

当院では多くの男性高齢者が定期的な通院をされており、特に夜間頻尿を通じて個々の生活形態を観察できる立場にあります。夜間頻尿を改善するには治療薬処方だけではなく、個々の生活の仕方、意識の持ち方が大きく影響します。そこで個々の生活事情に介入せざるを得ません。意欲的で、良く動き回り、食生活が十分で、深い睡眠が取れている人ほど夜間頻尿は少なくなっています。こうした生活観察をする中で、高齢者個々の意識と生活のリズムを知ることができます。

高齢者は、子供家族と一緒に暮らす人、高齢者夫婦のみで生活する人、独居の人、施設で暮らす人に別れます。それぞれに事情を抱えながら、自力で暮らす人、家族あるいは社会に補助、支援してもらおう人、完全に頼って生活する、介護を在宅や施設で受ける人がおられます。

退役後は出来るだけ生活のリズムを維持することが大切です。無為なリズムのない生活を送ると生活習慣病が出やすくなり、寿命を縮める結果になるかもしれません。規則正しく朝出勤し夜帰宅する現役時のリズムある生活と同じく、メリハリのある生活を維持することが、体力、筋力、気力を維持し、代謝を落とさないことで、病気や身体的不自由さに無縁な活動的な生活をかなり保てるのです。

自力で生活できる元気な高齢者の中では、意欲的で早朝のウォーキング、ジムでのトレーニングをする人もいます。特に、茨木市というサラリーマン退役者の多いこの街では、朝、暗いうちからウォーキングをしたり、ジムで積極的に汗を流す人ような活動的な生活をする人も多いし、高齢になっても農業に関わる人もいます。

仕事があれば、それをペースメーカーとしてリズムある1日が過ごせる為、体力、代謝も落ちることはありません。日々の目標があることは大変重要なことです。農業や会社勤務は続けておいた方が元気が続くし、社会関係や趣味のゴルフなども助けになります。社会とのつながりが濃ゆいほど、意欲、体力が保てるのです。高齢になってからでもどれだけ生活に目標を持って意欲的に続けられるかが重要なポイントのようです。

60～70代ではEDを気にしてバイアグラなどを使う人も数多くいますが年を経るに従い欲しくなくなるケースが多くあります。老人の性に関する葛藤が残る世代で、一つの目標にもなります。

さらに、夫婦2人が共に元気であれば、一緒に旅行、ゴルフや車での長旅をするなどのケースもありますが、夫婦それぞれに活動して年代を過ごすこともよくあるようです。

生活が活動的である場合、身体が冷えにくく、良く睡眠がとれば、相対的に夜間の尿量が減少し、夜間頻尿の回数は少なくなります。正常は1回以内ですが、1回、2回が半々程度までならよしとしなければなりません。眠前の不摂生、早朝覚醒があればやむおえないからです。寝る前に水分をとっても、排尿による第一覚醒時間が少し短くなるだけで影響は少ないはずですが。

こうした意欲的、活動的な時代はやがてなんらかの制約の中で先細りとなりがちです。年を重ねるに従って、さまざまな精神的問題、病的問題を抱えながら子供家族との同居や分離、老齡夫婦間の介護、独居へと向かい、やがて他人の世話を受け入れる社会的介護、施設入居へと進んでいきます。

健康を害し介護が必要になると、子供夫婦からの介護がベストであるが、長引けば社会的介護を利用せざるを得なくなります。後者の比重が増せば施設入居の可能性が増します。最後まで家族の世話を慣れるのは幸せですが、従属的な立場に甘んじなければなりません。家族にとって介護は感謝なき介護、評価なき介護、対価なき介護と言われているからです。

子供夫婦から切り離された老夫婦2人の生活では、やがて老々介護となる場合があります。介護する側は、励めば励む程目的があるから活動的になり、元気になります。やがて施設に入るかして独居となるのです。

もっとも悲惨なのは、家族から切り離された老人の一人暮らしであると言われていています。彼らは家に閉じこもりがちで、社会的接触を避ける傾向ができれば、不健康な生活と社会的、心理的孤立に悩まされるようになるといわれます。近くに親族がいれば、大変な支えになりますが、そうでない場合は医療機関の積極的な受診や社会的支援に積極的に関わる人はまだもちこたえます。施設に入居した場合、家族の訪問があり、個室であればその環境におかれた、余生を送る最高の環境条件となるはずですが、その他は他者の管理に従って身を委ねなければなりません。

この過程、各段階の中で日々の生活の質が損なわれていき、運動機会の減少、生活のリズムの毀損によって体力の減退、食欲や代謝の低下傾向となり、夜間頻尿も回数が増加していきます。それは座る時間が長くなり、冷えやすくなり、下肢がむくみやすくなります。また、筋力の低下で、水分の保水が減ってきます。よって夜間の尿量が増えやすくなるのです。

当院では、この生活の質と夜間回数が崩れるのを出来るだけ防ぐために、生活指導を行っています。抵抗する夜間頻尿の患者さんには、人間の生理に基づいた理解と指導が必要です。そして夜間回数を減らす方向で、少しでも生活の自己管理をしたり手伝ってもらうことが、見失いがちな生活改善の目安に役立つと考えます。

高齢者の環境、生理、心理状態は、日常診療の中でさまざまに垣間見られるのです。