

高齢化に伴う一般的疾患とその症状

視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚の喪失

私たちは年を取るにつれて、感覚が衰えてきます。視覚や聴覚が衰えると、安全性、機敏さ、バランス、安心感などに影響を及ぼすことがあります。触覚が衰えると、物を見分けたり、温度や圧迫の違いを区別することが困難になります。味覚や嗅覚が衰え、食べ物を十分に味わったり臭いを嗅ぐことができなくなると食習慣が悪化し、結果的に健康上の問題が出てくる場合さえあります。介護支援ボランティアの援助によって、高齢者は感覚の衰えを調節して生活を改善し、健康を守ることができます。要介護者の感覚の変化をいつも注意して見守ることがいかに重要かは、そのような理由によります。

視覚 あらまし

若い時に視覚が変化すると、視力の違いとして出てくるのが自分自身にも非常にはっきりと理解できます。しかし、年を取るにつれて視覚の変化はもっと微妙になってきます。高齢者は、こうした変化が起きたことにさえ気づかない場合があります。微妙な変化であっても、正常に活動する能力に影響を及ぼすことがあります。

視覚の変化は高齢化に伴って自然に起きることですから、高齢者の視覚は変化しているものと考え、以下のうちのいくつかを経験していると考えてもよいでしょう。

- ・うす暗い灯りではよく見えない。
- ・まぶしいと目がくらみやすい。
- ・近距離から遠距離にすばやく焦点を合わせ直すことが困難である。
- ・明るい場所から暗い場所への調整が困難である。
- ・色、コントラスト、立体的な表面（階段など）を見分けるのが困難である。
- ・動いている物（例えば高速道路を走る車など）を目で追うのが困難である⁷。

⁷ Virginia Morris 「高齢化する親のケアの仕方」、ニューヨーク、Workman Publishing Co., Inc., 1996年、58頁より許可を得て改作。

医師の診察を受けなければならない視覚の問題の徴候

視野がかすむ、ゆがむ、または物が二重に見える。
 眼が痛む、はれあがる、または目やにの量が異常に多い。
 ちらちらした光が見える、または光を見たときに輝く輪が見える。
 眼球が遊走する、または内斜視である。
 周辺視野が欠損する。
 光やまぶしさに非常に敏感になる。

Virginia Morris 「高齢化する親のケアの仕方」、ニューヨーク、Workman Publishing Co., Inc., 1996年、62頁より許可を得て改作。

視覚 眼の病気

上記のような老化に関連した視覚の変化に加えて、白内障、緑内障、黄斑変性、糖尿病性網膜症など、眼を冒す疾患がいくつかあります。

白内障

白内障は眼の透明な水晶体が混濁するもので、65歳以上の高齢者の95%がかかります。白内障は、進行が非常にゆるやかな眼科疾患のひとつですから、かかっている人でも気づかない場合があります。白内障が原因でまぶしさや明るい光に敏感になりますから、白内障の人が車を運転するのは危険です。白内障をいつも油断なく警戒しなければならない理由はそこにあります。

現在、白内障の手術は比較的簡単になり、痛みもありません。約1時間くらいで終わるのが普通です。通常、1ヶ月もすれば、眼は完全に治ります。治癒している期間中は、サングラスをかけなければなりません。要介護者で白内障の手術をしたことがある人は、日常的にサングラスをかける方がいいでしょう。

緑内障

緑内障にかかると、眼球内部の液体が正常に流れなくなり、眼圧が上がって眼の奥の視神経を圧迫します。緑内障は、視力の低下または完全な失明、あるいは周辺視野の欠損につながる場合があります。残念ながら手遅れになるまで自覚症状のない人もあり、失われた視力を回復させることはできません。定期的に眼の検査をすることによって、早期に緑内障を発見することができます。治療できる

タイプもありますし、防止できるタイプもあります。この疾患には、薬剤による治療または手術が必要です⁸。

黄斑変性

黄斑変性にかかると、黄斑と呼ばれる細かいものを見る眼の網膜の部分が衰えます。このため視野の中心部が見えなかったり、ぼやけたりします。この疾患が進行するとやがては両眼が冒されます。一方の眼が冒され、次にもう一方の眼に広がることもあります。この疾患にかかった人は、弱視補助具を利用した方がいいでしょう⁹。

糖尿病性網膜症

糖尿病性網膜症にかかっている人の中には、眼内の血管から出血を起こす人もいます。この疾患にかかると視野がかすみ、失明に至る場合もあります。糖尿病の治療と平行して定期的な眼の検査をすることによって、この疾患を予防することができます^{10,11}。

視覚 より良く見えることに役立つ家庭内の変更

要介護高齢者の家庭内で、以下のような変更をすることにより物がよく見えるようになります。

- ・家庭内を明るくします。高齢者が十分に物を見るためには、通常の3倍の明るさが必要です。階段や読み物をする場所は、特に明るくするよう注意しなければなりません。
- ・まぶしさを減らします。光沢のある表面には覆いをかけ、すべすべした床は避けましょう。灯りを天井や壁に向けると間接光を作ることができます。ブラインドやカーテンによって、外からのまぶしさを遮ることができます。
- ・明るさがどの場所にも均一に届くようにします。
- ・紫外線を100%カットするサングラスを使用します。

⁸ Virginia Morris 「高齢化する親のケアの仕方」、ニューヨーク、Workman Publishing Co., Inc., 1996年、59頁より許可を得て改作。

⁹ Mark H. Beers と Robert Berkow 編集 「老人医学メルク・マニュアル」第3版、ニュージャージー州ホワイトハウスステーション、Merck & Co., Inc., 2000年 1070-1073頁より許可を得て使用。

¹⁰ Virginia Morris 「高齢化する親のケアの仕方」、ニューヨーク、Workman Publishing Co., Inc., 1996年、58-61頁より許可を得て使用。

¹¹ Mark H. Beers と Robert Berkow 編集 「老人医学メルク・マニュアル」第3版、ニュージャージー州ホワイトハウスステーション、Merck & Co., Inc., 2000年 1070-1073頁より許可を得て使用。

- ・寝室、廊下、浴室には常夜灯をつけます。
- ・階段の縁に反射板または色付きテープを張ります。
- ・拡大鏡、数字が大型活字の計算機、音声反応式のコンピュータ、電話ダイヤル補助具などの弱視補助具を利用し、本、カタログ、ビラ、定期刊行物は大型活字のものにします¹²。

聴覚 あらまし

60歳以上の高齢者の3分の1以上が、かなりの聴力低下を経験しています。年を取るにつれて私たちは、音量よりも明瞭さの点で聞き取りにくくなりますので、人の言っていることは聞こえても何を話しているのかをすべて理解することが難しいのです。速い調子の音声は不明瞭に聞こえます。子音を聞き分けることが困難なこともあります。視力の低下ほど深刻ではないように思えますが、要介護者は思いがけない障害に直面していることがあるのです。例えば聴力に問題のある人は内向的になり、いらいらしたり憂鬱になったりします。さらに、人の言うことが聞こえていない場合もあるので、何か重要なことをしないままになることもあるのです¹³。

聴力損失の症状

- テレビやラジオの音量を常に大きくしている。
- 会話の内容を繰り返してほしいと求めることが多い。
- 人の言った内容を誤解する。
- 会話を続けることが困難になる。

Virginia Morris 「高齢化する親のケアの仕方」、ニューヨーク、Workman Publishing Co., Inc., 1996年、63頁より許可を得て改作。

補聴器

聴力が低下している人は多いのに、補聴器を付ける人はほとんどいません。これはひとつには、補聴器を付けるのは恥ずべきことだという思い込みがあるからです。確かに補聴器に慣れるまでには時間がかかり、ごく小型のものには非常に小さな調整つまみが付いているので、指が動きにくい人にとっては調整するのが

¹² Virginia Morris 「高齢化する親のケアの仕方」、ニューヨーク、Workman Publishing Co., Inc., 1996年、60-61頁より許可を得て改作。

¹³ Virginia Morris 「高齢化する親のケアの仕方」、ニューヨーク、Workman Publishing Co., Inc., 1996年、62頁より許可を得て改作。

難しいのです。

補聴器を付けることよりも、人の言うことを聞き逃すことの方が恥ずかしいと要介護者が考えれば、積極的に補聴器を付けてみようとするでしょう。その場合、補聴器を推薦する資格があるのは、公認の聴覚訓練士、認可補聴器業者、または耳鼻咽喉科医です。

補聴器に慣れるまでの期間は必ずしも容易ではありませんから、高齢者が努力していること、困難なことを分かってあげることが援助になります。第一に、要介護者は耳の中または上にプラスチックを付けることに慣れる必要があります。また補聴器をどのように使用するのかも学ばなければなりません。最も大きな試練は、聞こえてくる音声に慣れることです。音声はひずんでいたりと、支離滅裂に聞こえる場合もあるのです¹⁴。

要介護高齢者が何年にもわたって聴力が低下していた場合、かつては聞き慣れていた音声を聞き分けることができないかもしれません。こうした試練があることを考慮すれば、補聴器を入手した人のほぼ4分の1が最終的には使用しないままに終わるのも驚くには値しないでしょう。しかし3ヶ月から6ヶ月にわたり補聴器を使用した高齢者は、その後も長期にわたり慣れていく可能性が大きいのです。

聴力のためのその他の補助具

聴力低下の問題を軽減するのに役立つ気の利いた小物も、いくつかあります。電話の上に設置して音声を拡大する装置もあります。テレビやラジオを聞く場合は、ヘッドホンを使用すればよく聞こえます。振動する目覚し時計なら聴力の低下した人の注意を引くことができますし、玄関の呼び鈴や電話にも音が鳴る代わりに光が点滅するタイプのものがあります¹⁵。

¹⁴ Virginia Morris 「高齢化する親のケアの仕方」、ニューヨーク、Workman Publishing Co., Inc., 1996年、65頁より許可を得て使用。

¹⁵ Virginia Morris 「高齢化する親のケアの仕方」、ニューヨーク、Workman Publishing Co., Inc., 1996年、66頁より許可を得て使用。

会話をスムーズに運ぶために

以下の提案は、聴覚が低下した高齢者が会話に参加しやすくなるための改善策です。

話している時、「聞き取りにくくなっている」高齢者の近くで話す。別の部屋から大声で叫んだりしない。

高齢者と視線を合わせるか、または何か別の方法で高齢者の注意を引く。

テレビその他周囲の騒音を低くして、混乱しないよう配慮する。

はっきりと話すことは必要だが、唇を上げさに動かさない。

大声で叫ばない。そうではなく声の音量を高くし、速い調子で話さない。

簡単で明快な文章を使う。

繰り返して話すよう求められたら、言い方を変えて説明する。

色々な身ぶり手ぶり、顔の表情などを使って、話している内容を補完する。

詳しい内容を話す前に、どんな話題について話すか前置きする（*ブライスさん、火曜日のお医者さんの予約のことですが...*）。

Virginia Morris 「高齢化する親のケアの仕方」、ニューヨーク、Workman Publishing Co., Inc., 1996年、62-66頁より許可を得て改作。

触覚、味覚、嗅覚 あらまし

高齢者の場合、触覚が衰え、触って物を見分ける能力が低下することがあります。60歳以上の人の大半は味覚芽の50%を失い、70歳代の人々の味覚芽は20歳の人々の6分の1にまで減ります。年齢とともに嗅覚も衰えたと考える人もあり、嗅覚の衰えは味覚をも妨げるだけでなく、身体や家庭内の臭いに気づかなかったり、快い香りを楽しむこともできなくなります。

介護支援ボランティアがこのような変化に対して思いやりを持つことは、要介護者の生活の質を改善する上で役立ちます¹⁶。

¹⁶ オクラホマ郡高齢化コンソーシアム作成「介護関係者教育マニュアル」、1989年、B-13頁より許可を得て使用。

触覚に問題があることを示す症状

要介護者の触覚の問題は、以下の症状を注意して見守ることによって監視することができます。

触ったり触られることを避ける。

痛みを感じることができないか、または触ることや圧迫に対して過敏になる。

触っても反応しない。

物を非常に強く握る。

味覚の衰えを示す症状

以下の症状は、味覚の衰えを示している場合があります。

食欲の減退または増進。

食べ物の味がおかしいと不平を言う。

調味料を使い過ぎる。

嗅覚の衰えを示す症状

以下の症状は、嗅覚の衰えを確認するのに役立ちます。

臭いに反応しない。

鼻腔内の鬱血。

身体の臭いが強くなる。

臭わなくなった状態を話す。

こうした状況を元に戻すことはできませんが、変化に気づくことが大切です。食事の調理法、入浴のスケジュール、その他必要なケアについて調整することができるからです。

オクラホマ郡高齢化コンソーシアム作成「介護関係者教育マニュアル」、1989年、B-13頁より許可を得て使用。