



日本看護協會理事

山崎摩耶

現代社會、現代家庭必備手冊！

居家看護新知識

高齡社會的時代已經來臨了！
老年人如何一邊接受看護，
一邊學習自立生活……
這是充滿智慧的新觀念。



居家看護新知識／山崎摩耶著．—初版—

—臺北市：林鬱文化，2001〔民90〕

面；公分．—（健康的文庫；16）

ISBN 957-754-967-5（平裝）

1. 家庭護理 2. 長期照護 3. 老人養護

429.5

90007081

健康的文庫 16

居家看護新知識

NT\$180

山崎摩耶／著

2001年6月／初版

〈出版者〉

林鬱文化事業有限公司

〔編輯部〕台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話(02)2230-0545 * 傳真(02)2230-6118 * 郵撥16704886

〔總管理處〕台北縣深坑鄉北深路三段141巷24號4F（東南學院對面）

電話(02)2664-2511 * 傳真(02)2662-4655 / 2664-8448

〔網址〕<http://www.linyu.com.tw>

〔E-mail〕linyu@linyu.com.tw

〈代理商〉

紫宸社文化事業有限公司

台北縣中和市中山路三段110號7F之6

電話(02)8221-5697 * 傳真(02)8221-5712

法律顧問・蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-754-967-5

在宅ケアの知恵袋 出崎摩耶（講談社）

© Maya Yamazaki 1995, Printed in Japan

Originally Published in Japan by Kodansha Ltd.

Published by arrangement with Kodansha Ltd. in
association with Bardon-Chinese Media Agency.

日本看護協會理事

山崎摩耶／著

居家看護新知識

前言

隨著高齡社會的到來，我們的人生已經延長到八〇年。可以說是長壽，也可以說是一種上天所賜的「恩惠」。但是，也正因為如此，對於中老年生活形態要及早進行各種不同的設計。

在家庭中，由於受到育兒哲學和孩子獨立，以及空巢期之後，夫婦的獨立生活和老年的雙親同住等等的想法之影響。不只是對於健康時的生活，對於罹患慢性病或有身體障礙時的生活，以及老年期的生活方式、看護的課題、面臨終老時期，以及在何處終老等等，各種有關看護的摸索和自我決定，都是我們必須思考的問題。

換言之，我們必須要創造長壽社會的新的生活文化。

因此，要借助專家的力量，對於保健、醫療、福利方面，進行研究，讓我們在慢性病的治療、看護上，迎接能夠在自家或社區接受照顧，追求所謂正常的生活、生命品質（生活品質）的居家照顧的時代。年紀越大，越渴望能夠感受到自己居住習慣的家和家族所帶來的充實感。因此，一天當中，也盡可能地希望能夠在家中接受照顧。所以經常

可以聽到一些老人說出——「能夠住在家裡是多麼好」的感言。因此，居家照顧的理念，可以說是這時代所追求所渴望的。

但是，如果家庭內沒有看護者，就無法形成居家照顧。而且，對於家族而言，會形成一大負擔。家庭成員必須要做各種的犧牲，尤其女性更是首當其衝。

因此，居家照顧是社會所必須要有的服務。大家都應該充分利用。還有，要如何靈巧地使用，才能夠使老年人得到更安樂、安全、高品質的照顧，這一點是非常重要的。

總之，應從本身的家庭內照顧開始，而後漸漸進入到——「看護的社會服務化」之意識變革。因此，在制度上的整備，乃是當務之急。

關於居家照顧和被照顧時，其成功的祕訣就是，老人本身也要成為明理的接受照顧的人。在必須接受照顧的情況下，必須清楚地了解自己希望得到何種照顧以及抱有何種希望，而且必須擁有自立的精神。最好，要能夠預先設計自己老後的生活。關於老後的生活方式，在依賴和自立的平衡上，要取得良好的關係。萬一臥病在床的時候，也還能夠不與社會脫節。總之，要讓自己能夠融入社會中，成為有用的老年人。

接受看護者的所有家族們，希望老年者的人生最後階段能夠過得更快樂，更加充實。這是一件非常重大的工作。因此，在家族的支援之下的社會服務援助，是有其必要

的。而且，社區的支援和行政上的支援也非常重要。看護不只是家族的問題，也是社會整體的課題。

雖然這麼說，但是有一些是只有家族才能夠做到的事。那就是溫暖、關懷的照顧。利用各種的服務，創造能夠充分發揮的環境，然後以微笑來關懷照顧。

剛開始爬山時，只利用地圖或指南針，要登上目的地的山頂，實在不容易。但是，如果有嚮導或標誌的指引，以及在登高山的時候，有人一起揹行囊，如此加以分擔，會比靠自己的能力登山，更能夠發揮。而且，一旦登上山頂，達到目標的快樂和成就感，真是無法以筆墨形容的。我想，大家都曾有過這樣的經驗。

同理，家庭中的看護與照顧也是如此。對於照顧的智識・知識・技術的這些方法的了解，情識感受老年人的感覺和心境，以及意欲・意思，都要齊備。總之，要學習有關的專門知識或技術。而且，實際上，還需要有專家的協助。

本書提供給各位能夠在家庭照顧上，可以活用的醫療專門知識。一旦遇有困難時，就可以求救，同時也介紹能夠提供支援的單位。首先，使自己成為高齡社會中的賢明的照顧者、被照顧者，使我們的生活更加充實。關於居家照顧和被照顧的新知識，希望各位都能夠找到自己能夠適應的方法。

目錄

前言／3

1 老化的意義・照顧的意義／11

生理的老化和病態的老化／12

老年人的身心／15

要積極地過老年生活／19

照顧時・被照顧時／23

如何支持？老年人的自助努力／25

2 和需要照顧的老年人一起生活／31

照顧年老父母親時／32

居家照顧的準備和確認重點／36

出院以後，平穩地進入居家照顧／38

3

能夠這麼做，就是照顧的高手／51

決定看護的主要人員，以及輔助人員／40
住宅的檢查和療養環境的整建／42

起立・坐下／52

飲食和營養管理／59

排泄的自立和工夫／69

保持清潔／77

移動動作／84

生活的復健／92

因為失語症等，無法順利取得溝通／94

4

癡呆老人的照顧／99

老化和癡呆／100

使癡呆痊癒的照顧和造成癡呆的照顧／102

接受專門醫生的醫療時／107

尋求精神支持／109

5 在家中可以做到的醫療處置／115

出院以後持續接受醫療處置／116

老年人的藥物和自我管理／120

經管營養的知識／123

膀胱留置導管的知識／127

居家氧氣療法的知識／130

人工肛門的知識／134

CAPD（自我腹膜灌流的知識）／137

預防褥瘡及其處置／139

6 居家的臨終照顧／145

照顧的條件／146

照顧的實際情況／152

7 支持居家照顧的保健・醫療・福利服務／157

成爲善於利用現有服務的國民／158

從家庭內的照顧到照顧的社會服務化／158

照顧疲勞時，可以利用的服務／163

後 跋／167

1

老化的意義・照顧的意義

生理的老化和病態的老化

老化的外貌具有個別差異

人出生到老，有其過程存在。一八歲時達到頂點。過了一八歲以後，運動能力逐漸低落。古諺謂，二五歲「肌膚開始起皺紋」。其實，這就是老化。我們的身體很自然地會有這方面的變化，可是，我們還是希望自己能永遠年輕。當每一天眼睛（視力）、耳朵（聽力）、牙齒、頭髮出現老化現象時，很自然地我們會產生一種抵抗感。

我們都知道，隨著年齡的增長，身心的機能會逐漸衰退。細胞和臟器、器官隨著加齡，逐漸萎縮、低落。結果，就很容易生病。而且，很難治癒。因此，每個個體會受到腦神經、荷爾蒙、免疫系統、精神壓力等等，各種環境因素的影響，而出現各種不同的老化程度。

這些都只是生理上的老化。一般而言，會有很大的個別差異。四〇歲左右的人，會因為其「生活習慣和自我的健康管理」，注意成人病的預防或血管老化的預防，而保持年輕。這種下意識地對於人生的整體進行考量者，能夠擁有比別人更加年輕的生理。這是事實。總之，能否延緩老化速度，全在於個人的努力與否。所以老化的情形會因為本

身想要如何老的方式，而有很大的差別。

從事醫生工作的八四歲的M先生，還每天騎著腳踏車，到附近一位臥病在床的九六歲的老婦人家看診。隨著地區性的老齡化，這位M先生成為老人們最好的商談對象。即使他的工作非常忙碌，仍然經常參加作詩、繪畫比賽，還組織許多的研究會，擔任公職，在社會上非常活躍。他的活力簡直讓我們自歎不如。

但是，他本人卻充滿好奇心，新構想源源不斷。因此，無形中也激勵了周圍許多的人，他可以稱得上是人生生活的高手。對於自我的健康管理，還有紓解精神壓力，都能夠應付自如。每一天的生活都非常充實。而且，他還能放下身段，進行地區性的醫療。甚至連行政長官都對這位M先生另眼相看。

另外有一位T女士，九八歲，持續獨居良久。她也算是精通於自立生活的高手。會自行進行必要的援助，或是利用區公所의公辦服務來評價「採購安心」。對於居家照顧進行各種的評價。她最了不起的地方就是，即使坐在火爐旁，也會很仔細地閱讀報紙。因為有充分的時間，所以會仔細地閱讀社區的報紙，而一一地打電話詢問本身可以利用的各種福利服務，自行調整訪問護士或家庭助手的到訪時間。此外，即使依賴別人的援助，她也會把自己從生活中培養出來的生活智慧，若無其事地傳遞給年輕的工作人員。

這就是她最了不起的地方。當被問及有關爬山的經驗時，她說：「到八〇歲的時候，還能夠爬山。但是九〇歲以後，就一年不如一年了。」她的答覆令我深感興趣，讓我對在教科書上所沒有的老化現象，有了更深層的認識。

很簡單地就形成了「臥床不起」

另一方面，關於病態的老化，是因為生活、飲食等的不規律，而形成生理上的老化。因此，併發慢性疾病或各種疾病，導致身心機能的低落。

例如：如果老人臥床不起，其身體機能就會漸漸低落，幾乎變成一整天都躺在床上的狀態。運動不足，而導致食慾不振、便秘、失眠，肌肉機能低落、關節的拘縮（因為關節拘謹，而導致移動困難），出現了廢用性（低運動性）症候群；心肺機能也降低，進而變成臥病不起的老人。

即使手腳沒有麻痺，卻一直躺在床上生活的H先生，不到三個月就罹患了褥瘡。他的太太在反省時，說道：「對他過度保護了。」開始進行復健，終於可以坐上輪椅到外面去。可如此也花了半年的時間。因此，要變成臥病不起的老人，是非常容易的。曾有個例子是這樣的：孩子們在敬老日送給老人安樂電動床當作禮物，結果，導致這位老人

家喜歡躺在床上。尤其可以利用遙控器來移動的床，讓人會經常想要躺臥在床上。如此一來便導致了腳和腰的衰弱。

此外，只是待在家中過著毫無意義、慾望的生活還會導致社會性薄弱，幾乎不與人接觸。就像得了癡呆症一樣，思考能力降低，出現記憶障礙，容易遺忘事物，開始產生問題行動。雖然老化會出現在每一個人的身上，但是老化的速度和控制，以及如何維持健康，則是操縱在你自己的手中。

老年人的身心

老年期的心理變化

一般人對於老年人負面的印象，就是「頑固」、「嘮叨」、「麻煩」等。雖然雙親已經老化，但是孩子們腦海中殘留的是，雙親當時健壯時的姿態，以及當年了不起的樣子。因此，這些孩子們經常會以懷疑的口吻說：「我家那老爸……」雖然覺得有點悲哀，但是更覺得有點生氣。無法接受這種現實的狀況。

隨著老化，行動範圍也逐漸縮小。而且，一直重複相同的話題。在心理層面上，一直呈現不安定的狀態。如果再過著單調的生活，就很容易變得癡呆。尤其如果沒有任何