

養成講座用パンフレットの提案

老化に伴う主な健康上の試練

視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚の衰え

癌

腎臓と膀胱の問題

心臓病

血管疾患

肺疾患

アルツハイマー病およびその他のタイプの痴呆

うつ病

関節炎

骨粗鬆症

成人期発症糖尿病

前立腺疾患（男性）

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。

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、唇を大げさに動かさない。

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（「プライスさん、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。

触覚に問題があることを示す症状

触ったり触られることを避ける。

痛みを感じるができないか、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

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

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。

抑うつ症の一般的徴候

はっきりとした理由は何もないのに憂鬱で悲しい。

かつては楽しんでいた活動に興味がなくなる。

食欲や体重に変化が現れる。

不眠症で朝早く目が覚める。

疲労感と無気力。

集中力の欠如；優柔不断。

自殺や死について話す。

絶望感。

過度の罪悪感、すべてを無価値と感じる。

いらいらと敵意。

身体的に理由がないのに、慢性的なうずきや痛みについて何となく不平を言う。

身だしなみや清潔さに無頓着になる。

涙もろくなり、よく泣く。

排便習慣の変化、特に便秘。

アルコール飲料、薬剤、たばこの使用が増える。

記憶の喪失。

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、107頁より許可を得て改作。

失禁のタイプ

タイプ	症状
一時的	突然に起き、症状も激しい。ほぼすべての場合、治癒し、症状も自然になくなる。
腹圧性	主として女性に発症する。笑う、咳をする、緊張する、運動する、重い物を持ち上げる、などの際に起きる。
切迫性	突然に起きる。トイレに行くまで持たないためと考えられる。
溢流性	前立腺障害の男性に発症する。前立腺が肥大し膀胱に充満した尿が流出する。膀胱や腎臓の感染症を引き起こす場合がある。
機能性	痴呆、頭のけが、脳卒中などが原因で生じる。本人は失禁に気づかない場合が多い。

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、95頁より許可を得て使用。

心臓病の 一般的症状

胸部の痛み

呼吸に伴う痛み

虚弱

心臓の循環運動の異常による動悸

くるぶしや脚のむくみ

消化不良

LeBoeuf & Associates, Inc., 「*LeBoeuf* の在宅ケア便覧：在宅介護者になるために必要なすべて」、アメリカ、Noel Press, Inc., 1996年、291頁より許可を得て使用。

肺炎の一般的症状

発熱

悪寒

咳

胸部の痛み

脈拍が速い

濃厚な痰

全米在宅ケア協議会「ホームヘルパー、在宅医療ヘルパー指導用履修課程モデルと教育ガイド」第2版、ニューヨーク、ホスピスと在宅ケア基金、1990年、347頁より許可を得て使用。

成人期発症糖尿病の症状

疲労感

体重減少

視野がかすむ

皮膚のかゆみ

頻繁な排尿

のどがよく渴く

虚弱

胃の痛み

全身がずきずき痛む

息づかいが苦しく荒い

食欲不振

吐き気と嘔吐

足の痛み、またはしびれ

皮膚が青白い

さまざまな皮膚感染症

このような症状のある人は、すぐに医師の診察を受けなければなりません。最初の治療は、規定の食餌療法、運動、および体重を減らすことなどです。

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、106頁、および Gene LeBoeuf 「LeBoeuf の在宅ケア便覧：在宅介護者になるために必要なすべて」、アメリカ、Noel Press, Inc.、1996年、267-268頁より許可を得て使用。