



## 特集 1・インフルエンザの季節です！

毎年、寒くなると流行し始めるインフルエンザ。体力の低下した高齢者が感染すると、重篤化しやすいだけでなく、様々な合併症を起こすことも珍しくありません。今回は、高齢者がインフルエンザに感染した場合の注意点を紹介します。

### インフルエンザの合併症

#### ①肺炎(二次性細菌性肺炎)

高齢者がインフルエンザに感染した際に、最も注意しなければならない合併症は肺炎です。

インフルエンザウイルス自体が肺炎を起こすことは稀ですが、インフルエンザに感染したことによって免疫力が低下し、ほかの細菌や常在菌による肺炎を引き起こしやすくなります。



#### ②脱水

高熱により体内の水分が失われると、脱水状態になります。積極的な水分摂取が必要ですが、高齢者は脱水の症状を自覚にしにくいことに加えて、トイレを気にして水分を控える傾向にあります。また、高熱や倦怠感があると、スムーズに嚥下できず、誤嚥しやすくなります。こうした誤嚥による肺炎のほか、尿量が減少することで尿路感染症などにも罹患しやすくなります。

#### ③認知症状の悪化

インフルエンザと認知症との因果関係はありませんが、高熱や全身倦怠感などの症状は高齢者の理解力や判断力を低下させることがあります。多くは一時的な症状として回復しますが、進行していた認知症が入院をきっかけに悪化することもあります。

### 高齢者が感染してしまったら

#### ①食事や水分、服薬はトロミをつける

インフルエンザにより高熱や倦怠感があると、食欲

が低下し水分摂取も苦痛になります。また、いつもどおりに嚥下できない場合もあるので、食事や水分を摂るときには注意が必要です。固いものや飲み込みにくいものだけでなく、口の中でバラバラになるもの(芋、ゆで卵、細かく刻んだ野菜など)や、口の中に貼りつきやすいもの(レタスなどの葉物の生野菜、海苔など)、酢の物など、のどを刺激するものも誤嚥の原因となります。市販のトロミ剤や服薬ゼリーを使用し、誤嚥を予防しながら食事、水分の摂取、服薬を行いましょう。

#### ②快適で安全な環境を整える

インフルエンザの諸症状により、ベッドからの起き上がりやトイレへの歩行が、今まで通りに出来なくなることがあります。また、一時的な認知症状の低下から、夜中に一人で動き出すこともあるため、室内の整理と明るさに注意し、転倒を予防しましょう。また、過度の保温は脱水の悪化を引き起こすため、適切な室温と湿度を保つようにしましょう。

#### ③高齢者のストレスを理解する

入院となった場合の病院での生活や、自宅で家族が心配に思うあまり、安静を強いたりすることは、高齢者に強いストレスを与えます。家族や介護者は、こうした高齢者の心理状態をよく理解し、いつもどおりに接するようにしてください。

### インフルエンザに感染しないために

#### ①感染経路を断つこと

人ごみをなるべく避ける。マスクの着用。うがいや手洗いをこまめに行うことなどが大切です。

#### ②予防接種を受けること

予防接種は、インフルエンザが発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぐ効果があります。厚労省では、流行シーズンを迎える前の11月～12月の接種を推奨しています。

#### ③免疫力を高めること

免疫力が弱っていると、インフルエンザに感染しや

すくなり、また、感染したときに症状が重くなってしまっておそれがあります。普段から十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

## 特集2・冬でも脱水症？

余り知られていませんが、冬でも脱水症になることがあります。前項では、インフルエンザによる高熱が原因の脱水症について触れましたが、こうした疾病などの原因が特に無くても、寒くなったというだけの理由で脱水症を発症することもあるのです。

「不感蒸泄」という言葉があります。自覚することなく気道や皮膚から蒸散していく水分のことをこう呼ぶのですが(注・発汗は自覚があるのでここに含まれない)、冬はこの量が増えます。寒くなると手や顔が乾燥してくるのは、実は「不感蒸泄」が増えるからなのです。不感という言葉通り、気づかない間に身体から水分が失われていくので、いつのまにか脱水になっていた、ということも考えられます。つまり、冬はこのような「かくれ脱水」と呼ばれる状態が起りやすい季節なのです。

冬は脱水に対する警戒心が下がっていることに加え、寒いので夏のように「何か飲みたい」という気持ちにもなりにくいものです。



喉が渇いた自覚があるときはすでに脱水気味になっているとも言われています。冬でも脱水症になるのだということを十分自覚して過ごしてください。

(第二やはぎ苑包括支援センター 看護師・鈴木)

## 介護のことば・ユマニチュード

ユマニチュードとは、イヴ・ジネスト、ロゼット・マレスコッティ両氏によって考案された、フランス生まれのケアの技法のことです。「ベッド上での清拭、ケアを目的とした拘束などの、動かさないことを前提とした介護は人の健康を退化させる。生きているものは動き、動くものは生きるという当たり前の思想が、私たちのバックグラウンドなのです」と両氏は話します。

普段、何も反応が無い、何も理解しないとされる認知症の方に、ジネストさんが息づかいを感じられるほ

どの距離で視線を捉え、実況中継をするように絶えず話しかけながら清拭のケアを行うと、驚くことにわずかな時間で反応と発語がみられたのです。

ユマニチュードは魔法のような技術ではなく、誰もが学べ、実践できる具体的な技術です。『見る、話す、触れる、立つ』を柱とした150以上にも及ぶ技術は、どれも日常ケアで使える極めて実践的なものばかり。

あなたは、相手の目をちゃんと見て話しかけていますか？手に触れるのではなく、手を掴んでいませんか？マスクをしたままで対応していませんか？無言でオムツ交換をしていませんか？

参考文献 「ユマニチュード入門」医学書院

### 連絡

~~今月の高齢者ケア講座及び家族の集いのご案内~~

~~○会場 西部地域福祉センター(宇頭町)~~

~~○日時 11/10(木) 午後1時半～3時半~~

~~○内容 「健康づくりと栄養について」~~

~~講師・岡崎保健所健康増進班~~

### 注目ニュース！

## 「オレンジカフェ・やはぎ」を12月に開催いたします

日時： 平成28年12月3日(土)

13:00～15:00

会場： 橋日本町公民館

対象者： 認知症の方とご家族、及び地域にお住いの方々

- 内容：①喫茶コーナー 百円  
 コーヒー、ジュース(お菓子付き)  
 ②最新福祉用具 体験会  
 協力/フランスベッド(株)  
 ③介護相談コーナー  
 健康体操コーナー

