の目玉に打ち出しました。「高齢者保健福祉十カ年戦略(ゴールドプラン)」でホームヘルパーの数を十年間で十万人に増やす計画を発表しました。

社会党は「寝かせきりにしないのは、国の責任」と強調した政策大綱を今年の初め発表しました。10 万人では西欧諸国の最低水準の三分の二にも満たない、2000 年に必要なホームヘルパーは 19 万 2,000 人と試算しています。共産党は「寝たきり」という言葉が死語になるように全力をあげて奮闘します」と公約しました。公明党は「寝たきり老人手当て」を「介護手当」に変えました。

『寝たきり老人』って言葉、先進国にはないんだそうですね」と私にわざわざ教えてくださる方も最近います。「寝たきり老人」といわずに「寝かせたきりのお年寄り」と表現する人も最近は多くなりました。それを聞く私の思いは複雑です。

やっとここまで来たかという思い。それは、うれしい思いです。

一方で、日本は、各政党の公約通りの社会になっていくだろうか、という不安。それもあるのです。日本では高齢者のための医療費が 5 兆 5 千億円、施設福祉の予算が 3,000 億円、それと比べて在宅福祉サービスの費用は

600 億円。桁はずれの少なさです。その結果、本来なら自宅で暮らせる人が病院に追いやられて家族や社会を恨んでいます。しかも老人医療費を年々増やしています。在宅福祉を手厚くすることは、実は、社会全体の負担を減らすことにもつながるのです。それにも増してカギを握るのは、政治や行政が人々の信頼を獲得できるかどうかです。

デンマークに長いこと住んでデンマーク人と結婚しているコペンハーゲン大学の伊東敬文主任研究員が面白い表現をしています。「日本人は税金を『とられるもの』と考えているでしょう。デンマーク人は『預けるもの』『い

ずれ返ってくるもの』と思っているんですよ」

日本人は、銀行に預けたお金は返ってくるけれど、政府や自治体に“とられた”税金は自分たちに戻ってくることはない、と考えてきました。

この差をどう埋めていくかは、私たちが「不安のない老後」をもてるかどうかの基盤になるのではないのでしょうか。

(この講演に大巾に加筆した『寝たきり老人』のいる国・いない国—真の豊かさへの挑戦』がぶどう社から出版されました。)