



Smile

# ケアケア通信

[Vol.7]

発行人:スマイル☆ケアケア事務局

発行日:令和2年8月11日



## もしも、ケアラーがコロナに感染してしまったときにも慌てないために・・・

私たちスマイル☆ケアケアは、ケアラー（体や心に不調のある人の「介護・看護・育児・世話・気づかい」など、ケアの必要な家族や大切な人をケアする人）を“支える”ことを大切にしています。ひと言に介護といっても、身体介護のみならず、買い物代行や精神的な支え、定期的な電話での安否確認、ケアラーからの愚痴を聞くなどもケアなのです。

この夏は帰省を控える方も多いと思いますが（これも大切な人を守る思いやり^^）、顔をみてはじめてわかることもたくさんあります。会いに行く、元気な顔を見せに行くこともケアなのです。「ケア」は本当に多様なのです!!!

新型コロナウイルス感染症が収束する兆しが見えないなか、「**家庭内感染**」というあらたな問題も懸念されています。「新型コロナウイルスに、もしケアラーの自分が感染してしまったら・・・」という不安を抱えながら、自宅でダブルケアをされている方もいます。

### こんなときどうする!?

**緊急時にケアの情報**を関係者で共有するための情報を事前にまとめておくことで、いざというときに慌てずにすみます。引継ぎの方が身近にいない場合でも、**ひとりで抱え込まずに**、救急や医療・福祉関係者など誰でもわかるように情報を整理しておくことが大切です。厚生労働省HPには、ケアラーのバトン「**緊急引き継ぎシート**」（日本ケアラー連盟作成）も掲載されています。ぜひ、右のQRコードからアクセスしてみてください。



## 制度の谷間の「AYA世代」

現在、1年間に新たにがんと診断される日本人は、どれくらいいるかご存じですか？男性で57万人強、女性で44万5千人ほどいるそうです。国立がん研究センターの長期予測によると、2030年代後半には、男性は64万人（約12%増）、女性は53万人（約19%増）にまで増えるの見込まれています。

「**日本人の男性は3人に1人、女性は2人に1人**」

そんな時代なのです。

思春期（Adolescent）と若年成人（Young Adult）から作られた『AYA世代』と呼ばれる15歳から39歳のヤング世代。このAYA世代で、ガンと診断された人は、なんと！約5万7千人に上ります。AYA世代のガンは25歳を過ぎると飛躍的に増え、30代の発症が約75%を占めます。女性の子宮頸がんや乳がんが増えることが要因です。20代から30代のガンでは、女性が約8割に上るそうです（国立がん研究センター・国立医療成育センター報告書）

AYA世代は、仕事と子育て、住宅ローンや養育費もかかる世代。経済的負担が重い世代なのです。40歳未満は、介護保険が使えず、特に18歳から39歳は医療費の公的助成外なのです。制度の谷間なのです！

### 専門家チーム スマイル☆ケアケア モノモース!

国が全世代型社会保障を目指すことは大賛成！ならば、「**制度の谷間**」を埋めることか不可欠です！

## インタビュー！治療・育児・介護 トリプルケアラーのりこさん

トリプルケア当時の年齢：42歳

治療：のりこさんご自身

育児：小学校入学直前の娘1人

介護：実父（当時77歳）

[実母（当時75歳）と2人暮らし]



ケ：当時の状況を聞かせてください。

の：私自身は、ちょうど娘が保育園卒園から小学校へ入学するタイミングで、仕事も繁忙期でした。父が長年悩んでいた頸椎の手術をするのと聞いており、術後の電話では経過良好と聞いていましたが、退院から3週間後、「もうお父さんダメかもしれない。」と母から電話がきて、退院後寝たきり状態であることがわかりました。私には管理職の姉がいるのですが、共働きの娘2人に**心配させまい**と母が**連絡せず**にいたのです。その直後、父がステージ4のガンであることが発覚。そして、父のガン発覚の直後に、私自身にもステージ1のガンが発覚し、**同時期**に2度の切除手術をしました。

ケ：お父様のガンが発覚したと同時にのりこさんのガンがわかったのですか・・・その時の率直なお気持ちを聞かせてください。

の：自分の親が思っている以上に**歳を取っている現実**を突きつけられました。当然、同じ分だけ自分も歳を取っているわけで。仕事、自身の治療、育児、介護が一気にきたので、**そういう世代なんだ**というのが率直な感想でした。どこか他人事だと思っていました。決して珍しいことではなく、**誰にでも起こりえることなんだ**・・・とはじめて思いました。

ケ：のりこさんは定期的ながん検診などを受けられていたのですか？

の：恥ずかしながら、一般検診は数年ごと、婦人科系の検診は、娘の出産後から7年間まったく受けていませんでした。別の診察でかかった産婦人科でたまたま子宮頸がん検診を勧められ、父のガン発覚の直後でもあり、受けたところで見つかりました。

ケ：のりこさんのガンがわかったとき、お嬢さんは小学校入学直前だったのですか・・・真っ先に何を思いましたか？

の：夫も経営者で私以上に仕事で忙しく、家事はほぼ私が担当なので、食事や洗濯、登下校の送り迎えはどうしようかと。しかも、小学校入学と環境が大きく変わるタイミングでしたので、**日常が予測できない不安**がありました。ごく初期のガンと聞いていたので、先の不安はあまり考えなかったのですが、手術入院の10日間を**どう乗り切ろうか、娘に知らせずに済む方法は**・・・と考えていました。

ケ：のりこさんの仕事もお忙しかつたとのことですが、どのように両立を考えられたのですか？

の：私は**仕事大好き**です、**お客様への責任**もあります。冷たいようでしたが、母に「**私は直接介護はできない**。」と言い切りました。「**介護は家族で看るもの**」と思いがちですが、私たちは介護のプロでは**ありません**。適切に**プロの手を借りる**べきだと思い、介護認定の担当者にも直接介護することが不可能であることを伝えました。また、他人の前では**気丈にふるまおうとする母が心身ともに衰弱**していることも担当者に伝えました。

ケ：トリプルケアに直面する可能性は誰にでもあります。そんなときに“大切なこと”をのりこさんからメッセージをお願いします。

の：まずは、**自分で抱えず**、人に**話**をしてみてください。身近な人が、“実は介護をしている、私も治療した経験があるの”ということが珍しくなく、貴重な**情報収集**ができます。そして、親が**元気な時**から、介護が必要になった時のことを**両親、兄弟揃って話す時間を持つ**ことも必要です。何より、公的サービスなどを適切に利用し、自分自身や自分の家族に**負担が掛からない**ような体制を整えることが大事だと感じました。

ケ：トリプルケアの状況のなか、自身の病気が発覚し、不安も多かったと思います。自身のできることを冷静に捉え、**一人で抱えない**ことや、できることを整理すること、また家族で**話し合いの機会をしっかりとる**ことなど学ぶことが多いインタビューになりました。育児・介護世代こそ、**ご自分の健康**に関心を持つことで、病気を**早期**に治療できる、という認識が大切だということ、私たちケアケアもあらためて感じました。

### 編集後記

皆さま、今月のケアケア通信はいかがでしたでしょうか？ ケアに向き合う方は、日々がんばって、がんばって、ご自身のことを後回しにしがち・・・のりこさんのお話を伺っていて思いました。そして『ご自身のことをケアする方と同じくらい大切にしてほしい!』と心から思いました。

今年の夏は、コロナと熱中症のW対策が必要という例年にない夏になりましたね。心穏やかに過ごせる日々が戻るまでには、もう少し時間がかかりそうですが、みなさま健康にはくれぐれもご留意くださいね。マスク姿でもスマイルで乗り切りましょう!!! (ケアケア通信編集部)

次号は9月11日発行です。お楽しみに~(^^)/

【連絡先】スマイル☆ケアケア事務局 Email: smilecarecare@gmail.com

