

外国人介護職員のための

介護の専門知識

学校法人 青池学園

若狭医療福祉専門学校



## この教材の使い方

この教材は、厚生労働省の実施する「介護技能評価試験」の学習用テキストである、「介護の特定技能評価試験学習用テキスト(公益社団法人 日本介護福祉士会 令和元年10月発行)」を使用しています。

厚生労働省のホームページ【<https://www.mhlw.go.jp/index.html>】で、『介護分野における特定技能外国人の受入れについて』で検索し、介護の特定技能評価試験学習用テキストの「日本語版」のリンクをクリックし、ダウンロードしてお使いください。

母国語で学習をしたい方は、多言語に翻訳されたテキストをお使いください。  
英語版、クメール語版、インドネシア語版、ネパール語版、モンゴル語版、ビルマ語版、ベトナム語版、中国語版、タイ語版が用意されています。(令和4年2月現在)

この教材は、みなさんの理解を深めるために、教科書のサンプルに対応した解説動画を作成しています。QRコードやURLを読み込み、動画をご視聴ください。



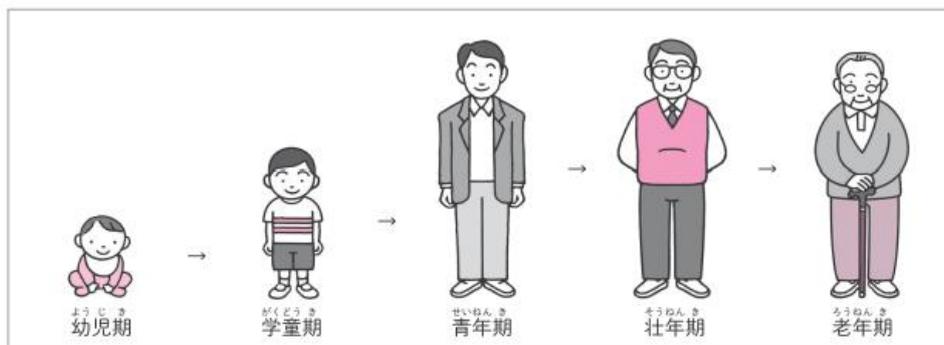


## 1 老化の基礎的理解

### 1) 老化による心身の変化の理解

#### 1. 老化とは

人は年齢を重ねていくと心身の機能が低下していきます。これを老化といいます。老化はすべての人に起こります。



#### (老化の特徴)

- 個人差があります。
- 病気にかかりやすくなります。
- 生活習慣の影響を受けます。

## 2. 老化によるこころの変化

こころの変化は、高齢者の生きてきた歴史、時代背景、生活環境などの影響えいきょうを受けることから、個人差があります。そのため、介護をするときは一人ひとり違うことを理解することが必要です。

### (こころの変化)

- 不安感・焦燥感しやうそうかん

今までできていたことが、できなくなるなどが原因で起こります。

- 喪失感・無力感そうしつかん

夫や妻、親族や友人との死別しべつや役割の変化などが原因で起こります。

こころの変化により、うつ病になりやすくなります。





### 3. 老化によるからだの変化

老化により、外観や身体内部に変化がみられます。



一人で多くの病気をもち、慢性的に長引きやすく、合併症を起こしやすくなります。



### 3) 高齢者に多い症状

#### だっすい 脱水

…… 体内の水分量が、正常な量より低下した状態

身体内部は一定の水分量が保たれていますが、<sup>せつしゆりよう</sup>摂取量と<sup>はいせつりよう</sup>排泄量のバランスが崩れることにより起こります。

**原因：**下痢<sup>おうと</sup>、発熱<sup>はつかん</sup>、発汗<sup>すいぶんせつしゆりよう</sup>、水分摂取量の低下など。

**症状：**唇<sup>くちびる</sup>・口腔内<sup>こうくう</sup>・皮膚<sup>ひふ</sup>の乾燥<sup>かんそう</sup>、排尿回数<sup>はいにようかいすう</sup>や尿量<sup>にようりよう</sup>の減少、血圧<sup>けつあつ</sup>が低くなり脈<sup>じやうしやう</sup>が速くなる、体温<sup>ていひん</sup>が上昇するなど。

#### 介護のポイント

- ・水分補給<sup>すいぶんほきゆう</sup>を行います。
- ・室内の温度管理を行います。
- ・入浴の前後、運動するときには水分<sup>せつしゆ</sup>を摂取します。
- ・重度<sup>だっすい</sup>の脱水は、死亡<sup>いりやう</sup>する危険<sup>きかん</sup>があります。医療機関<sup>いりやうきかん</sup>を受診<sup>じゆん</sup>します。



#### ◎ 水分量のバランス

食事や飲料水を口から取り入れ、出ていく水と入る水のバランスを保つことが、健康的な生活の維持<sup>いじ</sup>につながります。



## 発熱

…… 体温が<sup>へいじょうじ</sup>平常時より高い状態

体温調節は、<sup>だいのう</sup>大脳<sup>ししうかぶ</sup>の視床下部で行われています。

原因：<sup>かんせんしやう</sup>感染症、<sup>えんしやう</sup>炎症、<sup>だつすい</sup>脱水など。

症状：熱が高い、顔が赤い、元気がない、食欲がないなど。

### 介護のポイント

- ・<sup>すいぶん ぼきゆう</sup>水分補給を行います。
- ・体温測定を行います。
- ・高齢者では発熱時の症状がわかりにくいときがあります。
- ・他の症状がないかも観察します。



[https://youtu.be/c1nDtc\\_D4Vo](https://youtu.be/c1nDtc_D4Vo)



## 便秘

……大腸に長い期間、便が溜まっている状態

通常は、食べたものは24～72時間程度で便となって排出されます。

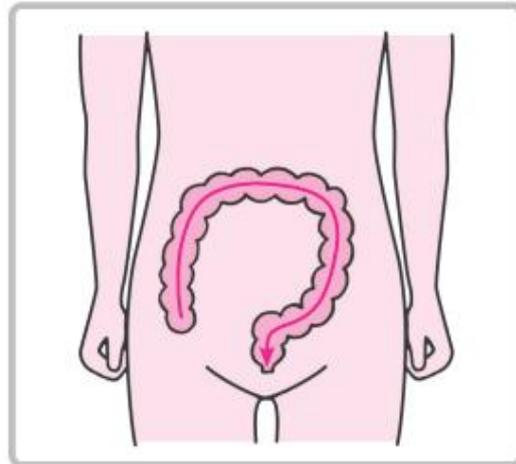
**原因：**腸の機能低下や筋力低下、便意を我慢することなど。

**症状：**食欲不振、腹痛、吐き気など。

### 介護のポイント

- ・食物繊維をとることや、適度な運動を行います。
- ・食後に便座に座る習慣をつくります。
- ・腸の走行に沿ったマッサージを行います。

### ● 腸の走行に沿ったマッサージ





## 浮腫（むくみ）

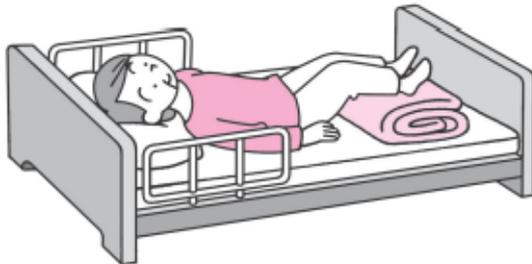
……臓器の機能低下や筋力低下などにより、血液の循環が悪くなり、  
不要な体液がからだに溜まる状態

原因：下肢筋力の低下、心臓や腎臓の機能低下、高齢者の低栄養、長時間の座位保持など。

症状：体重の増加など。

### 介護のポイント

- ・浮腫の部位や程度を観察します。
- ・麻痺がある人は、患側に起こりやすくなります。
- ・適度な運動をすることや下肢を挙上します。
- ・原因疾患があるときは、治療を受けます。



<https://youtu.be/CdHCDGn8IxE>



## 掻痒感（かゆみ）

……皮膚にかゆみが生じた状態

**原因：**老化による皮膚の乾燥や温度・湿度の変化、衣類の種類によるものなど。

**症状：**発赤、発疹、イライラ感など。

### 介護のポイント

- ・皮膚の保湿を行います。
  - ・皮膚に傷をつくらないことや、不眠にならないようにします。
- 感染する場合もあるため、医療職と連携します。

<https://youtu.be/zggj1yPZXMk>



## ふみん 不眠

…… 眠った気がしない、寝つきが悪い、途中で目が覚めるなど、<sup>すい</sup>眠が十分でない状態

**原因：**<sup>すいみん</sup>睡眠の内容の変化など。

**症状：**イライラ感、<sup>ひろうかん</sup>疲労感、<sup>けんたいかん</sup>倦怠感など。

### 介護のポイント

- ・生活のリズムを整えます。
- ・起床時は日光を浴びます。
- ・<sup>てきど</sup>適度な運動を行います。
- ・日中長い時間の昼寝をさけます。
- ・室内環境を整えます。
- ・生活に支障がある場合は、医療職と連携します。



<https://youtu.be/h4ywnk824Lk>



## 高血圧

…… 血圧が高い状態

**原因：**心臓や腎臓じんぞうの病気、加齢か れいに伴う血管の変化、食事や運動など生活習慣せいかつ しゅうかんなど。

**症状：**頭痛、動悸どう きなど。

### 介護のポイント

- ・生活習慣せいかつしゅうかんを改善します。食べすぎない、塩分を控えるなど食事に気をつけます。適度てき どな運動を行います。
- ・治療には、食事療法、運動療法、薬物療法があります。
- ・高血圧の状態が続くと動脈硬化どうみやくこう かを起こします。動脈硬化どうみやくこう かは脳血管疾患のうけっかんしつかんや心疾患しんしつかんの原因になります。



## 4) 高齢者に多い病気

高齢者に多い病気に、<sup>のうけっかんしっかん</sup>脳血管疾患、<sup>しんしっかん</sup>心疾患、<sup>ごえんせいはいえん</sup>肺炎、<sup>とうりょう</sup>誤嚥性肺炎、<sup>びょう</sup>糖尿病、<sup>こつそしゅうしゅう</sup>骨粗鬆症、<sup>いし</sup>認知症などがあります。

介護をするときに、<sup>いし</sup>医師の指示が必要な人もいます。

### <sup>のうけっかんしっかん</sup> 脳血管疾患

……<sup>のう</sup>脳の血管の病気です。血管が<sup>やぶ</sup>破れたり、<sup>つ</sup>詰まったりすることで起こります。<sup>そんしゅう</sup>損傷を受けた<sup>のう</sup>脳の部位によりさまざまな障害が残ることがあります。

**原因：**大きく2つに分類されます。

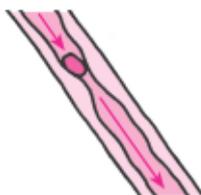
- 1 <sup>のう</sup>脳内の血管が<sup>つ</sup>詰まって起こります（<sup>のうこうそく</sup>脳梗塞）。
- 2 <sup>のう</sup>脳内の血管が<sup>やぶ</sup>破れて、起こります（<sup>のうしゅつちけつ</sup>脳出血など）。

**症状：**<sup>おうち</sup>頭痛、めまい、吐き気・嘔吐、意識障害、呼吸障害、知覚障害など。

### 介護のポイント

- ・利用者の症状に応じた介護を行います。
- ・<sup>せいかつしゅうかん</sup>生活習慣が関係するため、食事量や内容、運動に気をつけます。

<sup>のうこうそく</sup>  
**脳梗塞**  
(<sup>けっかん</sup>血管が詰まる)



**脳出血**  
(<sup>けっかん</sup>血管が破れるなど)





## 心疾患

……心臓の病気です。心臓の血管が詰まったりすることなどで起こります。

**原因：**高血圧や糖尿病、冠動脈の変化など。

- ・心臓の血管が狭くなって起こります（狭心症）。
- ・心臓の血管が詰まって起こります（心筋梗塞）。
- ・心臓の機能が低下して起こります（心不全）。

**症状：**狭心症では、一時的に酸素が不足し胸の痛みなど。

心筋梗塞では、心臓の筋肉が壊死するので激しい胸の痛みなど。

心不全では、息苦しさ、動悸、息切れ、倦怠感、浮腫、体重増加、尿量減少など。

### 介護のポイント

- ・浮腫や体重増加があれば、塩分や水分を控えることが必要です。
- ・呼吸が苦しいときは、安静にして心臓の負担を軽減する体位をとります。



### ● 心臓の負担を軽減する体位



<https://youtu.be/SCsdeIZQqak>



## 肺炎

…… びょうげんたい 病原体が肺の中に入ることです。

**原因：** さいきん 細菌や びょうげんたい ウイルスなどの かんせん 病原体の感染など。

**症状：** けんたいかん 発熱、しよくよくふしん 倦怠感や食欲不振などの全身症状。  
せき たん 咳や痰などの呼吸器症状。

## 介護のポイント

- ・ すいぶん ほきゆう 水分補給や食べやすい食事の工夫をします。
- ・ 高齢者の場合、症状が出ないこともあるため、注意が必要です。



## ごえんせいはいえん 誤嚥性肺炎

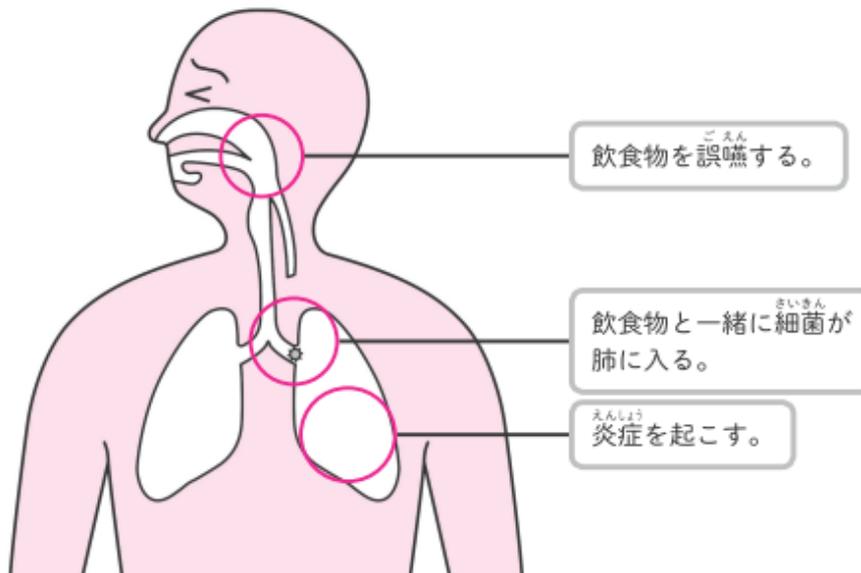
……細菌が食べ物や唾液と一緒に、誤って気管や気管支に入ることにより起こります。

原因：食べ物や水分が食道ではなく、気管に入り起こります。

症状：発熱、咳や痰、食欲不振など。

### 介護のポイント

- ・ 食べるときの姿勢に注意します。食後はすぐに横にならず、座位を保ち持します。
- ・ 口腔ケアを行います。
- ・ 症状がある場合には、医療職と連携します。





## 糖尿病

…… 血液中の糖分が高くなる代謝異常の病気です。

原因：糖尿病には2つの型があります。

- ・ 1型糖尿病は、インスリン分泌が欠乏したもの。若年者に多くみられます。
- ・ 2型糖尿病は、インスリン分泌が低下したもの。高齢者に多くみられます。過食、運動不足、ストレスなどを原因とする生活習慣病とされています。

症状：口渇、多飲多尿、体重減少、倦怠感など。

### 介護のポイント

- ・ 治療は、食事療法、運動療法、薬物療法があります。
- ・ 食事療法では、食事摂取カロリーを抑えます。
- ・ 食事の満足感を低下させないように工夫します。
- ・ 高血糖が続くと、怪我をしたときに治りにくくなります。
- ・ 合併症には網膜症・腎障害・神経症があります。医療職と連携し、合併症の予防が必要です。

### ● 糖尿病の合併症



神経症



腎障害



網膜症



### こつそしほけい 骨粗鬆症

……骨量の減少などにより骨がもろくなる病気です。

**原因：**長期臥床、カルシウム不足など。

女性は、女性ホルモンの低下で起こりやすくなります。

**症状：**背中が丸くなったり、身長が縮む、腰の痛みなど。

骨がもろくなっているため、転倒すると骨折しやすくなります。

#### 介護のポイント

- ・カルシウムを含む食品を摂取します。
- ・運動や日光を浴びるなどします。
- ・転倒予防のため、生活環境を整備します。

#### ● 高齢者に多い骨折部位





### 3 認知症の基礎的理解

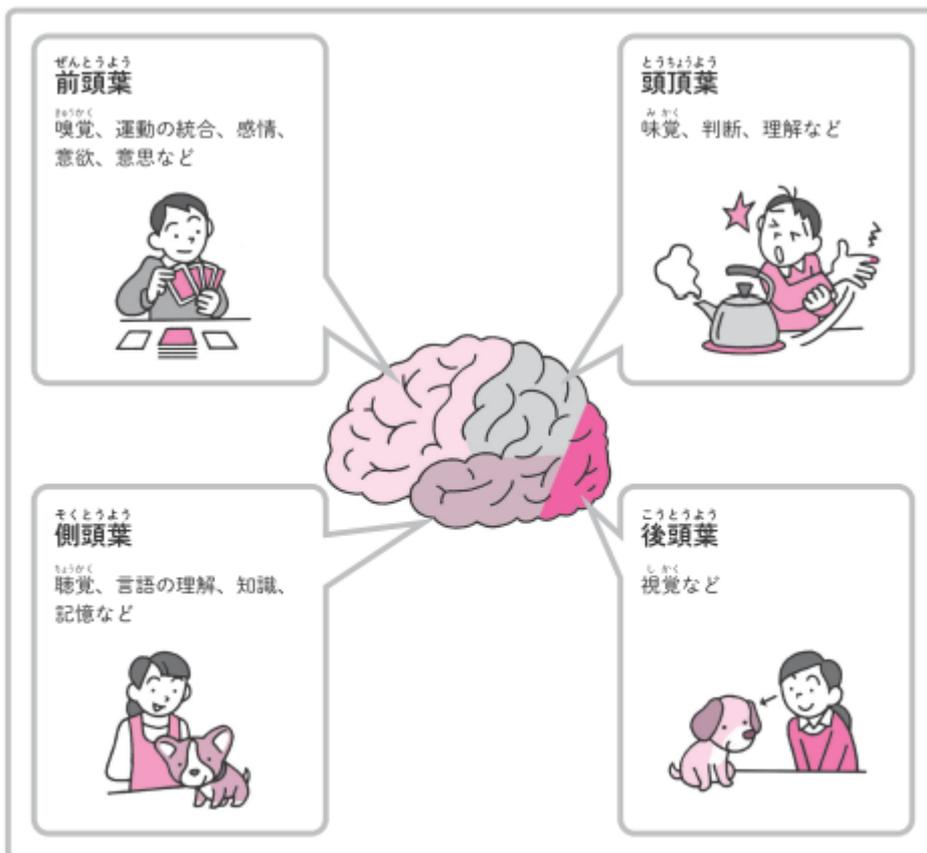
#### 1) 認知症の理解

脳は、人の活動をコントロールしている部位です。認知症は、脳の認知機能が、何らかの原因により低下し、日常生活や社会生活に支障が起る病気のことをいいます。

#### 脳の働き

認知症を理解するために、脳の働きを知ることが必要です。脳の働きが低下すると、生活に支障をきたします。

#### ● 大脳の4つの領域と機能





## 認知症の定義

### ● 認知機能とは

 <p>記憶 (覚える・思い出す)</p>	 <p>言語 (話す・理解する)</p>	 <p>行為 (日常生活での行い)</p>
 <p>認識 (ものを認識する)</p>	 <p>計画・順序立てるなど</p>	

<https://youtu.be/ofnCy1KvCUA>



## もの忘れと認知症の違い

認知症の主な症状にはもの忘れがあります。もの忘れは加齢<sup>かおい</sup>によっても見られる症状ですが、認知症のもの忘れとは異なります。

### ● もの忘れの違い

加齢 <sup>かおい</sup> に伴うもの忘れ	認知症のもの忘れ
体験の一部を忘れる	体験の全体を忘れる
進行しない	進行する
もの忘れを自覚している	もの忘れを自覚していない
生活に支障はない	生活に支障がある

## 2) 認知症ケアのポイント

認知症のある人の介護をするときは、

- ①利用者の立場で考える  
その人中心の介護を行う必要があります。
- ②利用者の生活を理解する  
安定した生活を支援する必要があります。
- ③利用者のできることを見て支援する  
その人の能力や意欲を引き出して支援します。



### 3) 認知症の主な原因疾患と症状など

認知症の原因になる病気には、①アルツハイマー型認知症、②血管性認知症、③レビー小体型認知症、④前頭側頭型認知症などがあります。

#### ● 認知症の主な原因疾患と症状など

分類	脳の状態	主な症状など
①アルツハイマー型認知症 	脳が萎縮する。 老人斑が現れる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・発症・進行は緩やか。</li> <li>・記憶障害から始まる。</li> <li>・機嫌がよいことが多い。</li> <li>・進行を遅らせる薬がある。</li> </ul>
②血管性認知症 	脳血管疾患で血管が詰まり 一部の脳細胞が死ぬ。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・段階的に進行する。</li> <li>・片麻痺や言語障害など。</li> <li>・できることとできないことがある。</li> </ul>
③レビー小体型認知症 	後頭葉が萎縮するレビー小 体が出現する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・見えないものが見える(幻視)。</li> <li>・小刻み歩行など(パーキンソン症状)。</li> <li>・夢に合わせて声をあげるなど(睡眠行動障害)。</li> </ul>
④前頭側頭型認知症 	前頭葉・側頭葉が萎縮する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・理性や抑制が働かない。</li> <li>・性格変化。</li> <li>・決まったパターンの行動。</li> <li>・興奮・攻撃性。</li> </ul>



#### 4) 認知症の症状

認知症の症状は、次のように分類できます。

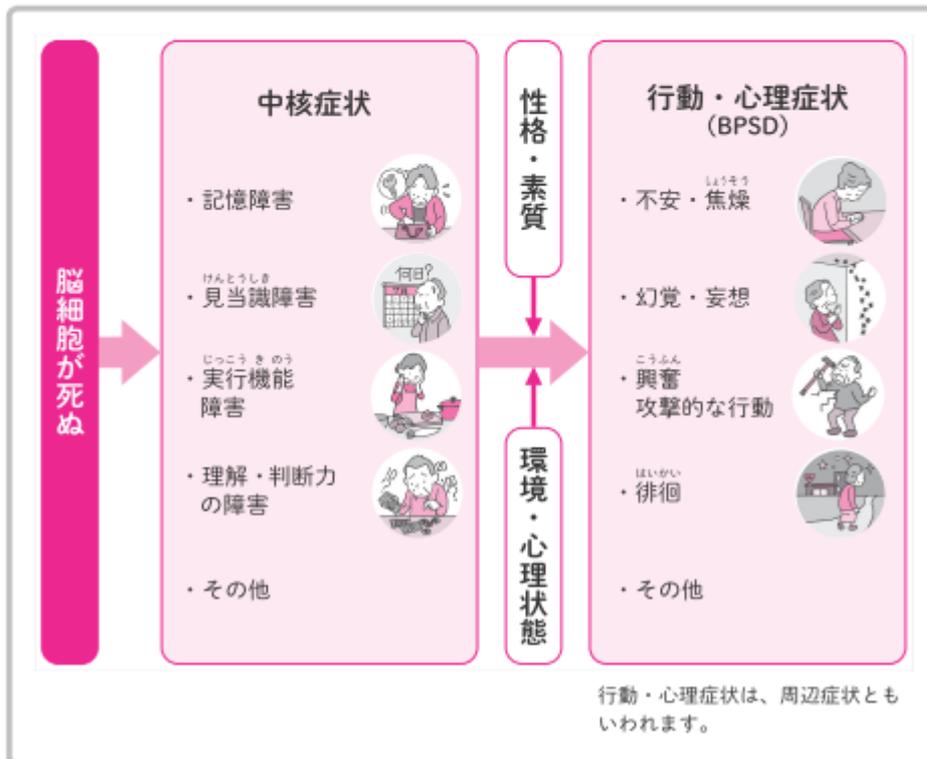
中核症状：脳の障害で起こります。

記憶障害、<sup>けんとうしき</sup>見当識障害、<sup>じっこうきのう</sup>実行機能障害、理解・判断力の障害など。

行動・心理症状（BPSD）：環境、利用者の性格や素質、人間関係などで起こります。

不安・<sup>しゅうそう</sup>焦燥、<sup>しょうそう</sup>幻覚・妄想、<sup>こうふん</sup>興奮・攻撃的な行動、<sup>はいかい</sup>徘徊など。

#### ● 認知症の中核症状と行動・心理症状



## 〔中核症状〕

### ①記憶障害

記憶障害は、新しい事実や情報を覚えることができなくなる障害です。  
認知症の中心となる症状です。

### ②見当識障害

見当識障害は、時間、場所、人物を認知できなくなる障害です。

- ・夜中に起きて出かけようとしたりします。
- ・家族を他人と思い込んだりします。

### ③実行機能障害

実行機能障害は、手順がわからなくなり、行動することができなくなります。

- ・料理の手順がわからなくなります。

### ④理解・判断力の障害

- ・理解・判断力の低下により、物事の判断ができなくなります。
- ・お金の計算が難しくなります。

## 〔行動・心理症状（BPSD）〕

### ◎ 行動症状

#### ①興奮・攻撃的な行動

興奮・攻撃的な行動は、何をされるのか理解できない不安な気持ちから起こる行動です。痛み、便意、尿意などをうまく伝えられないことも攻撃的な行動につながると考えられています。

#### ②徘徊

徘徊は、何らかの目的があることや、じっとしてられない理由があつて歩き回る行動をいいます。

◎ 心理症状

認知症のある人は、不安や混乱を抱えています。

① 幻覚

幻覚は、実際にはないものがあるように感じることをいいます。



② 妄想

妄想は、現実ではないことを、あることのように感じていることをいいます。





◎ 認知症のある人の介護の留意点

- 否定せず、言葉や行動を受け止めます。
- 話をしっかりと聞き、安心感を与えるようにします。
- 理解力に応じて、わかりやすく短い言葉で伝えます。
- 朝起きてから、眠るまでの生活のリズムを整えます。
- 不安を取り除くために一緒に考え、行動します。
- 部屋や周囲の環境を安易に変えないようにします。



