

# 「何かいつもと違う？」

と感じたら



下の項目で確認してみましょう。言葉ではない「本人からの訴え」かもしれません。病気が隠されている場合もありますので気になるころがあれば☑をしてください。

そして、☑があれば、訪問看護師やかかりつけ医に、または、サービス利用機関（ケアマネジャー・ヘルパー・デイサービス・通所リハビリ・薬局など）へ連絡し相談をしましょう。

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 顔色が変わい           | <input type="checkbox"/> 元気がない ☹️                |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない ☹️         | <input type="checkbox"/> いつもより元気がありすぎる・興奮している ☹️ |
| <input type="checkbox"/> おしっこ（うんち）の回数が少ない | <input type="checkbox"/> あまり水分をとっていない ☹️         |
| <input type="checkbox"/> 最近、新しい薬をのみ始めた    | <input type="checkbox"/> 眠れない                    |
| <input type="checkbox"/> 痛いところがある ☹️      | <input type="checkbox"/> 物忘れが多くなった ☹️            |
| <input type="checkbox"/> 熱がある ☹️          |  |
| <input type="checkbox"/> 歩き方（動き）がおかしい     |  |

要確認

## 直ちに、救急外来を受診した方がよいもの

- 話し方がおかしい（ろれつが回らない）
- 手足や顔などに、しびれ（まひ）がある
- ある瞬間から突然、これまで経験の無いような激痛がはじまった



これらは緊急性がある病気に多い症状です。直ちに救急外来を受診しましょう。脳梗塞や心筋梗塞の場合でも、発症後数時間のうちに治療を始めれば、劇的に回復することがあります。

- 家族の方も確認をしてみましょう。
- 介護者に疲れがある ☹️

注) ☹️印のついた項目は、2ページ以降に説明をしていますので参考にしてください。

## 🥵 元気がない

元気がないのは年のせい？いえいえ、そうとも限りません！

単なる疲れやだるさは、体を休めれば回復します。

症状が続いている場合は、何か重大な病気が隠れている可能性もあります。

### ①『元気がない高齢者』に多い病気

- 心筋梗塞（しんきんこうそく）▶（訴えの例：胸やみぞおちがおかしい）
- 心不全（しんふぜん）▶（訴えの例：手足がむくむ、息がきれる）
- 感染症 ▶（気をつけたい病気：インフルエンザ、肺炎、尿のばい菌、など）
- 貧血 ▶（訴えの例：便が黒い。気をつけたい病気：悪性腫瘍など）



- ### ② 飲んでいる薬によって、元気がないこともあります。
- 新たに始めた薬だけでなく、以前から飲んでいる眠剤・安定剤なども注意が必要です。

- ### ③ 身体的な変化がない場合は、精神的な原因による可能性もあります。
- 気分障害（うつ病）の症状に注意しましょう。

- 夜に眠れなくなってしまう。
- 朝に起きられなくなってしまう。
- 疲れやすさ、おっくう感が目立つ。
- 体調が思わしくないと訴える。
- とりこし苦労や不安に悩まされている。



- ### ④ 以前に転倒や転落、頭部の打撲をしたことがある場合は、頭の骨と脳のすきまに
- じわりじわりと、血がたまることがあります。

特に傷もなく、出血も見られなかった場合でも数日後～数か月後にこのような症状がある場合は、受診して以前に転倒したことを伝えましょう。

- 元気がない、物忘れの症状がある。
- 以前に比べ性格が変わってしまったような感じがする。
- 尿失禁が増えた。

- 高齢者は、転倒や頭部打撲を忘れる場合があるのでよく話を聞き出す。
- 認知症と間違いやすいので注意する。



## 🍴 食欲がない

高齢者にとって、食欲は健康のバロメーター。食欲がなくなることは、何か重大な病気が隠れているかもしれません。以下のことを確認しながら、かかりつけ医に相談してみましょう。お口のトラブルに往診してくれる歯医者さんもあります。

- 食欲不振はいつから？  
(ここ1年？半年？先月から？先週から？昨日から？)
- どのくらい食べられる？ (いつもの半分？数口？)
- どのくらい水分はとれている？  
(1日にコップ何杯？ペットボトル何本？)
- もともとの病気の症状は、ひどくなっていますか？
- 風邪や下痢などの、他の症状はありますか？
- 精神的なストレスなどがありますか？  
(夜は眠れていますか？)
- 入れ歯の不具合、歯痛、歯肉炎などの、お口の症状がありますか？



## 💧 あまり水分をとっていない

1 高齢者は脱水になりやすく、脱水から大きな病気につながっていく事が多いため早い段階での気づきが大切です。

2 脱水を起こすと、普段と様子が違ってくることがあります。活気が無くなることや、反対に元気になりすぎることや興奮していることがあります。朝の“おはよう”の挨拶など、日頃から表情の観察が重要です。



### 代表的な症状

- ぼんやりして元気がない、うつらうつらと眠そうにしている。
- 元気がありすぎる、興奮している。
- 微熱、頭痛、食欲不振、めまい。
- 尿の量が少ない。
- 口の乾きや、脇の下の乾燥。

### 脱水対策のポイント

- 普段から1日に必要な水分(約1ℓ以上)を水やお茶、牛乳などでとりましょう。コップ5～6杯で1ℓです。





## いつもより元気がありすぎる・興奮している

元気がありすぎて普段と様子が違うときは、病気の初期症状の可能性あります。注意深い観察や、早めの医療機関への受診が大切です。



## 痛いところがある

- ① これまで経験が無い「とても強い痛み」や、ある瞬間に「突然はじまった痛み」は、重大な病気のことがあります。すぐに救急車などで救急外来に。

(例えば)

- これまでの人生で経験のないようなひどい頭痛、胸や背中での痛みなど。
- 体を動かしているうちにひどくなる、胸やみぞおちなどの痛み・こわさ。



- ② 長く痛みが続き、体重が減ってきたとき

- がんなどの重大な病気が隠れていることもあります。
- かかりつけ医と相談してみましょう。



## 熱がある

- ただの熱かと思ったら、重症の感染症のこともあります。
- 高齢者は発熱を自分から訴えないことも多いので、食べられない、元気がない、言っていることがおかしいなどの症状があれば、熱を測ってみましょう。
- 微熱（37℃台）でも軽症とは限りません。高齢者は一般的には体温が低い傾向にある為、37℃台でも、重い病気が隠れている場合があります。
- 高齢者は、のどの渇きを感じにくく脱水になりやすいので、熱中症にも注意が必要です。
- 顔色不良、呼吸困難、腹痛、けいれんなどの症状も重症のサインです。すぐにかかりつけ医に相談しましょう。



## ☹️ 物忘れが多くなった

① 新しいものが覚えられない、日付けや場所が覚えられない時は要注意。

- 早期診断、早期治療により進行を遅らせることができます。
- 早期に医療機関に受診する。



② 認知症の初期症状

- 家事や仕事の段取りがうまくできなくなる。
- 同じ物を次々と買う。
- 身だしなみがだらしなくなる。
- 探し物が多くなる。
- 同じ話を繰り返す。

- 物忘れの予防には運動が有効、まずは1日20分の散歩を週2回行うだけでも効果的です。
- 趣味を持つ・脳を使う・人との交流を積極的に持つ・生活習慣病（食べ過ぎ・塩分の取り過ぎ）に注意する・禁煙する。

## ☹️ 介護者に疲れがある

① 介護者にとって、長い介護生活への不安やイライラ等は、なかなか相談しにくいこともあります。そのため、不眠やうつなどのこころの不調や、からだの不調（頭痛、肩こり、疲れやすい、腰痛等）を抱えていることも多くあります。周囲のみなさんは、介護者の声にじっくり耳を傾けてみましょう。そして介護者のみなさんも、遠慮無く周囲の方や医療スタッフにお話してください。

② 介護支援専門員（ケアマネジャー）を中心に、サービス利用機関は連携して家族支援をしています。サービスの調整をして、介護負担をできるだけ少なくしましょう。またストレスの原因が取り除けないものであっても、ストレスへの対処方法を一緒に考えることで、ストレスを軽減させることができるかもしれません。

③ 介護疲れ予防のコツ

- 介護方法を見直す。社会資源の活用（デイサービス、ショートステイ、ヘルパー、訪問看護）の利用や他の家族親族の協力を得る。
- 完璧にやろうとがんばりすぎない。
- 自分の時間を持つ。（友人とお茶を飲んだり、世間話をするなど）
- 介護は体力勝負！日ごろから軽いストレッチや運動で体をほぐす。





作成日 平成26年11月26日

**筑西市地域医療連携推進協議会**

問合せ先（事務局）

筑西市役所保健福祉部保健予防課

電話 0296-22-0535