

風邪・インフルエンザ

高齢者に多い疾患－風邪・インフルエンザ

問題 1 正しいのはどれ？

- ①風邪の症状には、咳、咽頭痛、鼻水、鼻づまり、発熱、倦怠感、頭痛などがある。
- ②風邪は、ウイルスによって引き起こされる。
- ③高齢者の場合、風邪から肺炎になることは少ない。
- ④風邪を治す薬がある。

問題 1 解答

正しいのは①、②

③高齢者の場合、風邪から肺炎になることは多い。

④風邪に伴う発熱を下げる薬や咽頭炎の炎症を抑える薬などはあるが、風邪そのものを治す薬は開発されていない。

高齢者に多い疾患－風邪・インフルエンザ

問題2 正しいのはどれ？

- ①インフルエンザと風邪は同じである。
- ②インフルエンザの予防法の一つとして、ワクチン接種がある。
- ③インフルエンザ発症後3～7日間は、他者への感染の恐れが高いため外出を控える方がよい。
- ④筋肉痛や関節痛は、インフルエンザの症状にはみられない。

問題2 解答

正しいのは②、③

①インフルエンザと風邪は違う。

インフルエンザはインフルエンザウイルスによる感染であり、風邪の原因はウイルスや細菌など原因はさまざまであり、出現する症状も異なる（次のスライド）。

④筋肉痛、関節痛はインフルエンザの症状である。

| | 風邪(風邪症候群) | インフルエンザ |
|-------------------------|-------------|---------------|
| 発熱 | ないかもしくは微熱 | 38~40℃ |
| 主な症状 | 上気道症状, 鼻汁など | 発熱, 筋肉痛 関節痛など |
| 悪寒 | 軽い | 強い |
| 発病 | ゆっくり | 急激に発症 |
| 全身の痛み(筋肉痛 関節痛, 腰痛など) | なし | 強い |
| 経過 | 短いが長引くことあり | 短い |
| 合併症 | 少ない | 気管支炎, 肺炎など |
| 発生状況 | 散发性 | 流行性 |

高齢者に多い疾患－風邪・インフルエンザ

問題3 誤りはどれ？

- ①インフルエンザが流行する時期には、できる限り人ごみや繁華街などへの外出を避ける。
- ②インフルエンザのような症状が出たら、受診はせず、まずは自宅で安静に過ごす。
- ③室内では加湿器を使用して、乾燥を防ぐことも、インフルエンザの予防には大切である。
- ④インフルエンザと診断されたら、他の人と交流を避け、安静にしている。

問題3 解答

誤っているのは②

- ②インフルエンザのような症状が出たら、
速やかに受診する。

高齢者に多い疾患－風邪・インフルエンザ

問題4 誤りはどれ？

- ①風邪やインフルエンザに罹りやすい方は、免疫力が弱っている場合が多い。
- ②腸内環境を改善することで免疫力の向上が期待できる。
- ③腸内環境が悪化している方は、下痢、便秘、ガスがよく出る、お腹がはるなどの症状があるが、腸内の善玉菌の割合が増加している場合がある。
- ④免疫力を高めるためには、腸内環境をよくするために食物繊維を多く食べることが重要である。

問題 4 解答

誤っているのは③

③腸内環境が悪化している方は、下痢、便秘、ガスがよく出る、お腹がはるなどの症状があるが、**腸内の悪玉菌**の割合が増加している場合がある。

※腸内細菌、腸内フローラは近年ブームになっています。
チェックしておきましょう。

高齢者に多い疾患－風邪・インフルエンザ

問題5 誤りはどれ？

- ①風邪を治す薬は開発されていない。
- ②風邪に伴う諸症状を緩和する薬はある。
- ③風邪に伴う咽頭炎の炎症を緩和させるために抗生物質が処方されることもある。
- ④インフルエンザを治すための薬は開発されていない。

問題 5 解答

誤っているのは④

インフルエンザウィルスの増殖を抑える**抗インフルエンザ薬**は**使用されている**。その中のタミフルは、異常行動の報告があり未成年者には仕様できない。高齢者においても、副作用を疑う症状が厚労省から出されているので、確認しておこう。

高齢者に多い疾患-風邪・インフルエンザ

問題6 事例問題

介護施設に入居中のBさん（86歳、男性、要介護3）が今朝から元気がなく、朝食も半分程度しか食べられなかった。9時の体温は、 37.8°C 。平熱は 36°C 前半。11時に再検してみると 38.2°C と上昇しており、咳と鼻水がある。のども痛くて少しつらくなってきたとのこと。

ここ数日、他の入居利用者の風邪が流行している。看護師にも報告はしている。この後、介護職員としてどう対応するか？

問題 6 解答例

ご本人の体調確認はもちろんだが、まずは**早めの主治医の診察**の手配をする。

高齢の要介護者の風邪は若い人と違い、**短時間で肺炎を引き起こす**こともあるので、安静だけでなく、**早めの診察**が大切である。

看護師と相談して、他の利用者への**感染予防**のため昼食は食堂ではなく、居室でするように促す。

食事の際も通常時より**嚥下機能が低下する恐れ**もあるので、誤嚥のないように見守る。

居室のベッドでの安静を促し、こまめに訪室して、**体調やバイタルサインの変化**に気を配り、食欲が朝より落ちる可能性が高いので、**水分補給や、経口補水液の補給**も検討する。

【参考文献】

- 1) 岩下馨歌里：研修用DVD安心安全ケア教育 下巻，日総研出版，2012.
- 2) 介護人財育成ぷらすVol. 5，No. 7（特別編集号），日総研出版，2008.

教材作成

有限会社ファイブアローズ

取締役 岩下由加里

※本教材は「介護研修115の問題用紙」（日総研出版）の教材を大幅に加筆修正したものである。

お疲れ様でした。