

高齢者のご家族の 健康を守るために

いきいき家族の会

2006年1月14日(土)

パンフレットの内容

- 代表的な生活習慣病について
- 生活習慣病の予防と治療について
- 高齢者の身体の異常を早期発見するために
- 高齢者におこりがちな病気のあれこれ

代表的な生活習慣病・糖尿病

- 糖尿病は、I型(発症の大多数が15歳未満)とII型(我が国の糖尿病の大部分を占める)が存在します
- II型糖尿病は、遺伝に加え環境(ライフスタイル:過食・偏食、運動不足、ストレス、肥満)の影響を強く受ける中で発症に至ります

特に、太らないことが大切!!



II型糖尿病の自覚症状

20代前半までは標準的な体重であった人が、30歳前後を境に太りだし、太りきって数年を経た時点で糖尿病が見つかる!といった具合の発症の仕方がII型糖尿病の典型例です。

それゆえ、肥満以外に症状がないのが特徴です。

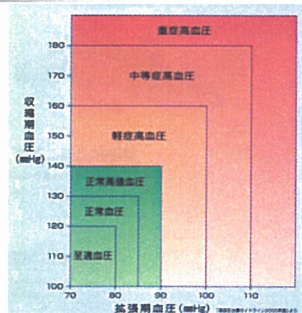
しかし、そのまま放置してしまうと、
疲れ、のどが渇く、多尿、脱力感
などの症状が出てきます。



代表的な生活習慣病・高血圧

高血圧とは

上の血圧(収縮期血圧)が140mmHg以上、あるいは下の血圧(拡張期血圧)が90mmHg以上をさします。



高血圧の成因

<環境要因>

- 肥満
- 塩分・アルコールの過剰
- 運動不足
- 寒さ(寒冷刺激)
- 喫煙
- ストレス

<遺伝要因>

<生理的要因>

- 老化
- 妊娠
- 更年期

高血圧をそのままにしておくこと...

高血圧は、長い年月を経て徐々に発症します。高血圧では、血管の壁は厚くなり、柔軟性が失われ、動脈硬化が進みます。

高い血圧をそのままにしておくこと、血管や心臓に負担がかかり、脳・心臓・腎臓といった重要な臓器の病気を引き起こします。

代表的な生活習慣病・・・ 高脂(コレステロール)血症

- **コレステロールって？**
血中に溶け込んでいる脂肪の一つで、からだをつくる細胞やからだの調子を整えるホルモンや胆汁酸などの材料となる大切な物質です。
- **善玉コレステロール、悪玉コレステロールって？**
善玉コレステロール(HDLコレステロール)は、血管内の余分なコレステロールを掃除してくれるもので、悪玉コレステロール(LDLコレステロール)は、増えすぎると動脈硬化の原因となるものです。
- **コレステロール値が高いとなぜよくないのでしょうか？**
悪玉コレステロール値が高い状態が続くと、からだの中の色々な動脈に動脈硬化が起こり、次第に内側が狭くなって、血栓などで詰まりやすくなります。すると、全身の臓器に酸素や栄養分が十分に行き渡らなくなり、細胞に障害が起こって、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などの重大な病気を引き起こすことになります。

コレステロールの正常範囲(参考値)

総コレステロール・・・120～240mg/dl
HDLコレステロール・・・40～75mg/dl
LDLコレステロール・・・50～160mg/dl

生活習慣病を予防する、 もしくは治療するために・・・

1. 食事療法
正しい食生活、栄養バランスを守る
2. 運動療法
食事療法の効果を高め、合併症の予防や体力をつけることにもつながります
3. 薬物療法
定期的に受診し、処方されている薬は正しく飲みましょう

食事療法・・・

- 1日3食決まった時間に食べる
- よくかんで、ゆっくり食べる
- 塩分をできるだけ控える
- 毎食、野菜・海藻・きのこ類を食べる
- 夕食は食べ過ぎず、油料理は控えめに
- コレステロールや飽和脂肪(主に肉の脂肪)を多く含む食品を控える



積極的にとった方がよい食品

食物繊維を多く含む食品

- 野菜
●にんじん、ごぼう、切り干し大根、ほうれん草、ブロッコリー など
海藻
●ひじき、わかめ、昆布 など
豆類
●大豆、豆腐、あずき、もろもめ など
きのこ類
●しいたけ、しめじ、えのきだけ など

ひかえめにとった方がよい食品

コレステロールを多く含む食品

- レバー、モツ など
●たらこ、いくら、丸干し、しらす干し、塩辛 など
●卵の黄身

動物性脂肪

- バター、生クリーム、ラード、肉の脂身 など

普通にとることのできる食品

植物性脂肪、魚類に含まれる油

- いわし、さば、かれい、アジ、さんま、マグロ など
●サラダ油、コーン油、
オリーブ油、マーガリン など



コレステロール摂取量は1日300mg程度を控えたいように。

食品中のコレステロール含有量


食品名	含有量	食品名	含有量	食品名	含有量
鶏卵黄	210	アサギ	60	アサギ	60
鶏卵黄	210	アサギ	60	アサギ	60
...

運動療法・・・

運動は心臓・肺・筋肉の機能を強化するほか、肥満を改善し、血糖や血圧を下げ、また善玉コレステロールを増やす効果があり生活習慣病の予防・治療に有効です。

しかし、重い心臓病、腎臓病、肝臓病、関節障害などがある場合、また、熱、睡眠不足、二日酔いなど体調不良の場合に運動することは危険です。また、糖尿病・高血圧・肥満・高脂血症の場合でも、重症の患者さんでは、運動療法の効果が期待できないばかりでなく、かえって害になります。

このような場合、実行にあたっては必ず主治医にご相談ください。



具体的な運動方法


- 1 あらかじめ
それまで運動をしていなかった方はいきなり運動療法を始めるのではなく、1-2週間かけて少しずつ体を動かすようにしましょう。
- 2 運動の前後に
準備体操、整理体操は十分に行ってください。
- 3 運動の種類
しっかりと呼吸しながらなるべく全身を使う運動、たとえば、歩行、ジョギング、なわとび、水中歩行、水泳、サイクリング、エアロビクスなどが良いでしょう。なお、息を止め、りきむような運動(重量挙げ、エキスパンダーなど)は少なくとも運動療法の初期には好ましくありません。特に、このような運動は血圧をあげるので、高血圧の方にはおすすめでできません。

なかでも、歩行はいつでも、どこでも、ひとりでも、簡単に、比較的安全にできる運動として、運動療法を始める際に理想的なものと言われています。

交通には十分注意してくださいね！！

<運動療法のため歩行する場合には>


- 適当な靴(クッション性があり柔らかい)と服装
- 胸を張り、背筋を伸ばす
- 腹を引き締める
- 膝、脚を伸ばす
- つま先で地面をける
- 着地はかかとから、歩行はリズムカルに
- 歩幅はいつもより広めに



4 運動の強さ

会話をしながら運動ができるくらいの強さでよいです。息が切れて会話ができなくなるようでは、その運動は強すぎです！

最高にきつい(これ以上は不可能)運動を100%とした場合、生活習慣病の予防・治療のためには40-60%程度の運動が良いと考えられています



5 運動の時期と時間

空腹時や食直後を避け、食後1-2時間に行うのが良いでしょう。

一回の運動時間は10分程度からはじめ、なるべく30分以上行えるとよいです。週に2回以上、なるべく3回以上行うのが理想的です。


運動は長く続けて初めて効果がでてきます。糖尿病や肥満症の場合でも、運動療法の目的は、必ずしも毎回の運動で直接どう糖や脂肪を燃やすことではありません。長期的な運動で筋肉量や筋肉を流れる血液の量を増やし、またその他全身の細胞を活性化することでエネルギー消費を円滑にすることが目的です。


この意味でも、日常生活の中に運動を取り入れ、長く続けることのできる無理のない運動療法を心がけてください。

高齢者の身体の異常を早期発見するために

認知症を患う高齢者は、認知症が進むにつれて自分で身体の変化や苦痛を訴えることが困難になっていきます。ですから、私たち介護者が、『観察』や『気づき』によってそのシグナルを見つけてあげることが大切です。

- 食事の場面では
- 排泄の場面では
- 移動の場面では
- 入浴や整容の場面では
- 睡眠や休息の場面では




食事の場面では・・・		
	考えられる危険性	危険性の予防・対処
食欲や水分の摂取が減っていませんか？	高齢者は、脱水症状を起しやすい、身体の代謝バランスの乱れを容易に起します。症状がひどくなると、意識の混濁や運動障害、心筋梗塞・脳梗塞といった症状も現れてきます。	・食量や水分摂取量には注意 ・口の中に何か異常があるのかも？ この状態が続くようなら早めに医師に相談を！もしかすると、他の身体疾患が隠れているかもしれません。
過度に食事が増加していませんか？	肥満や糖尿病といった身体状態を引き起こしやすくなります。 	認知症の方は、記憶障害があるために、過食に陥りやすい傾向にあります。バランスのとれた食事に気を配り、食べたことを忘れて食事を要求してくる場合には、安心して次の食事が待てるように分かりやすく声をかけたり、食事のことを一時でも忘れるように気持ちを逸らす工夫が必要です。
むせ易くありませんか？	肺炎をおこしてしまう可能性があります。	・食べ物、食べ方、姿勢に注意！※ ・食べた後の口腔ケアを忘れずに

※安全に食べるための工夫

- 姿勢
お茶漬けを食べる時の角度で！
- 食べ物
粘度が高い物(口の中にくっつく物)、固形と液体が混ざっている物(みそ汁など)、吸う物(麺類など)、パサパサした物(口の中でバラバラになる物)などを食べる時は注意する！
- 食べ方
よく噛んで、飲み込む時は会話を控える


排泄の場面では・・・		
	考えられる危険性	危険性の予防・対処
トイレに行く回数が増える・もしくは減る、トイレからなかなか出てこないといった状況が起こっていませんか？	・高齢者は、消化・吸収能力の低下や腸の動きの低下などにより便秘や下痢を起こしやすくなります。 ・水分摂取量が減り、濃縮尿となっている可能性があります。高齢者の場合免疫力の低下などから様々な細菌に感染し易く、膀胱炎などの尿路感染症を起しやすくなります。 ・男性の場合、高齢者に起こりがちな『前立腺肥大や前立腺がん』などを発症し、それによって排尿困難が起こっている可能性があります。	十分な水分摂取と、バランスの取れた食生活に気を配ることが大切です。 排泄場面では、認知症の悪化によって起こる変化(排泄の行為そのものを忘れてしまう、排泄を失敗しないかと心配し何度もトイレに行ってしまうなど)に限らず、身体疾患があるがゆえに起こる変化が存在する場合があります。こういった症状が続くようでしたら、『原因はなんだろう？』と、より高齢者の行動に注意を払う必要があります。そして、早めに医師に相談することをお勧めします。

移動の場面では・・・

	考えられる危険性	危険性の予防・対処
すり足歩行になっていたり、バランス感覚が悪くなっているような気がいませんか？	高齢になると、白内障などによる視力の低下に加え、筋力の低下やバランス感覚が悪くなることから、つまづきやすくなります。そして、ちょっとしたつまづきや転倒でも、容易に骨折してしまいます。 	本人の身体の傾き、ぶつかり、よろけ、つま先のあたり具合、行動パターンなどの観察が大切になってきます。 転倒の予防策としては・・・ ・床に落ちているものは、すぐ片付ける ・敷物などの端はきちんと止めておく ・履き慣れたものを正しく履いてもらう ・後ろから急に呼びかけない ・足元を明るくする ・内服薬の副作用に注意 ・日中の活動性をあげて、筋力アップを図る

入浴や整容の場面では・・・		
	考えられる危険性	危険性の予防・対処
皮膚はカサカサしすぎていませんか？切り傷や擦り傷がひどくなっていますか？	高齢者は、皮膚の水分含有量が減少し皮膚が乾燥しています。この乾燥によって皮膚の防御反応が奪われ、外からの刺激を受けやすくなり皮膚の炎症を起しやすくなっています。	入浴剤の工夫や、お風呂上りに保湿クリームを塗るといったことは効果的です。しかし、すでに炎症(傷や白癬の悪化など)を起している場合は、早めに皮膚科を受診することをお勧めします。
爪は割れていませんか？	高齢者になると、爪白癬にかかっている人が増えてきます。爪白癬にかけると、爪がもろく割れやすくなり爪周囲の皮膚を損傷する率も高くなります。	定期的に爪の状態をチェックし、爪の手入れを心がけるようにしましょう。巻き詰めなどで爪の手入れがしにくい場合は、無理をせずに皮膚科などで爪を切ってもらいましょう。

睡眠や休息の場面では・・・

	考えられる危険性	危険性の予防・対処
眠れていますか？(昼と夜が逆転してしまったり、夜になると落ち着かなくなったり、断続的な睡眠しかとれなくなったりしていませんか？)	認知症を患う高齢者は、睡眠のリズムが狂いがちになってきます。睡眠は、精神や体力のパロメーターです。十分に睡眠がとれないと、心身への影響も現れてきます。 	左記のような症状が出始めたら、日中の生活を見直すようにしてください。 ・昼間の活動性が低くなってない？※ ・安らかな眠りにつける準備はOK？※

※日中の活動について

- 軽い運動的要素が、寝付きをよくすることに繋がります(筋力保持との一石二鳥)
- 何か日課や役割が導入できないでしょうか？
- デイサービスなど、日中の活動性を上げる社会資源を活用しては？

※眠りについて

- 入浴は快眠を誘います。
人間の体温は午後3時～5時頃が最も高く、その後徐々に下がり、朝の3時～5時に最も低くなります。眠気が現れるのは体温が下がり始める頃。その、体温のスムーズな下降を促すのが入浴なのです。
- 「日中起きてないと夜眠れない！」でも…高齢になると、眠り自体が浅くなります。夜間に十分な睡眠が取れない分、昼間のうたた寝で体調を整えるといったこともしています。
- 快適な睡眠のために食生活と栄養も大切です。
バランスの取れた規則正しい三食の食事は、生体のリズムも調整してくれます。私たちが摂取する栄養素の中には、快適な睡眠をサポートするものもあります。
ビタミンB6: 眠りを誘うホルモンの合成に関与
鶏肉、のり、大豆、レバー など
ビタミンB12: 睡眠サイクルの乱れを整える
貝類、レバー など
ナイアシン: 不眠に伴う抑うつ状態の改善
かつお、落花生、干しいたけ、レバー など
葉酸: 疲労からくる睡眠障害の改善
レバー、豆類、ほうれんそう、キャベツ、ブロッコリー など



日常生活を見直してみても症状が続くようなら、医師に相談を！
睡眠剤や精神安定剤といったお薬で睡眠を整える必要があるかもしれません。



お薬を飲む時の注意点

- 高齢者では、肝臓や腎臓などの代謝機能が低下しているために、薬剤の作用が増強され、翌日の持ち越し効果の可能性が増します。
- 眠気や弛緩作用によるふらつきの症状には注意が必要です。

お薬を飲んでいて、こういった症状が出る場合には、薬の種類や量の調節が必要です。すぐに医師に相談するようにしてください！

高齢者に起こりがちな病気のあれこれ

<脱水>

水分の補給量と排泄量のバランスが崩れて体内の水分量が減少した状態を指します。高齢者は、体内の水分含有量が少なくなる上に、水分摂取量が不足したり下痢などを起こすことによって容易に脱水を起こしやすくなります。

症状)

本来ならば、口の渇きを感じ、飲水行動を起こすのですが、高齢者の場合はこの行動に結びつくほどの口渇感を感じにくいいため、より、見た目から異常をキャッチする必要があります。舌や口腔粘膜、皮膚などが乾燥していたり、起立性低血圧(頻脈)になっていたたり、なんとなく活気がなくなってきたりぼんやりしたり、食欲が低下してきたり、つじつまの合わない話しをしたり…『なんとなくおかしい』は、高齢者の場合脱水を起こしていることがよくあります。

<心筋梗塞>

心臓の動脈の急性閉塞によって起こった心筋の壊死と、それとともに不整脈やショックを生じる心筋の虚血状態のことを指します。

症状)

胸部、のど、上腕、あご、みぞおちなどに痛みや圧迫感を感じます。しかし、高齢者の場合は、こういった典型的な症状を呈さない場合が多いです。呼吸困難やみぞおちの不快感、意識の低下や消失、食欲不振などで発見されることもあります。

<脳梗塞>

脳の組織は、一定時間、血流が途絶したり極端に低下すると壊死に陥ってしまいます。これが脳梗塞です。

症状) 片麻痺、感覚の障害、言葉が出にくくなる、意識の低下 など



<肺炎>

肺に起こる炎症症状のことを指します。

高齢者は、肺機能の低下に加え身体の免疫機能の低下を起こしていることから、容易に肺炎を起こしやすい状態にあります。

症状)

発熱、咳や痰が出る、呼吸困難が肺炎の主要徴候です。しかし、高齢者の場合これらの症状よりも手足のむくみ、食欲不振、頻脈、活気のなさ、つじつまの合わない行動などが前面に出てくることがあります。



<尿路感染症>

尿路に起こる炎症症状のことを指します。

高齢者は、免疫機能の低下や、様々な臓器に多くの病気を合併していることや、薬剤の副作用による排尿障害、尿道留置カテーテルやオムツ排尿などから、尿路感染症を起こしやすい状態にあります。

症状)

慢性的に尿路感染症を患っている場合、症状はほとんど出ません。しかし、急激に悪化した場合は、発熱、背中の痛み、頻尿、排尿時痛などの症状が出てきます。

<前立腺肥大>

前立腺が何らかの理由で肥大し、尿道を圧迫して尿が出にくくなることを、前立腺肥大症といい、高齢者になればなるほど発症率が高まる病気です。

症状)

たびたび尿意を催し、尿も少しずつ出なくなり、膀胱に尿が残るため、残尿感が出てきます。ひどくなると、圧迫された尿道の周りがうっ血し、血尿が出るようになります。



<前立腺がん>

前立腺に発症するがんを指します。このがんの発症のピークは、70歳代後半です。

症状)

がんが増大して尿道を圧迫してくれば、前立腺肥大症と同じ排尿症状が出てきます。進行すると、骨転移をおこしやすいです。

<白内障>

水晶体(目の中にある、焦点を合わせるレンズ)の着色が著しかったり、混濁のある状態のことを言います。

若年者は、水晶体が透明で弾性に富んでいます。しかし、加齢と共に着色が生じ弾力性を失っていきます。透明でなくなった水晶体は白内障となり、弾力性の低下は老眼の自覚へと繋がっていきます。

症状)

ぼやけたり霞んだりなどの視力低下の自覚、まぶしさを感じたり、夜間ものが見えにくくなるなどの症状が出てきます。



<白癬>

白癬菌と呼ばれるカビが原因となって手足に発症する皮膚病のことを言います(いわゆる水虫です!)

症状)

大きく分けて、3つのパターンに分かれます。①②は、夏場に多く発症しますが、③は冬場に悪化する傾向があります。高齢者の場合、③が多いです!

- ①足の指の間(趾間)が赤くなって皮がむけたり、ただれてジクジクしたり、皮が白くふやけたりします。
 - ②足の裏や側面、趾の腹などに細かな水膨れ(小水泡)ができて周囲が赤くなります。小水泡は日が経つと乾いてかさばります。また、小水泡が目立たず、赤くなって皮がむけるだけのこともあります。小水泡ができた時には強い痒みが生じます。
 - ③足の裏全体がかさかさして厚く硬くなり、ボロボロと皮がむけたり、踵がひび割れてアカギレを起こし痛みを伴うこともあります。この型の特徴として、全く痒みがないことから「水虫」と気づかず、放置されている場合がほとんど、①②の中途半端な治療の結果再発を繰り返し何年もかかってこの型になる、爪白癬(爪の水虫)を合併している頻度が高いなどが上げられます。
- うつらないためには・・・バスマットやスリッパの共用は避け、床・畳・絨毯はこまめに掃除を。
- 悪化させない為には・・・念入りに洗い、しっかりと乾燥させ、爪白癬などで厚くなった爪はお風呂上がりなどの爪が柔らかい時に手入れをしましょう。靴はできれば毎日履き替えを。

上手な介護のための12条

1. 知は力なり、よく知ろう
2. 割り切り上手は、介護上手
3. 演技を楽しもう
4. 過去にこだわらないで現在を認めよう
5. 気負いは、負け
6. 困りより開けるが勝ち
7. 仲間をみつめて、心軽く
8. ほっと一息、気は軽く
9. 借りる手は、多いほど楽
10. ペースは合わせるもの
11. 相手の立場でものを考えよう
12. 自分の健康管理にも気をつけて



生活の楽しみ方

「いきいき家族の会」の皆様へ
2006年1月28日(土)

1

認知症介護の迷路に 入り込んでいませんか？

何もなくなる
何もできなくなる
何もしたくなくなる

「期待しなくなる」
「あきらめる」

記憶力の低下
生活動作の失敗

「問い直す」
「理由を尋ねる」



「注意する」
「指摘する」


言い訳をする
相手を責める

「説明する」
「元に戻そうとする」

怒り
焦り
不安
自信喪失

2

「認知症の方との会話は難しい？」

- 「同じ事を何回も聞く」 
- 「こちらが言うことが理解できない？」
- 「何を言っているのか、分からない」
↓
- ◆ 話していると、イライラする、悲しくなる、
むなしくなる、不安になる……

3

「認知症の方との会話は難しい？」

- 「同じ事を何回も尋ねたり、話したりする」
- ◆ 記憶力の低下から、会話の内容だけでなく、
“会話をした”という出来事そのものを忘れて
しまうのです。



4

「認知症の方との会話は難しい？」

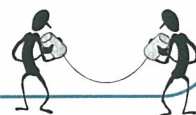
- 「こちらが言うことが理解できない？」
- ◆ “長い文章”の会話を理解することは
難しい場合があります。そのため、適
当な返事をしたり、戸惑ったりするこ
とがあります。



5

「認知症の方との会話は難しい？」

- 「何を言っているのか、分からない」
- ◆ 「伝えたい」という気持ちはあるのですが、
言葉が思いつかず、「あれが……」、
「これが……」という表現が増えてきます。



6

認知症の方との会話を楽しむためには？

- 「聞く姿勢」、「話す姿勢」を作ってみては？
- ◆ 「ゆっくり」、「ゆったり」、「落ち着いた環境」で、相手の言いたいことを想像したり、こちらの言い方を変えたりすることが有効です。椅子に座って、お茶でも飲みながら・・・、会話を楽しんでみませんか？



7

発言や行動の背景を考えてみませんか？

- 妄想は、認知症の方にとって、“気になること”や“大切なこと”が、誤ったとらえ方に変化して表に出ることがよくあります。繰り返される妄想のエピソードを知り、その方の“こだわり”が何か考えてみると、解決の糸口が見えてくるかもしれません……。



発言や行動の背景を考えてみませんか？

- 徘徊の裏には、その人なりの「行かなくてはいけない場所」や、「行かなくてはいけない理由」が存在します。



そのような、差し迫った気持ちを知り、一緒に歩いてみる、歩きながら話題を変えてみる、ということも、有効な手段になり得ます。

9

「発言や行動が理解できない！」

- 妄想: 「〇〇さんが、私のお金を盗った！」
「〇〇ちゃんが、私の悪口を言う！」
- 徘徊: 「仕事に行ってくる」と言って外出し、自分では帰って来れない。
↓
「しっかりした人だったのに、なぜ？」
～対応に追われ、疲れ切ってしまう～

10

「介護」の発想を変えてみませんか？

- 認知症の方の行動や発言は、時に違和感を感じたり、不思議に思えることがあります。それらの行為の間違いを指摘したり、修正するのではなく、
「そんなこと、してしまうんだね!」、
「そんなこと、分からなくなっちゃったんだね。」
と、一緒に笑い飛ばせるようになると、気持ちが楽になると思いませんか？



11

「介護」の発想を変えてみませんか？

- 一緒に楽しむ“何か”を探せると素敵ですね
例: 1) 園芸 2) 体操 3) 散歩 4) 料理 5) 手工芸 6) 音楽鑑賞




12

「一緒に作っていく介護」

- 認知症の介護はストレスフル
- 認知症の介護は先が見えない

→大切なことは

- 1) 介護を1人で抱え込まない
- 2) 完璧な介護にこだわらない
- 3) 介護する人が“健やか”であること
- 4) 介護する認知症の人と一緒に生活を作る



13

