

～ 味覚の変化と夜間頻尿

川崎幸クリニック院長 杉山 孝博

年齢とともに変わる味覚の変化

年をとるとともに生理的な機能は変化していきます。味覚についても、一般的に高齢者は塩味に著しく鈍く、甘味、酸味も衰えるが、苦みは若い人とほとんど変わらないと言われます。「おばあちゃんの作った料理は塩辛くて食べられない」「若いものが作るものは、薄味でまずい」という声があがる原因はここにあります。

高齢者は塩味の味覚が低下していますので、塩辛い味付けでちょうどよいと感じます。そのため、若い人にはしょっぱいすぎると感じます。逆に、若い人にとってちょうどよい味付けは、高齢者には薄味で物足りなく感じ、醤油やソースをかけ足すことになります。「私がせっかく味見して作ったのにあのように味をかえてしまうなんて、いやな人」となりかねません。高齢者の味覚の変化の特徴を知っていれば、このような心の行き違いはなくなるでしょう。互いの本当の理解のためには、老年期の変化に関する正しい知識が欠かせません。

ほとんどの高齢者は塩分制限が必要であるのに、濃い味付けでないと満足できない…この難題も調理の仕方などによって解決することができます。例えば、煮魚では塩分が多くなりますが、塩焼きにすると、少量の塩分でも、塩の小片が舌に触れた瞬間塩辛いと感じ、満足が得られるものです。そのほか調味料を上手に使うことによっても塩分を抑えることができます。

夜間頻尿

一般に、年をとると夜間のトイレの回数が増えるといわれています。慢性疾患を持つ要介護者の場合、夜間頻尿は顕著になります。

「昼間は回数が少ないのに、夜になると3回も4回もトイレで起こされます。毎晩こんな状態では私が倒れてしまいます」という声がよく聞かれます。

実際、一晩4回も起こされると睡眠不足になるでしょうし、「夜に限って何回もトイレで起こされるのは嫌がらせではないか」との思いが介護者をもますます疲労させます。

「水分のとり量が多いからではないか」と考えて水分の摂取を控えても、「睡眠が浅いから何度もトイレに行くのではないか」と考えて睡眠薬を投与しても、夜間のトイレの回数は変わりません。

加齢に伴う心機能、肺機能、腎機能などの低下により、昼間は活動している筋肉や内臓に優先的に血液が送られ、腎臓には十分な量の血液が送られないため尿があまり作られないのに対し、夜間は腎臓に十分な量の血液が送られるので尿が作られます。これが高齢者に夜間頻尿が多い理由です。夜間に尿が作られて、一日の正常な尿量となるのです。

もし、夜間にも尿が作られないとすると、腎不全となり大変な状態になるのです。「夜間に尿が作られるのはありがたいこと」と考えると、介護者の気持ちも少し楽になるのではないのでしょうか。

心臓や呼吸器などの疾患を持つ人、脳卒中で寝たきりの人なども夜間頻尿が見られますが、同じ理由によると考えてよいでしょう。

また、糖尿病・前立腺肥大・膀胱炎・神経因性膀胱などの疾患も夜間頻尿が起こることがありますから、正しい診断が必要となります。

夜間の尿の回数が多い場合には、昼間に尿が出るようにするため利尿剤や強心剤を処方する場合があります。睡眠薬はふらつきによる事故や排尿の失敗などにつながるため、お勧めできません。

