

Spring/Summer 2004 Vol.2

痴呆予防と「もの忘れ検診」
盛岡市医師会 理事 金子博純1

「特別寄稿～市民の皆様へ～」
対話は心の栄養源
IBC岩手放送アナウンサー
河辺邦博氏2

盛岡市各種成人検診を受けましょう
(検診期間は6月～10月までです)3

職場での「こころとからだの健康」でお悩みのかたへ
産業保健センターが相談に応じます4

医療一口メモ4

Q&A 患者さんの疑問に
お答えします5

「健康百科」
生活習慣病（糖尿病について）6

痴ほうについての正しい知識を7

盛岡市立病院からのメッセージ8

医も 報り 人お

か



痴呆予防と 「もの忘れ検診」

盛岡市医師会 理事
金子 博純

我が国は、世界に先駆けて超高齢化社会を迎えようとしています。介護保険の導入により痴呆性高齢者の存在が明らかになりました。要介護認定を受けた高齢者のほぼ半数の方、あるいは介護保健施設に入所している方の約8割に痴呆の影響が認められ、これからの高齢者介護は、身体のケアのみでなく、立ち遅れている痴呆性高齢者ケアを中心に転換していくことが必要となってきました。

盛岡市医師会は、痴呆症の予防活動として早期発見・早期治療が重要であると考え、平成14年度から「もの忘れ検診」事業をスタートさせました。早期発見により、痴呆症に対して適切な治療を行い進行を遅らせるケースもあり、また患者さんの意思能力が保たれているうちに将来の生活・療養看護・財産管理に関しての自己決定をする可能性が広がります。

そのことは介護者の負担も軽減します。

平成15年度「もの忘れ検診」は正式に盛岡市の検診として組み入れられ、個別検診の基本健康診査の際、60歳以上の方に無料で受診していただきました。盛岡市内95医療機関で行なわれ、受診者数2,336人。最終的にアルツハイマー型痴呆と診断された方が21人、脳血管性痴呆6人、痴呆の前段階と位置付けられている軽度認知障害者17人、その他としてうつ病等の疾患の方も4人発見されました。また、多くの受診者が痴呆症に関心を持っていただくようになりました。また、「もの忘れ検診」を通じて早期に発見された軽症痴呆患者さんは、地域社会の中でこれまでどおり家族と共に過ごすことが可能になります。

盛岡市医師会では「かかりつけ医」が痴呆症に対して研鑽を積んで「もの忘れ検診」を実施し、結果を役立て痴呆に関する地域活動に市民の皆様と一体となって積極的に取り組み「安心して暮らせる街づくり」を目指したいと考えています。



特別寄稿
市民の皆様へ

対話は心の栄養源



IBC岩手放送アナウンサー
河辺 邦博 氏

人が生きてゆくのに欠かせないものは何でしょう？「酸素、たんぱく質、ビタミン…」真っ先にこう思う人は、理性的な人ですね。「ご飯、空気、水…それにアルコール、タバコ」と言う人は、愛される市民です。「愛、希望、友」と答える人は相当ロマンチストですね。私は、長年、言葉を仕事にしていますので、欠かせないものに、「対話」を加えたいと思います。

ヒトは、地球上の動物の頂点に立っています。しかし、大きな体や強い筋肉もありません。鋭い牙や爪もありません。空を飛べる翼もありません。鎧のように硬い皮膚もありません。人はほとんど無防備に近い状態なのです。それなのに動物の中では一番強い存在です。

それは、発達した脳で考え、器用になった手で道具を作り出せるようになったことで、効率的に狩りをしたり、農作物を作ったり出来るようになりました。また、豊かになった言葉で対話し、共同作業が出来るようになった事も大きく貢献しました。

もし、言葉が発達しなかったらどうだったでしょうか。簡単な意思是表せたでしょうが、知的な発達は、かなり低いレベルにとどまったでしょう。文学も生まれません。科学技術も発達しなかったでしょう。

しかし最近、気になることがあります。日本人の対話能力が低下しているのではないかと思います。単に対話が下手になっていると言うだけではありません。自分の意思を伝えるのが不得手であるとともに、他人の心を読み取る力

が弱くなってきていると感ずるのです。虐待、いじめ、自殺、社会不適應の増加の要因のひとつに「対話の不足」があるように思います。

人は生きてゆくために、対話が必要です。対話するのに、必要なのは言葉だけではありません。大切なのは、「あなたに分かってもらいたい。」「あなたのことを分かりたい。」という「こころ」です。

健康で長生きするために、心の栄養源である対話をたらふく食べてください。



盛岡市各種成人検診を受けましょう

検診期間は 6月 から 10月 までです

人の病気は大きく2種類に分けられます。
生活習慣病のように自分で気を付けていればある程度予防できるものと、がんのように注意していても現時点では防ぎようの無いものがあります。

検診は、自分が健康と思われる方が定期的に検査を受け、異常がみられたら、生活習慣病のようなものは早くに生活環境を是正することにより病気の進行を止め健康を取り戻すことが可能です。また、がんなどは早期に発

見、治療することで手術は軽くて済み、治癒率も高くなります。

盛岡市の検診は各指定医療機関に行って受ける個別検診という方法で行われており、検診精度が高くきめ細やかな検診後指導を受けます。

健康に自信のある方も病気の予防、早期発見、早期治療のため年1回の検診を受けるようにしましょう。

検診名

基本健康診査

肝炎ウイルス検診

婦人健康診査

肺がん検診

もの忘れ検診

大腸がん検診

乳がん検診

胃がん個別検診

子宮がん検診

前立腺がん検診



問い合わせ先

盛岡市
盛岡市保健センター
盛岡市肴町2-29
TEL 019-654-5563

盛岡市医師会
盛岡市医師会事務局
盛岡市愛宕町18-6
TEL 019-625-5311



職場での「こころとからだの健康」でお悩みの方へ 産業保健センターが相談に応じます

1. 健康相談に応じます

医師・保健師が無料で相談を受けます。

相談窓口 盛岡市医師会館内
(盛岡市愛宕町18-6)

相談日 毎週水曜日
(当日が祝日の場合は木曜日)
12時30分～14時30分
及び 18時～20時

電話による相談も受けます。

☎ 019-654-2164

2. 個別訪問サービスを行います

医師、保健師があなたの事業所にお伺いして健康管理等に関する助言、指導及び健康診断結果に基づいた従業員の健康相談に無料で応じます。

相談申し込みの方法

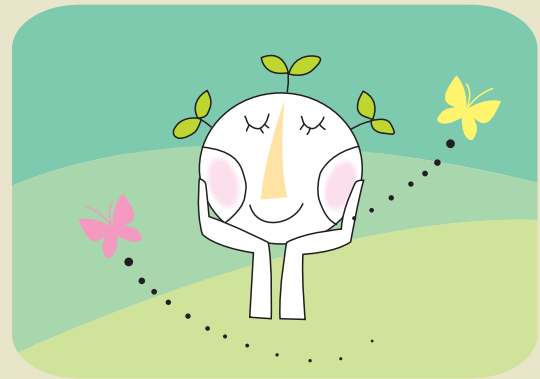
電話又はFAXで下記にご連絡ください。

TEL 019-654-2164

FAX 019-624-1350

3. 産業保健情報の提供

産業医の資格を有する医師、健康診断医療機関の紹介を行います。



医 療 一 口 メ モ

第2回目、介護老人保健施設とは

介護老人保健施設とは、病状が安定し、入院治療の必要のない方が家庭復帰するために看護、介護、リハビリテーションを受ける事ができる施設です。対象者は要介護1以上の方です。入所の申し込みはそれぞれの施設へ直接お願いすると(一般的にはケアマネージャーに探してもらう事が多いようです。)入所判定会議で入所できるかどうか判定されます。入所しても永久

という事ではなく、他の病院等へ入院するような場合は退所の扱いとなります。退所後施設再入所を希望される場合は、事前にお話し合いが必要です。**盛岡市内には現在7ヶ所の施設があり、総定員は460名です。**平成15年12月末現在で入所待ちの方は100名で施設数は不足気味です。それでは盛岡市でどんどんつくればよいのではないと思われるかもしれませんが

が、国全体としての目標値が決められてありますので、自治体独自で数を増やすというわけにもいかないのです。以前は一律に順番待ちでしたが、最近では入所必要性の高い方が優先されます。インターネットで調べますと、施設ごとの待ち人数が具体的に示されています。申し込んで入所するまでどの位時間がかかるのかは各施設に直接お尋ねされるとよいでしょう。





岩手県立中央病院 院長
樋口 紘 先生

患者さんのお悩みを疑いなくお答えします。

質問 1

「なぜ入院してもすぐに退院させられるのですか」

答え

「病院はホテルではないからです」

ホテルはお金を払えば好きなだけ居られますが、病院は公共のものですから次の患者様が早く入院できるようにベッドを譲って頂いているのです。その譲って頂いたベッド（空床）があるからすぐ入院も出来、救急車も入れるのです。

中央病院の厚いスタッフと高機能の設備は県民の財産ですから、県内全体の出来るだけたくさんの県民の皆様が必要な時に、すぐ利用できることを使命としていますので、どうぞご理解下さるようお願い致します。

中央病院は紹介患者と救急車は直ちにお受けし（これを医療機能分担といいます。）病状の安定した患者様は“かかりつけ医”へリレー（これを医療連携といいます。）しており、これが医療費のムダを少なくするための国（厚生労働省）の医療法改正です。

質問 2

「でも退院してもそのあとが心配なのです」

答え

「本当に心配だと思います。でもその心配には“かかりつけ医”が応えて下さいます」

つまり、患者様には“病院医師”と“かかりつけ医師”の2人の主治医が居ると考えて下さい。

この2人の主治医は、お互いに患者様の病状を連絡しあいながら同じ治療方針ですし、万が一何か急変があったりした時は、病院にすぐ再入院できるようなシステムになっていますのでご安心下さい。

質問 3

「“かかりつけ医師”が居ない時どうしたら良いですか」

答え

「盛岡市医師会の在宅医療部では、患者様が住みなれた家と家族に囲まれて穏やかな日々を送れるよう、往診のほか介護や看護も支援していますので、病院医師や盛岡市医師会にいつでもご相談して下さい。」

“かかりつけ医”は地域に根ざして家族全員が長くお付き合いできるので、後療法や生活習慣病、再発予防などの指導をきめ細かくして下さいます。日頃から“かかりつけ家庭医”をつくっておきましょう。

メッセージ

「生老病死は人の一生です」

古代インドの王子シッダルタは老病死の何たるかを知らずに幸福な王宮生活を送っていましたが、ある日乗物に乗って町に出たところ、歯が抜け落ち、よだれを流した哀れな男に出会いました。シッダルタはこれを見てびっくりして「これはいったいどうしたことか」と家来に聞いたら「あれは年寄りです。人は誰でもあなるのです」と、王子は町を見物する気になれず王宮に戻って考え込みました。

何日かして再び町に行ったところ、今度は眼が濁り青い顔をしてやせ細った1人の男に出会いました。王子は「これはいったいどうしたことか」と聞くと「これは病人です。人は必ず病気になるものです」と、王子はまた王宮に引き返し瞑想に耽りました。そしてまた町に出た時、数人の男にかつがれたものを見て王子は「あれは何だ」と聞くと「死んでございます。人は必ず死にます。土の中に埋められ、うじ虫に食べられてしまいます」と家来が答えると、王子は「自分もそうなるのか」、家来は「はいその通りです」と、王子は深く瞑想に耽り、遂に悟りを開いて「釈迦」と呼ばれるようになりました。（トルストイ「懺悔」より）

元気な時だけが人生ではなく、この世に生まれて死んでゆくまでの人の一生にかかわるのが医療です。多くの医師、医療関係者が人様のより良き人生の完成のため役割を分担して皆様とお付き合いさせて頂いております。これからも皆様の良きパートナーであるよう努力して参りますのでよろしく願いいたします。





二宮内科クリニック 院長
二宮 一見 先生

第1回目 生活習慣病(糖尿病について)

Q 糖尿病ってどんな病気？

糖尿病は、膵臓から出るインスリンというホルモンの働きが悪いために、血液中の糖が増え、長い間に種々の異常をきたす病気です。遺伝的体質に加え、現代人の陥りやすい不適切な食生活や、運動不足、肥満、ストレスなどの要因が重なって初めて発病します（子供に多い1型糖尿病は、免疫反応やウイルス感染が原因で、生活習慣のひずみは関係ありません）。

Q どんな症状が出るの？

糖尿病の初期に自覚症状はありません。「のどが渇く」、「やせてくる」などの症状は、血糖値がかなり高くなると出現しません。放置すると、気付かないうちに合併症が進行し、やがて様々な症状が現れてきます。

Q 糖尿病の合併症とは？

血糖高値のまま数年経過すると、神経障害による足先のしびれ、網膜症による視力低下、腎症による蛋白尿、むくみなどが出てきます。これらの合併症は最悪の場合、失明、腎不全（人工透析）となり、日常生活に負担をしいることになります。また、動脈硬化が進行しやすいため、心筋梗塞を起こす方が増加しています。

Q 糖尿病って遺伝するの？

両親共に糖尿病の場合約50%、片親が糖尿病の場合は約15%が発病するといわれています。このように親が糖尿病でも必ず発病するわけではありません。糖尿病になる原因は、インスリンの不足（遺伝的なもの）とインスリンの働き目の低下（過食や運動不足などによる肥満が大きく関与）の2つが重なった時に初めて発症します。

Q 糖尿病の診断は？

盛岡市の基本健康診査では糖尿病を発見するために血糖とヘモグロビンA1cを測っています。早朝空腹時血糖値が126mg/dl以上、食後血糖値が200mg/dl以上であれば糖尿病です。ヘモグロビンA1cは1～2ヶ月の血糖値の平均値をみる検査で、6%以上は糖尿病が強く疑われます。ここまでいかずとも血糖値が高めといわれたら、ブドウ糖負荷試験を受けて下さい（厚生労働省の調査では健診を受け異常を指摘された方のうち、実に半分しか精査・治療を受けていなかったそうです）。

Q 糖尿病にならないためのポイントは？

- 1) 自分の理想体重を知り、近づける。
理想体重：身長(m)²×22kg
- 2) 食事はゆっくり食べ、腹八分目に。あぶらは控えめに！
- 3) 1日3食をきちんと摂り、間食や夜食はしない。
- 4) 食後の甘いものは習慣的に食べない。
(イチゴショートケーキ1個のカロリーはご飯2膳分と同じです)
- 5) アルコールは日本酒なら1合まで！
休肝日ももうけましょう。
- 6) 運動不足を解消し、インスリンの効きがよい体作りをしましょう。
- 7) ウォーキングはいつでも、どこでも、ひとりでもできることが利点です。
- 8) 軽く汗ばむ程度のペースで30分くらい続けましょう。
- 9) 年1回の健診も忘れずに！



日本医師会常任理事
西島 英利 先生

第2回目 痴ほうについての正しい知識を

痴ほうという問題の本体は「記憶」です。知的障害は年齢に応じて知能が育たない状態をいいますが、痴ほうはいったん育った知能が何かの機会を経て後退する状態です。脳こうそくなどの疾患や、家庭・職場での役割喪失が契機となって、記憶の衰えが始まるのです。

記憶は新しいものから失われますから、子供時代のことは詳しく覚えているのに自分の子の顔がわからない、となってくる。こうした状態の高齢者に覚える努力をさせるといのは、無駄だけでなく大変なストレスを与え、痴ほうをさらに進める原因になってしまいます。

痴ほうは治りませんが、周囲の対応次第で進展を遅らせることはできます。痴ほうケアの原則の1つに「説得よりも納得させること」があります。例えば真夏にコートを着込んでいる高齢者。「今は夏ですよ！」と頭ごなしに怒れば相手も意固地になりますが、「部屋の中は暖房が入っているから」と言えば納得して脱いでくれるものです。

親が痴ほうになれば、誰でも困惑し、葛藤するでしょう。そういったときに医学の立場から、家族や福祉職員、担当ヘルパーの方々にアドバイスをするのが、「かかりつけ医」です。

痴ほうに限らず、高齢者のケアで大事なものは、残っている身体機能をできるだけ長く維持させることです。自力で歩行できるのに「転

ぶと大変だから」と車椅子に乗せてしまったら、やがて歩けなくなり、寝たきりになってしまいます。

実際、車椅子やエレベータといった福祉用具の利用が、要介護度の軽い高齢者で増加し、問題になっています。よく「医療なくして介護なし」と言われますが、要介護認定の申請、介護サービス計画の作成など要となる場面に、かかりつけ医が深く関わっていれば、こんなことは起こらないはずで、制度自体は医療と介護の関係者が連携するように仕組みられているのですが、残念ながらあまり上手くいっていないのが実情です。

介護保険制度は間もなく見直し時期を迎えますが、わたしたち医師会はこうした現場レベルで起きている問題について、高齢者やその家族の皆さんと一緒に考え、よりよい方向へ改善されるよう、関係方面に働きかけていきたいと思っています。



盛岡市立病院からの

メッセージ

市民の皆様から「愛され」「信頼され」「必要とされる」
病院をめざして

盛岡市立病院が本宮地区に移転新築して5年目に入りました。

私たち職員は当院が市民の皆様のための病院、皆様に「愛され」「信頼され」「必要とされる」病院となるよう努めてまいりました。これからも一丸となってがんばりますのでよろしくお願い申し上げます。

診療科目が増えました

いざ病院に行っても自分が何の科を受診すればよいか迷うことがよくあります。当院では皆様が選びやすく、より専門の治療を受けることができますように内科系を内科、消化器科、呼吸器科、糖尿病・代謝科、循環器科、神経内科に細分化致しました。もちろん、お迷いの時は玄関に入ってすぐの総合案内にご相談ください。

お子様の発育の悩みにも対応いたします

当院では、不幸にして障害をお持ちのお子様に対し専門外来を設け対応しております。耳鼻科ではことばや聞こえの遅れに対応する言語治療室を設置、整形外科では運動発達の遅れなどに小児リハビリテーションを行い、個々に応じた積極的な治療をしております。



快適な療養環境に配慮します

当院は岩手山、南昌山などの山並みが望める絶好の地にあります。入院が必要な患者の皆様にはベット上でも眺望できるよう、窓を大きく、低く設置し、少しでもやすらぎが得られますよう工夫いたしました。また、4人部屋のほか個室を多く設けプライバシーの確保にも配慮しております。

患者の権利を明示し尊重します

患者の皆様には等しく良質な医療を受ける権利、十分な説明を受ける権利があります。また、説明

を聞いたうえで治療を受けたり拒否したりする権利、他の医師からの意見を求める権利などがあります。当院では皆様の権利を明示し尊重して治療を行います。

ご不明な点、ご意見などございましたら、ご遠慮なく連絡をくださいますようお願い申し上げます。

連絡先：盛岡市立病院

☎019-635-0101

診療部長 及川 司

～広報部よりひとこと～

第2号から「健康百科」が始まりました。日常の健康管理のご参考になれば幸いです。

この情報誌は、(財)岩手県長寿社会振興財団(高齢者保健福祉基金助成金)からの助成により発行されたものです。

ご意見・お問い合わせ

社団法人 盛岡市医師会

〒020-0013 岩手県盛岡市愛宕町18番6号

TEL 019-625-5311 / FAX 019-651-9822

Eメール ishi01@morioka-med.or.jp

URL <http://www.morioka-med.or.jp>

