

高齢者の健康と病気

この章は、もっぱら高齢者に見られる問題の予防と手当てについて述べている。

■他の章で論じられている健康問題の概要

視覚にかかわるさまざまな困難 (p.217 を参照)

40歳を過ぎると、近くのものがかっきり見えなくなるという問題を抱える人が多くなる。**遠視**になってきているのである。眼鏡が役に立つことが多い。



40歳以上の人はみな、緑内障の症状に気をつけていなければならない。治療せずに放置すれば、失明する可能性がある。緑内障 (p.222 を参照) の症状のある人はみな、医療従事者の助言を求めなければならない。

白内障 (p.225 を参照) と＜飛蚊症＞ (眼の前を微小な点が動く、p.227) も、高齢者に一般的な問題である。

虚弱、疲労感、食習慣

老人が、若かったときに比べて、エネルギーや力が少ないのもっともなことであるが、もしあまりよい食事をしないのであれば、いっそう弱くなる。高齢者は、たくさんは食べないものだが、毎日何がしかの体を作り、保護する食品を食べなければならない (p.110 から p.111 を参照)。



足の腫れ (p.176 を参照)

これはさまざまな病気によって起こる可能性があるが、高齢者の場合は、循環不良または心臓病 (p.325 を参照) によって起こることが多い。原因が何であれ、**足を高く上げておくのが、最良の手当てである**。歩くのもよいが、立ち通し、または足を下に下げて長時間腰掛けるのはよくない。できるときはいつも足を上に上げている。

脚または足の慢性的なただれ (p.213 を参照)

これらは、静脈瘤様静脈 (p.175) による循環不良のせいであることが多い。糖尿病 (p.127) が原因の一部であることもある。その他の可能性については、p.20 を参照。

循環不良によるただれは、治り方が非常に遅い。

ただれたところはできるだけ清潔にしておく。煮沸した水と刺激の弱いせっけんで洗って、包帯を頻繁に取り替える。感染の症状が出た場合は、p.88 に示した方法で手当とする。

腰掛けたり寝たりするときは、足を上げておく。



排尿困難 (p.235 を参照)

排尿が困難であったり、尿がぼたぼた落ちたりするような男性の老人は、おそらく、前立腺肥大に悩まされている。p.235 を読み直す。

慢性的な咳 (p.168 を参照)

咳をよくする高齢者は、喫煙してはならない。医学的助言を求めるべきである。若いころ結核の症状があったり、咯血したことがあったりした人は、結核かもしれない。

高齢者がぜーぜーという咳をしたり、呼吸困難(喘息)だったり、足が腫れたりしている場合は、心臓病かもしれない(次ページを参照)。

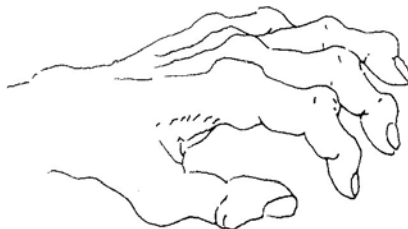


リウマチ性の関節炎 (痛い関節) (p.173 を参照)

高齢者には関節炎が多い。

関節炎に対しては：

- ◆ 痛む関節を休ませる。
- ◆ 温湿布を施す (p.195 を参照)。
- ◆ 痛み止めを飲む。アスピリン Aspirin が一番よい。ひどい関節炎には、2 - 3 錠のアスピリン Aspirin を 1 日 6 回まで、重炭酸ソーダ、抗酸薬 (p.381 を参照)、ミルク、あるいは多量の水とともに飲む。(耳鳴りが始まるようであれば、量を減らす。)
- ◆ 痛む関節ができるだけ動かなくならないように、動かす練習をすることが大切である。



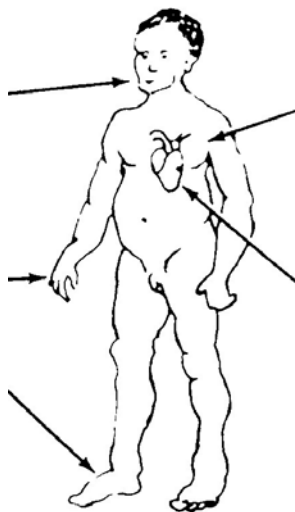
■高齢者のその他の重要な病気

■心臓病

男性も女性も下にあげる多くの同一症状を共有する。しかし女性はよりしばしば、何とも言い難い疲れや睡眠困難、息切れがある。また、女性は男性を感じる鋭い痛み以上に胸の痛みやしめつけを感じる。心臓の病気は高齢の人、中でも太っている人、喫煙する人、あるいは高血圧の人になりに多い。

心臓病の症状：

- 身体を動かした後、呼吸をするのに不安または困難がある。横になるとひどくなる、喘息のような発作（心臓喘息）がある。
- 早くて弱い、不規則な脈拍。
- 足の腫れ。午後に悪化する。女性の場合は、吐気、冷汗、顎の痛み。



* 身体を動かさないのに頻回な呼吸。原因不明の疲労、虚弱、めまい。

● 身体を動かしているとき、突然痛みを伴った発作が、胸、左肩または腕に起こる。数分間休むと治まる（狭心症）。

● 重いものが胸を押しつぶすような鋭い痛み。休んでも治まらない（心臓発作）。

手当て：

- ◆ それぞれの心臓病にはそれぞれ特別の薬があり、いずれも充分注意して用いなければならない。心臓病ではないかと思われる人がいる場合は、医療従事者の助言を求める。その人が必要とするときに、正しい薬を用いることが重要である。
- ◆ 心臓病の人は、胸が痛んだり呼吸が苦しくなったりするほど激しく仕事をしてはならない。とはいえ、規則正しい運動は、心臓発作を防ぐのによい。
- ◆ 心臓病の人は脂っこいものを食べてはならない。体重が多すぎる場合は、減量しなければならない。また、喫煙と飲酒もいけない。
- ◆ 高齢の人に呼吸困難の発作や足の腫れが出始めたら、その人は食塩や食塩を含む食物を食べてはならない。その後終生、食塩は少量または皆無の食事しなければならない。
- ◆ また、毎日1錠のアスピリンAspirinを飲むと、心臓発作または脳出血を防ぐのによいかもしれない。
- ◆ 狭心症または心臓発作に襲われた場合は、痛みが治まるまで、涼しい場所で非常に静かに休んでいなければならない。

胸の痛みが非常に強く、休んでも治まらない場合、あるいは患者が**ショック**(p.77を参照)の症状を見せている場合は、おそらく心臓は重大な損傷を負っているだろう。

患者は少なくとも1週間、あるいは痛みやショックが続いている間は、床について休んでいなければならない。その後、立ち上がったたり、ゆっくり歩いたりし始めてよいが、1ヶ月以上は非常に静かにしていなければならない。医療従事者の助言を得ることを考える。



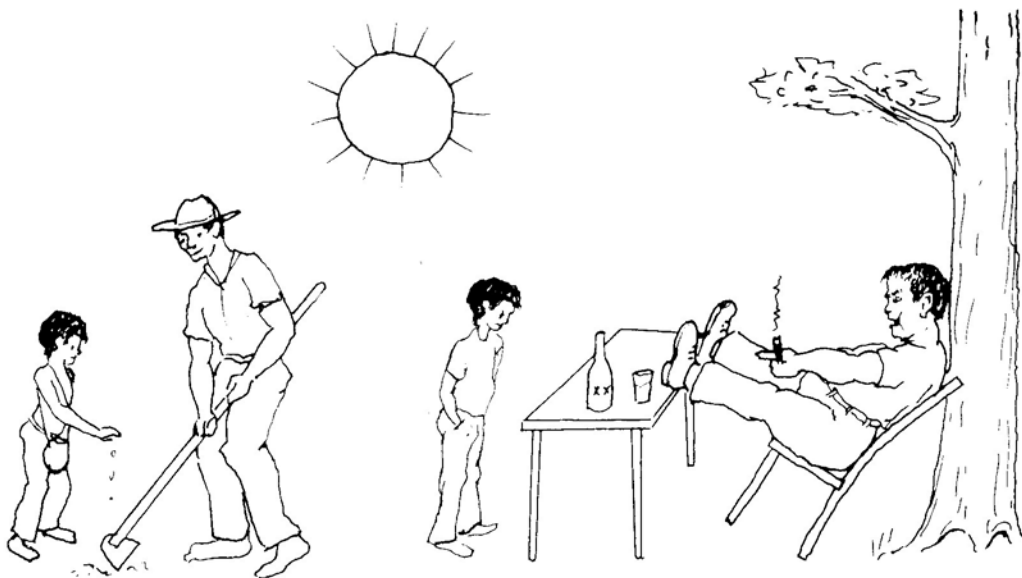
予防：次ページを参照。

■年をとったときに健康でいたいと願っている若者への言葉

中年と老年の健康問題は、高血圧、動脈硬化、心臓病、脳卒中などを含めて、若いころの生活の仕方、食事や喫煙や飲酒の習慣から来ていることが多い。次のような人は、より長く生き、健康でいる機会が多い。

1. よい食事をする。栄養のある食物をたっぷり。こってりしたもの、油っこいもの、塩気の強いものは控えめに。体重超過つまり肥満を避ける。調理には動物性脂肪ではなく植物油を用いる。
2. アルコール飲料を飲みすぎない。
3. タバコは吸わない。
4. 身体的にも精神的にも活動的である。
5. 十分な休息と睡眠をとるよう努める。
6. 緊張のほぐし方を体得し、悩みやわずらわしいものにも前向きに対する。

高血圧 (p.125) と動脈の硬化 (動脈硬化症) は心臓病と脳卒中の主な原因であるが、上に勧めたことを行えば、通常、防げる。あるいは軽減できる。高い血圧を低くすることは、心臓病と脳卒中の予防に重要である。高血圧の人は時々血圧を測ってもらい、下げるための手段をとる。食事の量を減らしても (体重超過の場合)、喫煙をやめても、運動量を増やしても、緊張しないように努めても、高い血圧を下げることに成功しない人は、血圧を下げるための薬 (血圧降下薬) を飲むのがよい。



この二人の男性のうちどちらの人が長生きし、年をとったときに健康だろうか？

どちらの人が心臓発作または脳卒中で死亡しそうか？

それはなぜか？

村には何人くらいそういう人がいるか？

■脳卒中 Stroke（脳溢血、脳血管障害、CVA）

高齢者の場合、**脳卒中**または**脳血管障害（CVA）**の一般的な原因は、脳内部の凝血または出血である。**脳卒中**という言葉は、この状態が警告なしに突然襲ってくることからきている。患者は突然倒れ、意識がなくなる。顔はしばしば赤く、呼吸はしわがれて騒々しく、脈は強くて遅い。数時間または数日間昏睡（意識がない）状態にいる。

生命をとりとめた場合、話したり、見たり、考えたりする上で問題が生じ、顔または体の片側が麻痺するかもしれない。軽い脳卒中の場合は、意識の消失なしに、これと同じ問題のいくつかが起こるだろう。脳卒中による障害は、時間と共に改善されることもある。



手当て：

患者をベッドに寝かせ、頭を足より少し高くする。患者に意識がない場合は、後頭部を横に向けて、唾液（または吐物）が肺の中へ入らないで、口から流れ出すようにする。患者に意識がない間は、食物、飲料、薬などを口から与えない（p.78、意識のない人の項を参照）。可能なら、医学的助けを求める。

脳卒中の後、患者に部分的な麻痺が残った場合は、杖を使って歩いたり、よいほうの手で自分の身の回りのことをしたりするのを手伝ってあげる。激しい運動をさけ、かっと怒らないようにしなければならない。

予防：前ページを参照。

留意点：若年または中年の人の顔の片側が、脳卒中の症状が何もないのに突然麻痺した場合は、おそらく、**顔の神経の一時的な麻痺（ベル麻痺）**である。通常、数週間または数ヶ月のうちに、自然に治る。たいていは原因不明である。手当ての必要はないが、温湿布が役立つかもしれない。片眼がずっと閉じない場合は、乾燥による損傷を防ぐために、夜は眼帯でふさいでおく。

■聴覚障害

40歳以上になると、痛みもその他の症状もなく、徐々に聴覚の障害が訪れる男性が多い。補聴器が役に立つとはいえ、これは治らない。聴覚の障害は、耳の感染症（p.309を参照）、頭の怪我、乾燥した耳垢の詰まりによることもある。耳垢の取り除き方について詳しくはp.405を参照。



耳鳴りとめまいを伴う聴覚障害

高齢者で、時にはひどいめまいを伴って、片耳または両耳の聴覚を失い、鐘またはブザーがなるような大きな音が聞こえる場合は、おそらくメニエール病である。患者は吐き気を催したりおう吐したりし、汗をたくさんかくかもしれない。ジメンヒドリネート Dimenhydrinate（**ドラマミン Dramamine**、p.387）のような抗ヒスタミン薬を飲んで、症状が消えるまで床について休んでいなければならない。食物に食塩を含んではならない。すぐによくならない場合、あるいは病気がぶり返す場合は、医療専門家の助けを求めなければならない。

■睡眠の障害（不眠症）

高齢者は若者ほど睡眠を必要としない、というのは正常である。また彼らは夜中に頻繁に起きる。冬の夜長に、高齢者は何時間も眠れずに過ごすかもしれない。

ある種の薬が眠りをもたらすのに有効だろう。しかし、どうしても必要、というのでないならば、薬は使わないほうがよい。

眠るためのいくつかの提案：

- ◆ 日中たくさん運動する。
- ◆ コーヒーや紅茶を、とくに午後または夕方に飲まない。
- ◆ 夜寝る前に温かいミルクまたは蜂蜜入りのミルクをグラス 1 杯飲む。
- ◆ 夜寝る前に暖かい風呂に入る。
- ◆ ベッドの中で、体の個々の部分の緊張をほぐし、ついで、全身と心の緊張を解くように努める。楽しかったことを思い出す。
- ◆ それでも眠れないときは、プロメタジンPromethazine（フェネルガンPhenergan、p.386）またはジメンヒドリンネートDimenhydrinate（ドラマミンDramamine、p.387）のような抗ヒスタミン薬を寝る30分前に飲んでみる。これらの薬はもっと強い薬より、習慣性が少ない。

■ 40 歳以上の人にかなりしばしば見られる病気

■肝臓の硬変症

肝硬変は、通常、長年にわたって酒（アルコール）をたくさん飲み、食事は貧しかったという 40 歳以上の男性になる。

症状：

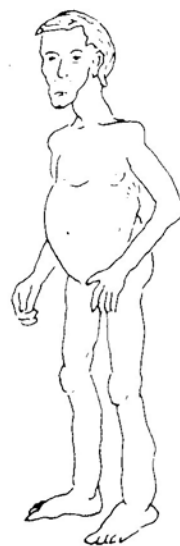
- 肝硬変は肝炎のような始まりで、衰弱、食欲不振、胃の不調、肋骨の右下部分の痛みを伴う。
- 病気が悪化するにしたがって、患者はどんどんやせていく。血を吐くかもしれない。重症の場合は足が腫れ、腹部は、たまった液体のため、ドラムのように見えるほど腫れる。眼と皮膚が、黄色っぽく変わるだろう（黄疸）。

手当て：

重症の肝硬変は、治すのが困難である。よく効く薬はひとつもない。重症の肝硬変患者は、ほとんどそのために死亡する。生き続けたいと望むなら、**肝硬変の最初の症状のときに**、次のようにする。

- ◆ 二度とアルコールは飲まない！ アルコールは肝臓に有毒である。
- ◆ できるだけよい食事をする。野菜、くだもの、たんぱく質など（p.110 と p.111）。ただし、たんぱく質（肉、卵、魚など）は食べ過ぎない。痛んだ肝臓に負担をかけるからである。
- ◆ 肝硬変の患者にむくみが来たら、食物には食塩をまったく使わない。

この病気の予防は簡単である。アルコールを飲みすぎないこと！



■胆のうの病気

胆のうは肝臓についている小さな袋である。その中には胆汁という緑色の苦い液が集まり、脂っこい食物の消化を助ける。胆のうの病気は、過体重で月経がある40歳以上の女性に最も普通に起こる。



症状：

- 右胸郭の角の胃の辺りの鋭い痛み。この痛みは背中の上部に達することもある。
- 痛みは脂肪に富んだ食物を食べて1時間以上後に現れるだろう。痛みがひどい場合におう吐するかもしれない。
- いやな味のおくび、つまりげっぷが出る。
- 発熱することもある。
- 時々、眼が黄色になることがある（黄疸）。

手当て：

- ◆ 脂っこい食物を食べない。体重超過（肥満）の人は食事の量を少なくして、減量しなければならない。
- ◆ 痛みを鎮めるためには、鎮痛薬（ちんけいやく）を飲む（p.381を参照）。強い鎮痛薬が必要なことが多い。（アスピリン Aspirin はおそらく効かない。）
- ◆ 患者に熱がある場合は、テトラサイクリン Tetracycline（p.356）またはアンピシリン Ampicillin（p.353）を飲まなければならない。
- ◆ 重症または慢性の場合は、医療従事者の助言を求める。外科手術が必要なこともある。

予防：

体重超過の女性（や男性）は、体重を減らさなければならない（p.126を参照）。こってりした、甘い、脂っこい食物を避け、食べ過ぎず、適度な運動をする。

胆汁症

さまざまな国で、さまざまな言語で、機嫌の悪い人のことを「胆汁質」と言っている。人は胆汁が出すぎるとかっとなる、と信じている人もいる。

実際には、ほとんどのかっとなりやすい人は、胆のうや胆汁には何の問題もない。とはいえ、胆のうの病気にとっても悩まされている人は、このひどい痛みがぶり返しはしないかと恐れながら暮らしていることが多いので、おそらくそのために短気であったり、自分の健康についていつも心配していたりするのだろう。（実は、「ヒポコンデリー症」という用語は、自分自身の健康のことを気に病むことを意味するが、下という意味の「ヒポ」と、肋骨つまり胆のうの収まっている場所という意味の「コンドリウム」から来ている。）

■死を受け入れること

高齢者は、彼らを愛しているまわりの人々よりも、死が近づいてくることを受け入れる準備ができています。充実した人生を送ってきた人々は、死を恐れてばかりはいません。所詮、死は、生命の自然な終わりである。

私たちはしばしば、どれほど費用がかかろうとも、死にかけている人をできる限り長く生かしておこうと試みるという過ちを犯す。時にはこのことが、本人と家族の両方に、苦痛と緊張を加えることになる。最も親切な行いは、<もっとよい薬>や<もっとよい医者>を探し回ることではなく、死にかけている人のそばにいて支えてあげることだ、という場合がたくさんある。いつも一緒にいて、喜びや悲しみを分かち合うことが、私たちにとっての喜びであるということ、そして私たちもまた、この死を受け入れることができるのだということを、当人にわからせてあげる。最後の数時間、愛と受容は薬よりもはるかによい働きをするだろう。

老いている人あるいは慢性病の人は、病院に入っているよりも、愛する人々に囲まれて家にいたい、と思うことが多い。時にはこれが死を早めることになる場合もあるだろう。しかし、これは必ずしも悪くはない。私たちは、ひとが感じていることや必要としていることに、そして私たち自身のことに、敏感でなければならない。死にかけている人は、自分をただ生かしておくだけのための費用が、家族を借金に追い込み、子どもたちを飢えさせていると知って、かなり傷ついていることがある。純粋な気持ちで、死なせてほしいと頼むかもしれない。賢明な決断を下す時期というものもある。

それでも死を恐れる人はいる。たとえ苦しい世であっても、住み慣れたこの世を後に残しては行きがたい。あらゆる文化が、死についての信仰と、死後の命についての考えのシステムを持っている。これらの考えや、信仰や、伝統は、死に直面したときに、何らかの安らぎを与えるだろう。

死が突然予期せず訪れる人も、やっと訪れる人もあるだろう。私たちが愛する人に対して、近づいてくる死を受け入れる心構えができるように支えてあげることが、容易なことではない。私たちにできる最大のことは、支援と親切と理解を申し出ることである場合が多い。

若者または子どもの死は、決して単純なものではない。親切と正直がともに重要である。子どもであれ誰であれ死にかけているひとは、それに気づいていることが多い。自分の体が教えることもあるし、自分を愛してくれている人々が見せる恐れや絶望感の中に見て取ることもある。若者であれ老人であれ、死にかけている人が真実を知りたがったら、語ってあげる。ただし、穏やかに、そして希望の余地も残して。泣くべきときは泣く。しかし、それはまさにその人を愛しているが故であることをわからせてあげる。そして、愛しているからこそ、その人が自分を残していくことも許せるのだということをつづけてあげる。こうしてその人は、私たちが残していくことを受け入れる力と勇気を得る。これらのことを口で言う必要はない。必要なのは同情してそれを示すことである。

私たちはみな死ななければならない。おそらく治療者の最も重要な仕事は、もはや死を避けられないあるいは避けるべきではないときに、死を受け入れられるように助けることと、生き残る人々の苦しみを和らげてあげることである。

