

高齢者の体調変化の小さなサイン



高齢者の健康を守るためには、ちょっとした体調変化に気づくことが大切です。普段から高齢者の様子を観察していれば早めに変化に気づくことができ、その後の対応をスムーズに行えます。気になることがあった場合は、メモに残して、かかりつけ医などに相談しましょう。

◆体温・血圧・脈拍を測定しよう！

体温・血圧・脈拍は**バイタルサイン**といって体調の変化をみる重要なバロメーターです。毎日測定しましょう。なお、以下の特徴があります。

- ◎ 持病や飲んでる薬の影響を大きく受ける
- ◎ 一般的に高齢になると筋力の低下とともに体温が低くなる
- ◎ 体温は午前よりも午後、食後や入浴後が高くなる
- ◎ 血圧は年齢とともに上昇する傾向にある
- ◎ 高齢者に多い心房細動による不整脈があると脈拍と心拍数の数値が異なる

<参考値>

体温	38℃以上は高体温、35℃未満は低体温
血圧	収縮期血圧140mmHg、拡張期血圧90mmHg以上を高血圧と定義 <small>日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」</small>
脈拍	60回/分未満を徐脈、100回/分以上を頻脈



★着替えの観察ポイント

- 肩を上げる、腕を伸ばすといった普段通りの動作を行う際、痛みはないか
- 足がむくんで、今まで履けていた靴や靴下履けなくなっていないか
- 衣類を便尿で汚染していないか
- 皮膚に引っ掻き傷や乾燥、あせもはないか
- 下着のゴムが当たる場所など赤くなっていないか
- 巻き爪や爪白癬（爪水虫）になっていないか
- 動作にムダはなく自ら行えているか
- 季節にあった衣類を選択出来ているか
- 服が脱げない、着られないことはないか



★入浴の観察ポイント

- 室温は適切かどうか
- 入浴中に反応が鈍くなることはないか
- どこかにぶつけた痣がないか
- 身体の特定の部分を洗う際痛みを感じないか
- 入浴後に立てない、ふらついて歩けない等ないか
- 入浴前後のバイタルサインに異常がないか
- 頭皮が乾燥したり、皮膚に炎症がないか
- 普段と比べて長湯でないか（持病のある人は特に注意）
- のぼせたりしていないか



★食事の観察ポイント

- 普段むせていない食べ物でむせていないか
- 食欲はあるか
(高齢者は肺炎や心不全の初期症状で食欲不振が出現することがある)
- ボーとしている、受け答えが悪くないか
- 歯磨きの際に口に食べ物が多く残っていないか
- 口の中を痛がらないか
- 口の中が乾燥していないか
- いつも噛めているものが噛めないなどないか
- 食事に時間がかかる、残す量が多くないか
- 普段と食事の姿勢が異なっていないか
- 口臭が強くないか
- 味の好みに変化がないか
(味付けが濃くなってないか)



★移動・歩行の観察ポイント

- 歩き方が普段と違わないか
- 歩いていると普段より息切れをしないか
- まっすぐ歩けるかどうか
- 歩く姿勢が普段と同じかどうか
- 普段よりもつまづく、転ばないか
- 足が前にでない、だんだん歩きが速くなる、方向転換が出来ないことはないか
(パーキンソン病の特徴)
- 歩行時に痛みはないか



★排泄の観察ポイント

- 尿や便の色や回数が普段と違いはないか
- 便の見た目が普段と違いはないか

(ブリストルスケール)

コロコロ便 (Type 1)	硬い便 (Type 2)	やや硬い便 (Type 3)	普通便 (Type 4)	やや軟かい便 (Type 5)	泥状便 (Type 6)	水様便 (Type 7)
小さくコロコロの便 (鹿の糞のような便)	コロコロの便がつながった状態	水分が少なくひびの入った便	適度な軟らかさの便 (バナナ状)	水分が多く非常に軟かい便	境界線がフニャフニャで、泥のような便	水のような便

- トイレに入っている時間が普段より長くないか
- 排尿・排便前後のバイタルサインの変化はないか
- 下剤を服用していないか、また量は適切か
- 尿や便に血が混ざっていないか

中央法規「おはよう21」参考

鹿児島厚生連病院健康支援課
〒890-0062
鹿児島市与次郎1丁目13番1号
TEL 099-806-1101
E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp

