

## 高齢期（者）の健康を知る

成熟するにつれて人はますます若くなる。すべての人に当てはまるとはいえないけれど、私の場合はとにかくその通りなのだ。

私は、自分の少年時代の生活感情を心の底にずっと持ちつづけてきたし、私が成人になり、老人になることをいつも一種の喜劇と感じていたからである。

これは、ヘルマン・ヘッセが本の中で書いていることばです。人間の体は、年を重ねるごとに少しずつ衰えていき、そして、生を与えられた私たちには、いつの日か死が訪れます。

それを各自が自然体で認識した上で、それぞれの年相応の健康と穏やかな精神を保つように努力できたら素晴らしいことだと思います。体は老いても、気持ちは年をとることはないのだから若者でいたいし、いられるのです。

高齢者は、病気になりやすく慢性化しやすいものです。周りにいる人は、お年寄りの体の状態をよく理解し、病気の初期の症状をみのがさないことが大切です。

### 1. 高齢者が心がけたいこと

年をとることに背くことよりも、老化を生理的な現象と受け止め、気持ちをいつも「プラス志向」で前向きに生きていくことが大切です。

- ・ 自分でできることは、自分でする。
- ・ 適度な運動をする、散歩に行く。
- ・ 友人・知人と積極的に会っておしゃべりをする。
- ・ 音楽、美術、スポーツ等、自分にあった趣味を持つ。
- ・ 身だしなみに気を使い、おシャレをする。
- ・ 家庭での役割をもつ。
- ・ 温泉、ドライブ等でリフレッシュ！
- ・ 周りの人から愛されるように努力する。
- ・ 周りの人に感謝の気持ちを持つ。
- ・ 「生きている」ことに喜びを！

### 2. 家族・周囲の人が気をつけてほしいこと

高齢者は体全体の機能が低下して来ているので、ちょっとした事で疲れやすくなり、体調も崩れやすくなっています。小さな体の変化にも気を配るようにしたいものです。

老化に伴う体の変化には

- ・ **免疫力の低下**  
感染症にかかりやすくなる。発ガンの危険性が高まる。
- ・ **心臓の予備力の低下、動脈硬化**

心不全になりやすい。高血圧、心臓病、脳卒中が起りやすい

- ・ **腎機能の低下**  
体内の水分や電解質のバランスの異常が生じやすい
- ・ **感覚器・内分泌系・自律神経の機能低下**  
環境の変化への適応能力が低下する。

### 3. 高齢者の病気の現れ方

- ・ 幾つもの病気にかかりやすい
- ・ 典型的な症状を示さない。
- ・ 重症化・慢性化しやすい
- ・ 薬の副作用を起こしやすい。

### 4. 注意したい症状(症状から考えられる病気)

- ・ **息切れ、動悸**  
心臓や肺の疾患、貧血
- ・ **頭痛、めまい**  
緊張型頭痛、脳血管障害、血圧の異常、脳腫瘍
- ・ **せき、たん**  
呼吸器の疾患、気道内異物、降圧薬の副作用
- ・ **のどのかわき**  
脱水、糖尿病、降圧利尿薬の副作用、口の中の荒れ
- ・ **食欲不振**  
消化器の疾患、口内炎、うつ病
- ・ **かゆみ**  
皮膚疾患、血液疾患、悪性腫瘍

### 5. 脱水に注意

高齢者は、脱水になりやすいうえに、自分では気づかないことが多いので周囲の人は普段から高齢者に十分な水分をとってもらおうように、心がけることが大切です。

### 6. 脱水を起こしやすい理由は

- ・ **渇中枢機能の低下**  
年をとると、渇中枢機能が低下してセンサーの感度が鈍くなるため、体内の水分が減っても、のどの渇きを覚えず水分の摂取量が少なくなる。
- ・ **腎臓機能の低下**  
年をとると腎臓の働き自体が悪くなるうえ、抗利尿ホルモンに対する感受性も鈍くなるため、体内の水分が不足しているにもかかわらず、薄い尿を多く排泄するため体の水分が不足してしまう。
- ・ **細胞の数の低下**  
年をとるにつれて、体の細胞の数が減少する。細胞には、内部に水分を含んでいる

ので体内の水分も減ってきて脱水状態に、陥りやすくなる。

## 7. 脱水の症状は

意欲低下、意識障害、けいれん発作、皮膚・粘膜の乾燥、血圧の低下、頻脈、尿量の減少

## 8. 高齢者に薬を飲ませる時の注意

- ・ 飲ませ方  
寝たまま飲んだり、水を使わず飲むと、薬が肺に入ったり、喉や食道で止まったりして潰瘍や肺炎をおこすことがあるので、体を起こしてのませるようにする。
- ・ 飲む量  
高齢者は、一般に薬を排泄、解毒する作用が弱くなっていくので、特に70歳を過ぎると、薬を成人より減らして飲んでもらう。
- ・ 副作用  
高齢者は、副作用が出て外部からは分かりづらいので、薬を飲んでいる間は、肝臓、腎臓の検査をして注意する。

## 9. 飲んでいる薬の量や種類が多い時は

高齢者は、複数の病気をもっていることが多いので、いろいろな薬と一緒に飲んでいきます。飲んでいる薬の種類が多いと副作用も出やすくなるので、時には、必要な薬を除いて、思い切って止めてみることも必要になります。ただし、自分勝手ではなく、専門家に必ず、相談することが大切です。

- ・ 薬をうまく飲めない時は  
薬をうまく飲めない時や、はいてしまう時は、座薬を使うのも一つの方法。座薬は、吸収が早く、胃を荒らさず、肝臓障害を起こしにくいので、高齢者に適しているといえる。
- ・ 高齢者は、精神状態が体調に影響しやすく家族や周囲の人が冷たくすると、病状が悪化したりする。それを防ぐためにも暖かく愛情を持って接することが大切。

## 10. 食生活

一般に、高齢になると、さっぱりした食べ物を好むようになりますが、肉や油を使った料理を避けていると、体に必要な栄養が不足し、体力が落ちてしまいます。

このため、高齢者にとってはエネルギーの取り過ぎよりも栄養不足の方が問題となります。だんだん食が細くなり食べる量も少なくなりますが、少ない食事量の中でもできるだけ栄養価の高いもの（肉・魚・卵・乳製品などの動物性タンパク質、豆類などの植物性タンパク質）を優先的にとるようにしたいものです。

### 【食生活で気をつけたい事】

- ・ 一回に少ししか食べられないという場合は、4～5回に分けて食べてもよい。水分を多くとることも重要なことである。
- ・ 食べ物の消化を助け、喉につかえることも防ぎ、また、便秘を防ぐためにも、水分の補給は大切。
- ・ 食欲を増進させ、体内の余分なナトリウムを排泄させるためにも適度な運動をする。
- ・ 体調の悪い食欲のないときなどは、栄養補助食品などを活用してみる。

#### ■老化防止を目指した食生活指針：(東京都老人総合研究所)

- ・ 三食のバランスをよくとり、欠食は絶対避ける
- ・ 油脂類の摂取が不十分にならないように注意する。
- ・ 動物性蛋白質を十分に摂取する
- ・ 魚と肉の摂取は1対1程度の割合にする。
- ・ 肉は様々な種類を摂取し偏らないようにする
- ・ 牛乳は毎日200ミリリットル以上飲むようにする
- ・ 野菜は緑黄色野菜、根野菜など豊富な種類を毎日食べる。火を通して摂取量を確保する。
- ・ 食欲がないときはおかずを先に食べ、ご飯を残す
- ・ 食材の調理法や保存法を習熟する
- ・ 酢、香辛料、香り野菜を十分に取り入れる
- ・ 味見してから調味料を使う
- ・ 和風、中華、洋風とさまざまな料理を取り入れる
- ・ 会食の機会を豊富につくる
- ・ かむ力をいじするため、義歯は定期的に点検を受ける。
- ・ 健康情報を積極的に取り入れる。

#### ■抗酸化作用のある食べ物

だれもが、体内にガン細胞をもち、ガンをつくりだす要因の活性酸素にさらされているので、活性酸素を押さえ込む抗酸化作用をもつ食べ物をとるようにしたい。

##### 抗酸化物の食品

お茶  
 ココア  
 ゴマ  
 アーモンド  
 イチョー  
 ウコン  
 ショウガ  
 みそ、しょうゆ  
 オリーブ油

##### 抗酸化物

カテキン  
 ポリフェノール  
 セサミノール  
 ビタミンE  
 ギンコライド  
 クルクミン  
 ショウガオール  
 イソフラボン  
 ビタミンE

赤ワイン  
キンメダイ  
じゃがいも  
タマネギ

ポリフェノール  
アスタキサンチン  
ビタミンC  
ケルセチン