

積雪寒冷地の札幌で高齢期を健やかに生きるための知恵

— 平成 20 年度札幌市立大学市民講座への取り組み —

坂倉 恵美子¹⁾ 原井 美佳¹⁾ 進藤 ゆかり¹⁾
村松 真澄¹⁾ 斉藤 雅也²⁾

¹⁾札幌市立大学看護学部, ²⁾札幌市立大学デザイン学部

1. はじめに

わが国においては、高齢者の割合が年々増加し、平均寿命が延長している¹⁾。平均寿命の延長により、老年期はライフサイクルの中で大きな部分を占めるようになり、心身の変化に適応した日常生活の工夫が求められる。

WHO 憲章では、健康とは「完全な肉体的、精神的および社会的福祉の状態であり、単に疾病または病弱の存在しないことではない」とされており、健康を考える上で身体的面のみならず心理面、社会面を考慮することが必要である。老化の過程は、個々人の高齢者の生活習慣や社会関係などに影響されるため一様でなく、個人差がある。老年医学者 Rowe, J. W. と老年社会学者 Kahn, R. L. は、サクセスフルエイジングという概念を提唱した²⁾。その概念は、食生活と運動、社会的交流を中心とする健全なライフスタイルの継続が可能性を最大化するということである。

北方圏にある札幌は、積雪寒冷期を含む四季の変化を享受すると共に冬季間の不自由も多くある地域である。そのような地理環境の中に於いても「心身ともに関連な生活」であるための支援として、老年看護領域から発信できるものはないであろうかと考えた。その結果、市民公開講座の形で本プログラム展開が実現したので、積雪寒冷地の札幌で高齢期を健やかに生きるための知恵——平成 20 年度札幌市立大学市民講座——の概要として報告する。

2. プログラムと内容

1) 平成 20 年 9 月 9 日 (火) 13:00—15:00

積雪寒冷地で健康に暮らす秘訣……あなたのお口は健康ですか？

村松真澄：札幌市立大学看護学部講師

健康に生活するためには口腔保健が大切であり、北海道の調査結果も織り交ぜながら最新情報を提供した。

北海道の歯と医療費について

「8020 運動に基づく歯と全身の健康に関する実態調査報告書」のデータから、70 歳以上の高齢者における現在歯数と平均診療保険点数では、現在歯数が 0～4 歯の場合の平均診療保険点数は 3593 点、5～9 歯では 2968 点、10～14 歯では 2619 点、15～19 歯では 2501 点、20 歯以上では 2266 点であった。このように明らかに歯数が少ないほど平均診療保険点数は高かった。さらに、8020 達成者は 2266 点であるのに対して、非達成者は 2979 点であった。疾病別にみても、どの疾患においても 8020 達成者の平均医療費が低かった。北海道においては、歯数・補綴状況・歯周病治療と平均医療費とは関連していた。

歯周病と全身との関係について

全身状態や悪い生活習慣が歯周病に影響し、喫煙や糖尿病は歯周病との関連が強く危険因子であること、歯周病が感染性心内膜炎、糖尿病、心筋梗塞、脳梗塞、低体重児や早産の発症、誤嚥性肺炎などに関連していることが報告されている。

唾液の重要性と口腔乾燥について

唾液の分泌量は、1 日あたり平均で 0.6～1.0 l とともに 1.0～1.5 l ともいわれている。健康な人の、唾液中には歯周病やう蝕を予防する抗菌成分が含まれている。唾液は、会話や嚥下のための潤滑材としても、味覚に関与している。また、最近では口腔乾燥症が話題になっている。唾液分泌量低下に影響をもたらす薬剤は、数百種類あるといわれるが、とくに、抗うつ剤、抗精神病薬剤、降圧剤、抗ヒスタミン剤などがある。これらの薬剤は、高齢者の方が一般的に服用する薬剤である。唾液の分泌量低下や口腔乾燥症がある場合、たとえば、糖尿病であった場合、医師と相談して糖尿病をコントロールすること、糖尿病でなくても口腔乾燥が薬剤によるものがどうかを医師と相談する必要もある。セルフケアとしては唾液腺マッサージのほか、水を飲む、咀嚼が必要な食物を食べる、砂糖を含有しないキシリトール入りのガムを噛む、口腔乾燥対応の保湿ジェルを使う、粘膜に刺激の少ない口腔ケア製品を使うことなどである。

口腔ケア実習

歯みがきが大切なことは、歯科医師会や歯科衛生士会からの広報活動で周知のとおりである。普段意識していない口腔機能を自覚するためにビスケットを食べながら、口腔機能のありがたさを確認した。粘膜の汚れをとるマウスリンスとスポンジブラシによる実習を実施した。参加者は、自覚的には気付かない口腔機能低下、特に唾液による自浄作用の低下などにより、口腔の不快感につながっていることを感じる事ができ、口の中がすっきりしたとの評価を得た。また、本講座の最後に、自分や家族が口腔乾燥で困っている受講者の方からの質問があった。かかりつけ医との相談や口腔内科、ドライマウス外来、耳鼻咽喉科への受診を勧めて終会とした。

2) 平成 20 年 10 月 8 日 (水) 13:00-15:00

積雪寒冷地で快適な排尿……排尿について心配なことありませんか？

平井修二：医療法人北志会 ラベンダー在宅医療クリニック

原井美佳：札幌市立大学看護学部助教

北海道の冬に向かう季節、この地ならではの楽しみもある一方で、寒さとうまくつきあっていく生活の知恵が求められる。本講座では、在宅専門医と看護師の立場から、この地に長年居住する高齢者が培ってきた知恵を、さらに膨らませ生活に取り入れられるものとする事を意識し講座を構成した。

講座のタイトルを、「排尿について心配なことありませんか？」と題し、講座前半 90 分は、「高齢者の排尿障害について——積雪寒冷地で快適な排尿——」、講座後半 30 分は「尿失禁」をサブタイトルとして講座を展開した。

講座前半では、排尿障害はどのようなメカニズムで起こるのか(解剖と生理)、排尿障害(特に寒冷地で問題となる疾患)、排尿障害の治療法、日常生活のポイント、効率のよい水分摂取、これらの内容に沿って排尿障害とつきあう方法、緊急の治療が必要な場合、などについてお話しした。また、泌尿器科外来あるいは内科外来で実際に使用されている排尿障害に関する生活指導パンフレットを用い、排尿障害と対処方法について説明を行った。

その後、講座後半で、つらい症状尿失禁は人知れず悩んでいる方が多いという実状や、寒さと尿意や失禁との関連についてお伝えした。そして、尿失禁の軽減や予防の効果が提唱されている骨盤底筋体操の効果と適応について説明し、体操の実際をリーフレットに沿って体験していただいた。この運動は、どのような尿失禁症状をお持ちの方が、生活に取り入れていけば効果的なのかについて実例をあげながら説明を行った。しかし、まず症状

をお持ちの方は、かかりつけ医に相談することが重要であること、そして更に、尿失禁をはじめとする排泄に関する症状で困っている場合、どのような診療科や機関に相談することができるのか、ひとりで抱えず悩まず軽減解決するための方策をお伝えした。同時に、お困りの症状と少しでも上手に付き合っていくための下着やナプキンなどのグッズが市販されていることを展示説明し、快適な生活のための提案を行った。実際にそれらグッズを使用したことのある参加者から、価格や適応の限界についての質問や意見交換がなされた。

本講座への参加者には、尿失禁症状をお持ちの方、あるいは、ご家族に症状をお持ちの方が含まれていた。また、今現在症状はないものの、これから自分や家族が快適な排泄を維持するための知恵を備えたいという動機で参加された方も多く、これらの方々へ、排尿障害に対する啓発活動の場としての講座展開となった。

3) 平成 20 年 11 月 18 日 (火) 13:00-15:00

積雪寒冷地の高齢者にとって安全で快適な住環境と入浴法

坂倉恵美子：札幌市立大学看護学部教授

斉藤雅也：札幌市立大学デザイン学部講師

わが国では、入浴にまつわる事故による救急隊出動数が年々増加し、家庭内での溺死数すなわち入浴に関わる死亡数は年間で1万人を越え、年々増加している。しかも、入浴による死亡者の85%以上が高齢者であり、厚生労働省人口動態統計による死亡の分析結果では、冬期間に多いことが発表されている³⁾。

入浴は、皮膚を清潔に保ち、抹消循環の促進によって新陳代謝を活性化し、爽快感を与える。さらに、適度な温熱刺激は心身の緊張を緩和して鎮静をもたらし、寝たきりの人や意識障害の人には重要な刺激になるものである。加齢に伴う心肺機能の低下があり、循環器疾患をもつ高齢者にとっての入浴は、循環動態の変化、交感神経系の賦活、酸素消費量の増加、不感蒸泄による脱水症な

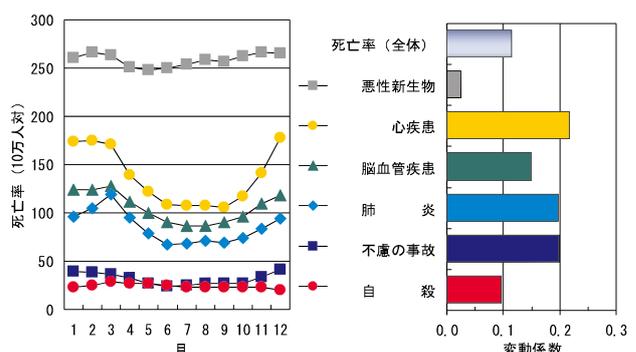


図1 順位6位までの死因と季節依存性の関係³⁾

ど有害作用も明らかになってきた。高齢者の入浴にまつわる死亡事故に関する疫学的傾向について、一人で入浴できる自立高齢者で、浴室の気温が下がる冬や、高温浴に入浴した際の発生頻度が高いことが厚生労働省統計によって公表されている。

一方、日本人は元来お風呂好きの国民であり、古くは浮世風呂の時代から銭湯の文化は温泉文化へと継承されている。入浴による爽快感は、ホルモンの β -エンドルフィンやドーパミンの分泌を高めて血液の流れを促進し、心身の健康に役立つが、そのためには、毎日の正しい入浴習慣を身につけていく必要がある。その望ましい入浴の知識は当たり前のことで容易なことであるが、過ちは繰り返されている。

本講座のテーマは、「積雪寒冷地の高齢期にとって安全で快適な入浴法」であり、入浴時の事故発生機序と生理学的影響を理解し、安全で効果的な入浴習慣が定着できるように説明に心がけた。

後半は、建築環境学の視点から「放射に対する環境感覚を活かす」と題する講演を行なった。安全で快適な住環境を実現するためには、積雪寒冷地や高齢者という物理面・生理面のハンディキャップを補うものと捉えがちである。しかしむしろ積雪寒冷地の気候特性をよく理解し、高齢者としての人生経験の豊かさを日常にうまく活かすことこそ重要であると全体を通して訴えた。

住環境の分野は多岐にわたるが、中でも話題になるのが温熱環境である。ところが、ふだんわたしたちが自宅や身の回りの温湿度を測る機会はほとんどない。本講座では、まず受講者とともに室温やいろいろな物の表面温度を想像し、その後に温湿度計や赤外線温度計によって計測した。その結果、室温はほとんどの受講者が想像した値と実際とが一致したが、窓や天井、床の表面温度はまともに言い当てられないものが多く、受講者の関心を高めることができた。

ところで、ヒトの温熱快適性や体感温度は、空気温度だけでなく、特に冬季の室内環境では、窓や壁、天井、床表面の温度、すなわち「放射」の大きさによって決まる。自分の温度感覚の正確さ、不正確さを実感してもらうことで、温熱快適性や体感温度のメカニズムについて理解を促すことができた。以上を俯瞰して、入浴行為を考えると、裸体時に壁や床の表面温度が極端に冷えていると、空気温度がどんなに高くても体感温度は低く、入浴者の温熱快適性が得られないことが容易に想像される。脳卒中や心疾患等を誘発する危険性がきわめて高いことにも繋がる。入浴前の温水シャワーによる壁表面温度の上昇を促し、なるべく浴室全体の温熱快適性を高めることが適切な入浴法として奨励される。これは低断熱

な浴室においても（一時的なヒートショックを抑制するには）効果の大きい手法であることを訴えた。

暖冷房システムは、室内空気を強制的に暖めたり冷やしたりする技術であるが、そのコントロールにおいて住まい手の意識がどうしても室温の上げ下げにいきがちになる。しかしながら、表面温度の高低をコントロールすることを優先し、適切な温度感覚を有することが重要である。最後に、建築の高断熱性が求められる理由は、「放射」の影響が大きいからであることを会場で改めて強く訴え講座をまとめた。

4) 平成 21 年 1 月 15 日 (木) 13:00-15:00

痛みは、病気のサイン＝積雪寒冷地に住む高齢者の注意すべき病気について

山内正憲：札幌医科大学付属病院麻酔科講師

進藤ゆかり：札幌市立大学看護学部助教

寒冷刺激によって悪化する様々な痛みの病気について説明し、特に高齢者に多く見られる帯状疱疹及び帯状疱疹後神経痛に関して、その病態から最新の治療法についてスライドを用いて市民の方へもわかりやすく講演を行った。その後、実際に帯状疱疹に罹患した高齢者の実際の現状や罹患したときの注意点について説明した。また、一般的な痛みの対処方法のための知識として、注意転換法やタバコとお酒と痛みとの悪循環関係についても講演した。更に、高齢者によく起こりやすい肩痛に対して、気軽に行える予防運動として棒ストレッチを紹介し、実際にタオルを代用して参加者全員に体験してもらった。

その後、痛みを主訴とする病気についてスライドを用いて説明し、実際に麻酔科で行われている様々な疼痛治療法について市民の方へ広く紹介した。

その結果、参加者アンケートから「実際に痛みの医学専門家がいることを初めて知った」、「帯状疱疹について



【参加者の体操風景】

の知識がよくわかった」, 「体を動かす簡単な体操などが体験できてよかった」などの意見が多くみられた。

3. 参加者の概要

1) 参加者の背景

本市民講座の参加者延べ人数は81名であった。このうち男性は41名(50.6%), 女性は40名(49.4%)であった。ここに, 本講座主催者によるアンケートへの回答75名分についてその概要を述べる。参加者の年代は10歳代から80歳代まで幅広かったが, 最も多かったのは60歳代27名(36.0%), 次いで70歳代18名(24.0%)であった。80歳代は4名(5.3%)であった(図2)。

参加者に, その立場を尋ねたところ, 61名(81.3%)が「一般市民」と回答した。これらの人々が, 本講座へ参加するに至った情報源は, 「広報さっぽろ」が35名(46.7%)と最も多く, 次いで新聞14名(18.7%), チラシ11名(14.7%)の順であった(図3)。

居住区は札幌市内全区に及んでおり, その中でも中央区が最も多く23名(30.7%), 次いで東区13名(17.3%), 豊平区8名(10.7%)であった(図4)。

本講座への満足度は, とても満足40名(53.3%), まあまあ満足31名(41.3%), どちらともいえない1名(1.3%), 未回答3名(4.0%)であることから, 71名(94.6%)の参加者が満足と答えていた。

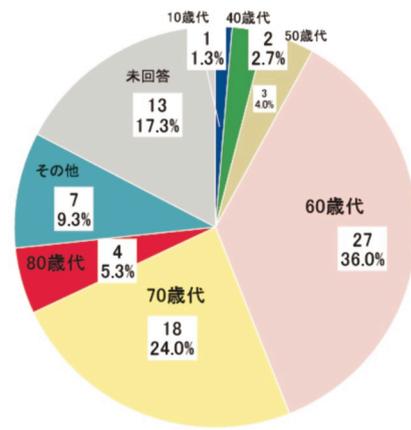


図2 参加者の年代 n=75

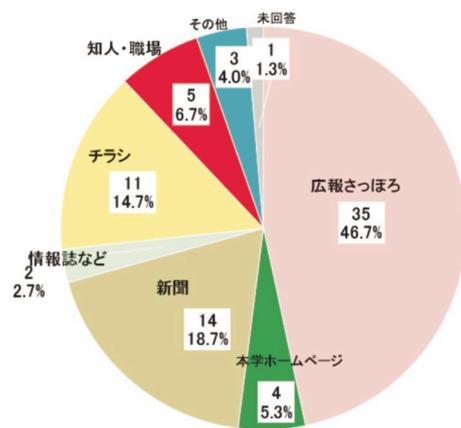


図3 参加者の情報入手方法 n=75

2) アンケート — 自由記述欄 — より

参加者へのアンケートの自由記述欄より, 本講座を受講しての意見を以下に記載する。

- ・とても身近な話で全部役に立った。
- ・期待どおりの内容で大変満足, 次回からの講座も楽しみ。
- ・たいそう楽しく参考になった。
- ・実技主体の講義大変よかった。日常生活に即, 実行できる。
- ・高齢者に沿った問題点と, その対処方法について詳しく理解しやすい説明だった。
- ・自分も含めて周りに高齢者が多いので参考になった。
- ・理解できるようにわかりやすい説明だった。
- ・運動し生活を快適にしていきたい。
- ・普段聞けないようなことを具体的に聞いた。
- ・専門的知識に触れる機会が少ないので, 大変参考になり, 楽しく参加している。
- ・難しい話もあるが, とても興味深く聞いた。
- ・毎日の生活に取り入れていきたい。
- ・初めて参加したが堅苦しくなく講座を聞いてよかつ

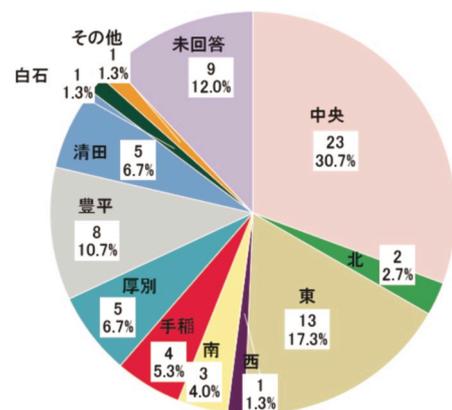


図4 参加者の居住区 n=75

- た。両親のためと思って参加したが自分自身のためにもなった。
- ・冬期間積雪寒冷地に住むものにとって健康上の注意点の示唆があり有益であった。
- ・専門的で, しかもわかりやすく親切。
- ・レベルが高く, 最新の知識を知ることができて大変良かった。ただ2時間の範囲では高度な情報なので忘れ

るかもしれない。

- ・冬期間積雪寒冷地に住むものにとって健康上の注意点の示唆があり有益であった。

4. おわりに

以上のように、積雪寒冷地の札幌で高齢期を健やかに生きるための知恵——平成20年度札幌市立大学市民講座——を企画展開した。参加者は、毎回のテーマを楽しみに参加くださる方、そのテーマがご自身にとって大きな関心事であると語り参加くださる方など様々であった。回を重ねるにつれ、参加者同士、そして参加者と我々企画者が顔見知りとなり、馴染みの講座として位置づけられた感がある。このように老年看護教育に携わる者として、本講座を企画展開したことにより、高齢者の方々と共に、快適に暮らすための知恵を分かち合い、笑顔で交流する場を創造できたと感じている。参加者から、「次回はいつ?」、「来年度はいつから?」、「こんなテーマの

講座をやってほしい」という主体的な要望がある。今後は、このような本講座の経験や要望を生かし、老年看護領域としてスタンダードなテーマを守りつつ、参加者の要望を取り入れた新たなテーマを検討していきたい。そして、参加者の生活に知恵と潤いを添える集いの場、市民に貢献できる場として、さらに展開することを願い取り組みを継続していく考えである。

参考文献

- 1) 内閣府政策統括官編：高齢化の状況及び高齢社会対策の実施の状況に関する年次報告高齢化の現状と将来像（高齢社会白書）平成21年版。（2009年9月11日参照）
http://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2009/zenbun/pdf/1s1s_1.pdf
- 2) Rowe JW, Kahn RL: Human aging: Usual and successful. *Science* 237: 143-149, 1987
- 3) 羽山広文・松村亮典・絵内正道 他：建築都市の安全性の評価分析とバリアフリー対策 その1. 日本建築学会学術講演集概集 建築工学II, 2007