

巻頭言……超高齢者を見るといついとは	堀田富士子	5
--------------------	-------	---

1……身体機能（フレイル）、生活機能、転倒関連	堀田富士子	6
-------------------------	-------	---

2……高齢者の栄養、食事、薬——しっかり食べて、薬も忘れずに	濱野明子	13
--------------------------------	------	----

3……尿失禁、便秘について考える		24
------------------	--	----

——排泄とは本来気持ちのよい自然な行為だが、悩みも多い	篠原かおる	24
-----------------------------	-------	----

4……認知機能、せん妄	辻正純	31
-------------	-----	----

5……どうしたら利用者が幸せに過ごせるのか探索する		40
---------------------------	--	----

——探索的コミュニケーションについて	鈴木央	40
--------------------	-----	----

COLUMN……超高齢者の救急	吉澤明孝	22
-----------------	------	----

COLUMN……介護者の課題	西原大助	38
----------------	------	----

やっぱり現場はおもしろい——リーダーシップの在り方	坂野悠己	46
---------------------------	------	----

課題解決のための事例検討◆高齢者総合ケアセンターこぶし園ケアプランセンターしなの

48

障害者をささえる現場から——「カイゴのチカラ」を伝えたい◆山崎紀恵子

54

介護とシーティング——スモール・ステップ・シーティング◆清水卓

56

介護職が知っておきたい医学の知識——生活管理が大事な慢性心不全◆堀田富士子

58

地域で生きるともに生きる——2040年に向けた介護福祉士の役割◆菊地月香

60

一から理解する認知症——改めて認知症とは◆和田行男

62

にほんではたらく。外国人介護職リレーエッセイ◆バ・デンコウ

65

幸せの国フィンランド便り◆橋本ライヤ

68

LIFE 高齢者介護における実践・活用の意義と課題

——LIFEの活用における「データ収集」と「フィードバック」◆高野龍昭

70

知っていますか？ 介護予防とフレイル対策——要介護になっても健やかに生きるヒント◆堀田富士子

76

社会福祉士・介護福祉士・精神保健福祉士都道府県別登録者数

78

バックナンバーのご案内

79



NO.129

2023年12月1日発行

表紙illustration●横田ユキオ

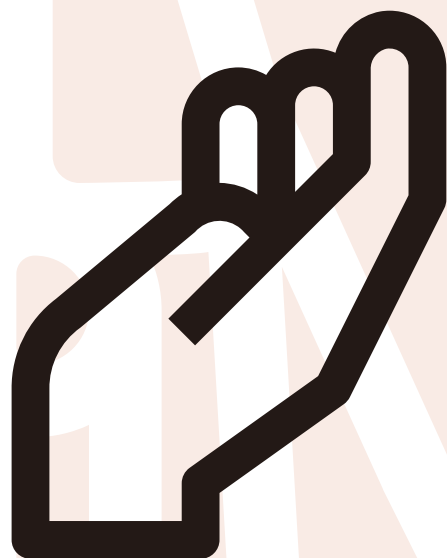
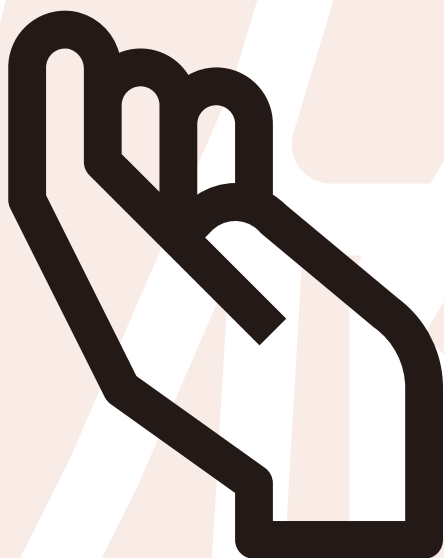
特集

超高齢者

ケア

こをみてほしい

S p e c i a l F e a t u r e



超高齢者を看るということ

東京都リハビリテーション病院医療福祉連携室長

堀田富士子

令和7年（2025年）までの10年間で75歳以上人口は急速に増加、令和12年（2030年）頃から少し落ち着く一方で85歳以上人口はその後10年間増加が続くとされている。令和4年（2022年）で既に85歳以上人口の要介護認定率は57.8%、約6割であり◆、これからの課題は高齢者の中でもこの85歳以上人口であろう。この世代はフレイルではなく要介護対応が中心となる。この方たちが生活のしづらさを抱えながらも健やかに過ごすために“ケア”が重視され、現在では国策として地域包括ケアが検討されている。

この地域包括ケア構築の場の一つである介護領域では、医療の何を知り、どう生かせばよいのか。医療レベルでいえば完全治癒を目指すことはしばしば困難であり、複数の慢性疾患や老年症候群のある状況（多疾患罹患^{りかん}）をどうするかが課題である。治らない疾患を抱えた超高齢者に必要なのは状態像の安定化であり、医療の目標もここにある。“診る”ことよりも“看る”ことが求められる。具体的な医療的



課題としては身体機能の低下と転倒、薬（ポリファーマシー）や食事・栄養に関わる問題（低栄養）、失禁や便秘など排泄に関わる問題、認知機能の低下、人生の最終段階として向き合わなければならないアドバンス・ケア・プランニング（ACP）に関して意思決定、コミュニケーション、緩和的対応などが挙げられる。

これらの内容について、各執筆者に実践に使

える知識のポイントを解説していただいた。後期高齢者や要介護高齢者については医療に関する調査研究結果は乏しいため、個別の臨床経験によるところも示していただいている。

よい超高齢者ケア、すなわち超高齢者をよく“看る”ためには、要介護者のケアの中心となる介護職の役割は今後ますます大きくなる。今回の特集記事を生かした介護が、利用者のよりよい療養に役立てば幸いである。

◆厚生労働省『令和4年版厚生労働白書——社会保障を支える人材の確保』年齢階級別の要介護認定率
<https://www.mhlw.go.jp/stf/wp/hakusyo/kousei/21/backdata/01-02-01-04.html>

堀田富士子 Hotta Fujiko 昭和63年山形大学医学部卒業。平成15年博士（医学、慶応義塾大学）。昭和63年大宮赤十字病院（現さいたま赤十字病院）内科レジデント、山形大学医学部附属病院整形外科教室医員等を経て、平成6年慶應義塾大学医学部リハビリテーション医学教室へ入局。慶應義塾大学病院、慶應義塾大学月が瀬リハビリテーションセンター等関連病院で勤務、平成13年から東京専売病院リハビリテーション科部長、平成16年より東京都リハビリテーション病院地域リハビリテーション科科长を経て、平成28年より同院医療福祉連携室長を務める。専門は地域リハビリテーション。

高齢者の

栄養、食事、薬

しっかり食べて、薬も忘れずに！

東京都薬剤師会常務理事
有限会社鐘ヶ淵薬局代表取締役

濱野明子



PART

2

H a m a n o M e i k o

はじめに



高齢になると複数の疾患を抱え、
各医療機関から多くの薬を処方さ

れ、服用している方も少なくない。

また、その疾患はすっかりよくな
るといふ状態でなく、悪化しないよ
うに維持しながら介護を受けて生活

されていることが多い。そのような
状況で、毎日を少しでも快適に過ご
していくために薬や食事をどのよう
に考えたらよいのだろうか。毎日の
業務の中で問題解決のヒントになれ
ば幸いである。

薬について注意するポイント



1 ◆服用時間を守る

普段接している高齢者の用法につ
いてもう一度確認してほしい。

主な服用時間を表す言葉をまとめ
る（表1）。

薬は指示された用法用量を守るこ
とが大事だが、食事の時間が不規則
な場合など、うまく飲めないときも
あるかもしれない。その場合は用法
どおりに飲まなければいけない薬は
除かれるが、生活スタイルに合わせて
て、一定の時間に服用することはで

超高齢者の救急



要町病院副院長

要町ホームケアクリニック院長

吉澤明孝 Yoshizawa Akitaka



1959年生まれ。要町病院副院長・要町ホームケアクリニック院長。1985年、日本大学医学部卒、同大学麻酔科入局。癌研究会附属病院麻酔科勤務を経て現在に至る。東京慈恵会医科大学、東京医科歯科大学大学院、日本大学医学部非常勤講師。東京都がん対策推進協議会委員、東京都医師会地域包括ケア委員会委員、日本在宅連合学会理事。

日本は、世界の中で長寿国であると言われて久しいが、本当に長寿なのであるうか。寝たきりで、経管栄養につながれ介護施設で過ごされている超高齢者が増えているのが現状のような気もする。そしてついに団塊世代が後期高齢者になる2025年が2年後である。そして2040年には、団塊ジュニア世代の高齢化と少子化による産業人口の減少が続くとされている。昨今救急車搬送も高齢者が占める割合が増えているため、青壮年の救急搬送がうまくいかないことがあるとも聞く。超高齢者の救急医療は適正なのであるうか。

デンマーク、スウェーデン、イギリス、米国、オーストラリアには、いわゆる寝たきり高齢者は存在しないと聞く。高齢者が終末期を迎えたら、経口摂取ができなくなるのは当たり前で、胃ろうや点滴などによる人工栄養で延命を図ることは非倫理的であると、国民の多くが認識している。逆に、そのようなことをするのは高齢者虐待という考え方さえある。このために高齢となり経口摂取できなくなった場合でも胃ろうは作らないし点滴もしない。肺炎を起こしても抗菌薬の注射はしないで内服投与のみ行う。したがって、両手を拘束する必要もない。つまり多くの患者は、寝たきりになる前に亡くなると聞く(※)。寝たきり高齢者がいないのは当然のことであり、日本より平均寿命は短いかもしれないが、人として最後まで尊厳をもって見守る国民性が垣間見える。日本は長寿国と言われ、医療の進歩を信じ、人工栄養をしてでも、寝たきりでも、救急車を呼んでも長生きさせてきた。これからは超高齢者の救急に対して一括して、治療方針・内容

カイゴのチカラを

Yamazaki Kieko

山崎紀恵子

認定NPO法人絆代表理事

伝えたい

保育学科の学生だった17歳の私は、重い障害のあるお子さんたちが暮らす施設で実習をさせていただきました。ある時、他の学生は歩けたり、話せたりする子とペアになって出かけ、出遅れた(?) 私は床に寝そべった脳性小児麻痺の少年と二人になりました。これまで、そういう状態の人を見たことはありません。恐る恐る近づき「よろしくね」と、握手のつもりでかたい手に触りまし

た。すると彼は体をくねらせ、必死の形相で何かを訴えようとしているみたいです。とりあえず反応してくれたのはうれしいけれど、うまく言葉が聞き取れなくて、何度も聞き返すのが申し訳ないやら、情けないやら……。本当はその場を逃げ出したい気持ちでいっぱいでした。時間をかけて何とか聞き取れたのは「さわるな」の4文字。「ごめんなさい」と手を引っ込めながら、泣

きそうになったのが私のスタートです。その4文字が、後に私をどんな素晴らしい世界に誘ってくれたか、その時は知る由もありません。少年を抱きかかえる介護職員さんの笑顔と、彼の楽しそうな様子にうつとりしながら、私もいつか彼の身体に触りたい、できれば心に触れたいと心から願いました。2週間の実習が終わる頃、私は少年と少しだけ会話ができるようになっていまし



幸せの国



フィンランド便り

Raija Hashimoto
橋本ライヤ●外務省語学講師／社会福祉法人至誠学園立川至誠ホームスタッフ



最近日本ではムーミングッズがあふれています。あのフィンランド生まれのキャラクターたちの人形、彼らの絵が描かれているマグカップ、タオル、ノート、ポシェット、キーホルダーなど人気です。ムーミン一家に魅了されるのはこどもだけではなく大人も一緒、日本もフィンランドも同じです。

今はアニメ、マンガ、絵本が多いですが、始まりはムーミン谷を描く小説でした。画家で作家のトーベ・ヤンソンは自分の周囲の人たちや、自分の経験を絵と言葉に変えて世に出しました。こどもだけではなくどの年齢の人も読める作品です。そして理解もまた年齢によって違うと言っていました。

さて、あの人間ではないし動物でもない不思議なキャラクターはどう生まれたのでしょうか。まるぼっちゃで元気いっぱいの主役ムーミントロールは彼女のいたずらから生まれ、最初はヤンソンの挿絵のサインの代わりに使われていました。モデルはヤンソン自身です。今よりほっそりしていました。それは当時のヤンソンの気持ちを表したそうです。第二次世界大戦中でフィンランドも戦争へ巻き込まれた暗い時代でした。

ヤンソンの家族はヘルシンキに住んでいました。お父さんは彫刻家で、お母さんは画家の芸術家族でした。二人はあのムーミン一家