

# ⚠️ 知っておきたい高齢者の病気のサイン

## 食欲減退

### 食欲がなくなる原因はさまざま

短期間に食欲減退が進んだら要注意です。疑われる病気は、薬の副作用を含む胃腸疾患のほか、**風邪やインフルエンザ、肺炎を含む感染症、心不全、甲状腺機能低下症など**広範囲。「食欲ぐらい、そのうち戻るだろう」と油断せず、ぜひ受診しましょう。一方、加齢にともなって少食になるのは仕方がないものの、やがて**低栄養の状態にまでいたると、さまざまな病気を助長**することに。体重が半年で2kg以上減ったら、医師に相談を。

## 高熱

### 高い熱には迅速な対応を

一般的には発熱しにくい高齢者が、**急に38.5℃以上の高熱を出した時（特に3日間以上の継続）は、非常に危険**といってもいい過ぎではありません。咳や痰が出ていれば、気管支炎や肺炎が疑われます。一方、高熱が続いているのに呼吸器に症状がなければ他臓器への感染症が疑われ、**感染性心内膜炎、腎盂腎炎、胆のう炎、胆管炎の可能性**が。これらの病原菌が全身に回り、**致命的な敗血症に陥るリスクも**否めません。すぐに受診しましょう。

## 脈の乱れ

### 心房細動で脳梗塞のリスクも

脈のリズムが一時的でも不規則になるのが不整脈です。期外収縮といって、誰にでも起きる不整脈はほとんど心配ありませんが、**注意すべき不整脈は心房細動**。心臓の中で血栓ができ、脳血管に流れていって**脳梗塞を招く恐れもあります**。時々、脈を取って乱れに気づいた場合や、動悸や息切れを感じる場合は早めに受診しましょう。



## 多すぎる呼吸

### 1分間に25回を超えたら異常の疑い

普段よりも呼吸数が多すぎる時は、**心不全や肺炎の疑い**があります。どちらも風邪からはじまることもある病気。呼吸数にはかなりの個人差があるので、平常時に1分間当たりの呼吸を数え、覚えておくといでしょう（平均は1分間に12～20回）。**1分間に25回を超え、息切れを感じたら異常を疑い、すぐに受診する**のがいいでしょう。

## 腹痛・血便

### 血流の悪化が腸の病気を招く

腹痛・血便を引き起こす病気の中で、特に高齢者がかかりやすいのが、**虚血性腸炎**です。高齢者は便秘になりやすく、たまった便で腸管が圧迫されたり、動脈硬化のため血流が悪かったりすることで、大腸の血管を流れる血液が不足します（虚血）。多くは入院治療で改善しますが、**まれに腸管の一部が壊死し、手術が必要となるケースも**。

## 鎮痛剤の常用

### 腎機能の低下に注意が必要

高齢になると鎮痛剤を服用しがちですが、よく処方される非ステロイド系抗炎症薬（NSAIDs）は、**腎機能を低下させる恐れ**があります。自覚症状がないにもかかわらず、むくみや尿量の減少などが現れた時は要注意。漫然とNSAIDsを服用し続けるのは禁物です。**信頼できるかかりつけ医のもと、適切な痛み**の治療を受けましょう。

ドクターが教える!

## 病院

との上手な付き合い方

# 【高齢者の病気のサイン】

年齢を重ねるにつれ、病気の症状の出方やかかりやすい病気も変わってきます。その変化や変化の理由、見逃すべきでない病気のサインについて、総合内科専門医の**團茂樹先生**にお聞きします。

取材協力：ティーバック株式会社



## 監修 團茂樹先生

宇部内科小児科医院院長。総合内科専門医、医学博士。1982年日本大学第一内科学院修了、カナダ州立オンタリオがんセンター留学、那須中央病院内科部長、千代田漢方クリニック院長を経て現職。東洋医学にも詳しく、ていねいなスクリーニングによる漢方薬の処方に定評がある。



Graphs / PIXTA

## 病気を 見落とさない ためには…

✓ 1  
小さな症状や  
体調の変化にも  
気を配る

✓ 2  
平熱が若いころと  
同じとは考えない

✓ 3  
積極的に動いて  
体が反応する力を保つ

## 気づきの遅れが大きな 病気につながることも

高齢者の病気で注意すべきポイントの1つは、初期段階では若い人のような分かりやすい症状が現れにくいこと。気づかないまま病気が進行すれば、危険な状態に陥りかねません。「分かりやすい例が発熱です。幼いうちは風邪でも39℃、40℃の高熱を出すことがあります。しかし高齢者は、肺炎でも発熱しないことがあるのです」「どうしてなのでしょうか。」

「一言でいえば、おしなべて体の反応が低下するからです。その主な原因は、防御反応の低下。たとえば肺炎による発熱は、体の免疫系統が働き病原菌と闘っている証拠なのですが、その働きが加齢によって鈍くなっているので、高い熱が出にくいわけです。」

加えて、一般には高齢になると体温は下がる傾向にあり、若いころよりも平熱が低くなります。そのため高齢者の体にとっては、たとえ37℃に達していなくても病気が進行している可能性があるのです。人によっては50代、60代でも見られる傾向なので、数十年前の記憶にとらわれず現在の平熱を把握しておき、病気の気づきが遅れないように備えましょう。

そして、体が反応する力をより長く保ち続けるには、体を動かし体力を維持することが大事です。動くためには筋力も必要です。

「カギは生活習慣にあります。日ごろからこまめに動き、スロースクワットなどの軽いレジスタンス運動（筋肉に負荷をかける動きを繰り返しおこなうこと）を心がけましょう。」

その習慣が、さまざまな病気の気づきや予防を助けることになるのです。