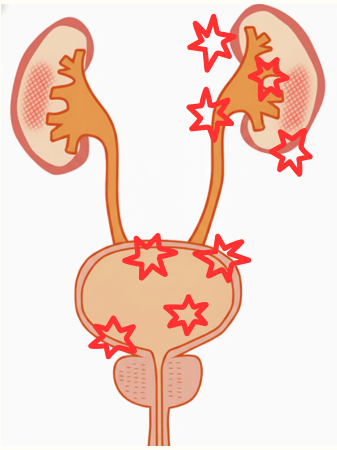
げんまい新聞

第30号　日々の在宅医療介護に役立つ知恵と情報をお届けします

製作者
玄米
クリニック
西原町翁長834
トムズビル2階
☎098-944-6663

高齢者の「尿路感染症」見逃さないためのポイント



在宅でご家族の介護をされている皆様、いつもお疲れ様です。
日頃、介護をされている中で、「なんだかいつもと様子が違うな」と感じることはありませんか？
もしかすると、それは「尿路感染症（にょうろかんせんしょう）」のサインかもしれません。
高齢者、特に在宅で過ごされている方は尿路感染症にかかりやすく、また症状が分かりにくいために発見が遅れがちです。
今回は、ご家族が気づきやすいポイントや、ご家庭でできる予防法について分かりやすく解説します。

1．尿路感染症とは？

簡単にお伝えすると、「おしっこの通り道（腎臓、尿管、膀胱、尿道）に細菌が入り込み、炎症を起こす病気」です。多くの場合、大腸菌などの細菌が尿道から膀胱（ぼうこう）に入り込むことで起こります（これを「膀胱炎」と呼びます）

2．なぜ高齢者は尿路感染症にかかりやすいの？

在宅で介護を受けている高齢者の方は、以下のような理由から尿路感染症になりやすくなります。

- **水分の摂取不足**：トイレの回数を減らしたい、むせやすいなどの理由で水分を控えると、おしっこが濃くなり、細菌が膀胱内で増えやすくなります。
- **排尿の我慢・残尿**：トイレへの移動が大変だったり、介助を頼むことに遠慮したりして排尿を我慢しがちです。また、加齢により膀胱の機能が落ち、おしっこを出し切れずに膀胱内に尿が残る（残尿）と、そこで細菌が繁殖しやすくなります。
- **清潔の維持が難しい**：ご自身での陰部の洗浄が難しくなったり、おむつを長時間使用したりすることで、細菌が尿道から侵入しやすくなります。
- **免疫力の低下**：加齢や持病により、細菌に対する抵抗力が弱まっています。
- **カテーテルの使用**：尿を出すための管（カテーテル）を使用している場合、そこから細菌が入り込むリスクが高くなります。

3. 【重要】高齢者に見られる「いつもと違う」サイン

若い人の膀胱炎は、「排尿時の痛み」「頻尿」「残尿感」といった分かりやすい症状が出ることが多いです。
しかし、高齢者の場合、**これらの典型的な症状が出ない、または訴えられないことが非常に多い**のが特徴です。ご家族に以下のような「いつもと違う」変化が見られたら、尿路感染症を疑うサインかもしれません。

- **急に元気がなくなる、ぐったりしている**
- **食欲が急に落ちる、吐き気がある**
- **急にぼんやりする、辻褄のあわないことを言う（せん妄）**
- **急にイライラしたり、落ち着きがなくなったりする**
- **うまく歩けない、転びやすくなる**
- **おしっこが濁っている、いつもより臭いがきつい**
- **（必ずしも出るとは限りませんが）熱がある**

「風邪かな？」「認知症が進んだのかな？」と思うような変化が、実は尿路感染症のサインであることは珍しくありません。

4. ご家庭でできる予防法

尿路感染症は、日々の少しの工夫で予防できる可能性が高まります。
♦水分補給をこまめに
（医師から水分の制限をされていない限り）こまめに水分を摂ってもらいましょう。お茶や白湯など、ご本人が飲みやすいもので構いません。おしっこの量を保ち、細菌を洗い流すことが大切です。
♦トイレを我慢しない
ご本人がトイレに行きたいそぶりを見せたら、早めに誘導しましょう。夜間や移動が大変な場合は、ポータブルトイレの活用も有効です。
♦陰部を清潔に保つ
排泄後は、前から後ろ（尿道から肛門の方向）へ優しく拭き取ります（特に女性の場合）。おむつはこまめに交換し、汚れた場合は洗浄ボトルなどで洗い流したり、清拭（せいしき）を行ったりして清潔を保ちましょう。
♦下着や寝具を清潔に
下着は毎日交換し、シーツなども清潔なものを使いましょう。

5. 「おかしいな」と思ったら、すぐに相談を

尿路感染症は、早期に発見し、抗菌薬（抗生物質）などで治療すれば多くの場合良くなります。しかし、治療が遅れると、細菌が腎臓まで広がり「腎盂腎炎（じんうじんえん）」になったり、さらに細菌が血液中に入り込んで「敗血症（はいけつしょう）」という命に関わる重い状態になったりすることもあります。
「いつもと様子が違う」と感じたら、決して様子を見すぎず、まずはかかりつけの在宅医や訪問看護師にすぐにご相談ください。その際は、「いつから」「どのような」変化があったのかを具体的に伝えていただけると、診断の大きな助けになります。
ご家族の小さな変化に気づけるのは、そばにいらっしゃる皆様です。日々の観察と早めの相談で、大切なご家族の健康を守っていきましょう。