



健康さっぽろ

第16号

医療と健康の今を伝える

特集 高齢者の かかりやすい 病気

主な内容

- 市民のページ
古希にホームページ
突然のめまいに襲われて
- 介護シリーズ
介護保険サービスを利用するには
- まめ知識
経鼻的胃カメラについて
- リレー連載 運動・栄養・休養
より良い睡眠のためのヒント
- 医療の世界
格差医療について
- 健康メモ
高齢者と肺炎球菌ワクチンについて



りやすい病気

お年寄りの方に、しばしばみられる病気を各科の先生方にいくつか紹介して頂きました。ご自分やご家族のより健康な暮らしのご参考になれば幸いです。

1 認知症



認知症は、平成16年12月に従来の「痴呆」から名称が変更されました。認知症の原因として、アルツハイマー病や脳卒中等があります。認知症の症状は、一般に中核症状と周辺症状とに分けられます。中核症状は、認知症になると誰にでも現れる症状で、記憶障害、思考力や判断力がおこされる認知障害、言語障害、人格変化などです。周辺症状は、中核症状を背景として、被害妄想、嫉妬妄想、幻視や幻聴などの幻覚、自発性の低下、せん妄(ま)などがあります。

この周辺症状によって、さまざまなに介護者の手を煩わす行動を誘発します。例えば、よくみられる「もの盗られ妄想」の場合、自分の置いたところを忘れて「ないない」と訴えることは中核症状であり、それが誰かに盗られたと根拠がないのに確信し(周辺症状)周囲に暴力をふるう、あるいは逆に不安が強くなり抑うつ的な行動につながる場合があります。

この周辺症状によって、さまざまなに介護者の手を煩わす行動を誘発します。例えば、よくみられる「もの盗られ妄想」の場合、自分の置いたところを忘れて「ないない」と訴えることは中核症状であり、それが誰かに盗られたと根拠がないのに確信し(周辺症状)周囲に暴力をふるう、あるいは逆に不安が強くなり抑うつ的な行動につながる場合があります。

表② 家族が気がついた認知症高齢者の日常生活の変化

1. 同じことを何回も言う
2. 以前より疑い深く、ものを盗られた等と言う
3. だらしなくなった
4. 夜中に急に起きて騒ぐ
5. 置き忘れ、しまい忘れが多くなった
6. 物の名前が出てこない
7. 計算間違いが多い
8. 日課をしなくなった
9. 以前より怒りっぽくなった
10. 時間の感覚がなくなった
11. いつもの駅で乗り過ごしたり、慣れた道で迷う
12. 以前あった関心や興味がなくなった
13. 水道やガスのしめ忘れが多い
14. 服用している薬の管理ができない

表① 普通の物忘れと認知症の物忘れ

普通の物忘れ	認知症の物忘れ
<ul style="list-style-type: none"> ・ほとんど進行しない ・体験の一部を忘れる(例:食事の内容) ・名前、日付を一時的に忘れる ・物忘れを自覚している ・作り話はない ・見当識は正常 ・日常生活は可能 	<ul style="list-style-type: none"> ・進行性である ・体験の全部を忘れる(例:食事したことそのもの) ・最近のことを覚えられない ・物忘れを自覚していない ・時々作り話をする ・見当識障害あり ・日常生活に支障あり

【注】せん妄・意識混濁があり、錯覚・幻覚・妄想などで落ち着かなくなる状態。独り言、一貫性のない行動が見られ、その間の記憶が不完全なこともある。
(清田区精神科医 I・M)

また、高血圧や糖尿病をきちんと治療したり、適度な運動や人との良好なおつき合いをすること等も認知症の予防に大切とされています。

表①に、普通の物忘れと認知症の物忘れの違いをまとめました。また、表②は、認知症の患者さんの家族の方が最初に気づいた症状のうち頻度の高いものです。もし、ご心配なことがあれば、かかりつけ医や「もの忘れ外来」または精神科等へ早目の受診をおすすめします。早期発見によって改善できる症状もありますのであきらめは禁物です。

3 老化にともなう目の病気



老化にともなう代表的な目の疾患として白内障と緑内障があります。

まず白内障の多くは加齢により出現します。40歳代から始まり80歳代でほとんどの人にみられます。症状としては物がかすむ、二重に見える、まぶしいなどがあり、進行すると視力が低下します。初期のうちには進行を遅らせる目薬で様子を見ますが完全に治ることは無く、進行した場合(図②)は手術が必要です。

次に緑内障についてです。日本では40歳以上の人の20人に1人が緑内障だという調査報告があります。従来眼圧が高くて視神経が障害されるのが緑内障だと考えられてきましたが、最近正常な眼圧でも緑内障になり、そういうタイプが大変多いということがわかってきました。自覚症状はあまり無く、気づいた時は視

野が狭くなっていたり視力が悪化していたということもあります。眼科専門医による早期発見、早期治療が重要です。40歳を過ぎたら1年から3年に1回は検査を受けて下さい。特に血縁者に緑内障の方がいる場合は要注意です。
(西区眼科医 T・U)

図②



正常眼:透明な水晶体なので黒い瞳です



進んだ白内障の眼:水晶体が真っ白なため、瞳孔が白くみえます

2 誤嚥性肺炎

私達は日常、何気なく食べ物や飲み物を、口から摂取して飲み込んでいます。この働きは、何種類もの神経や筋肉の働きによって保たれていて、嚥下反射等が重要な役割を果たしています。図①のAは鼻や口を通じて空気が気管に入る様子です。この時、気管をふさぐことのできる喉頭蓋は開いていて気管に空気が入り易くなり、食道にはあまり入って行きません。食物や水分が口から入る時、喉頭蓋は気管の入り口をふさいで、これらが気管に入らないようにします(図①のB)。そのため、食物や水分はスムーズに食道に進んで胃の中へ入ることができ

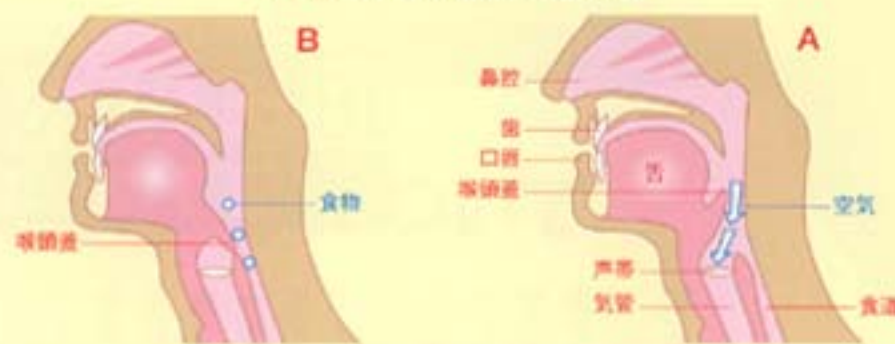
ます。この嚥下反射が、年をとったり、脳卒中等の病気でうまく働かなくなると、食物や水分、時には唾液が気管に入ってしまうことがあります。これを誤嚥といいますが、これが原因で高齢者に肺炎をおこすこともあり、これを誤嚥性肺炎といいます。健康な人は、誤嚥すると咳反射で咳をして、気管に入った異物を外へ出せます。しかし、高齢者ではこの咳反射の力も弱っており、異物を気管から排泄できない方もおられます。お年寄りが、食事の時などに表③のような症状をみせる時は誤嚥をしている可能性もあります。また、唾液を誤嚥する時、菌や入れ菌等口腔内に雑菌が多いと肺炎をおこす率も高まるとされていますので、口腔内を清潔に保つケアも大切です。お年寄りでは、何かの理由で嘔吐した時に胃液等を誤嚥することもあります。細菌が少なくても、胃酸のために肺炎をおこすこともありますので、お年寄りが吐く時には横向きにすることなども大切です。また、全身的な筋肉の力を維持して、誤嚥を予防することも重要です。

(清田区 内科医 T・N)

表③ 誤嚥や嚥下障害を疑う症状

1. 食事中にむせ、水やお茶でむせることもある
2. 食事中や食後に咳が出る
3. 咳をした時に痰が多い。食べ物が痰に混じる
4. 食後、喉のあたりの異和感、食べ物の残っている感じ
5. 食事していて声がガラガラになることがある
6. むせたり、食事で疲れるので食欲が低下した
7. 食事の時間が極端に長くなった
8. 原因の明らかでない体重減少
9. 原因不明の発熱をくりかえす

図① 空気と食物の通り道



4 加齢による皮膚病変

多く見られるのは、皮膚の乾燥による痒みです。皮膚の水分は角層に含まれているセラミドにより保たれています。加齢によりセラミドの産生が減少しますので、皮膚は乾燥し痒くなります。掻くと皮膚が傷つき湿疹となつて、更に痒みが強くなります。痒みが強い時は、痒み止めの軟膏と飲み薬が必要です。日常生活では、入浴時にこすり過ぎない事、電気毛布の使用を控えるなど、皮膚の乾燥予防が必要です。帯状疱疹も多く見られます。帯状疱疹は身体のどの部位にでも起こりますが、片側にのみ痛みと共に紅みや水疱が見られるのが特徴です(図③)。

図③



(白石区 皮膚科医 C・N)

上がります。抗ウイルス剤により神経痛の頻度が抑えられますので、疑わしい症状が出たら早めの皮膚科受診をおすすめします。皮膚がんは、紫外線の影響が大きいので顔に発生する例が多いです。顔によく見られるシミは悪性化しませんが、シミに見えても、色が褐色から黒色へ変化する場合、ホクロの癌であることがあり得ます。また、皮膚に小さい傷ができて、いつまでも治らない場合は前がん状態である可能性が高いので皮膚科を受診してください。

古希にホームページ

山崎 耕吉さん(74歳)

初めは、人懐っこいおじいちゃま。(目上の方に向かって「めんなさい」という印象でした。しかし「自身のホームページを持つていらつしゃるとお聞きし、びっくりしました。それも独学での制覇に感嘆の声をあげてしまいました。そしてホームページ「楽しい人生航路」の命名にあたり、あえて「人生航路」にしなかつた山崎様の前向きな生き方を感じ取る事ができました。

古希を迎えた記念事業としてホームページ「楽しい人生航路」を公開しました。平成十三年三月二十一日春のことでした。ついに翁の夢が実現したのでした。

とはいっても独学でパソコンを勉強しましたのでコンピュータ征服は苦難の連続でした。必死で勉強し、ホームページを開設したのです。しかし生来、文書を書く事が不得手のため、自然、ホームページに写真画像が多くなり、写真画像の圧縮方法が悪く重い感じがしてこのホームページを見る人達に多少迷惑を掛けています。今は多少の不具合も自分で解決できるようになり、二台のパソコンに囲まれて老後を楽しんで過ごしております。

さて、病氣と私の関係を少しお話ししましょう。私は、シルバーの年齢になった途端に脳梗塞で一ヶ月入院、幸いに半身不随になりませんでしたが。次は肝炎になり二ヶ月入院し、次は、胃がんで胃三分の二切除の手術をしました。その後、総入れ歯になり、上歯根二本、下歯根十本残り虫歯になる可能性があるので十三本手術して抜歯しました。最近では網膜剥離と白内障手術のため入院しました。次々に襲いかかる病魔ですが、よくよよすることなく明るく生きていくと、病魔は自然に退陣していくように思います。

コンピュータ以外の趣味はサッカー観戦です。ホームページでもよく取り上げております。病魔から復活する度にコンサドールを応援に行き、元気をもらっています。

皆様、「人生航路」に是非アクセスして下さい。お待ちしております。



市民のページ

寄稿 健康体験談

突然のめまいに襲われて

横山 充子さん(79歳)

いつもにこにことし、周りの方々に気を使う優しい方です。その昔は「癒し系」であったのではないかと思えます。これからもお元気で。

生来ほぼ健康体で約80年生きてまいりました。生身ですので全く無病とはいきませんが、進歩した医学に感謝しながら、毎日を少しでも笑いながら暮らせば上々と感じる昨今でございます。

ところがある朝起きましたところ目が回って立つこともできません。病院に着いた頃にはめまいはおさまっておりましたが、一応検査をしましょうということになりました。さて生まれて初めての経験というのは何歳になっても戸惑うもので、しかも緊張もしておりますので検査の方の「穴に入りまーす」という言葉にびっくり。

「いったいどんな穴に入るのかしら、どんな深さなのかしら」と要らぬ心配がふくらみます。後で聞くとところによるとCTなるもの。娘にCTを知っている

るかと思うと「今どき、CTを知らないとは日本人のもぐりだね」と一笑にふされました。また以前に同じ検査をしておりましたも物忘れ常習犯としては「そんな検査したことあるかな？」といふばかり、そのうち「いいえ、絶対そのような検査はしたことがありません」という確信となるのです。

年齢を重ねますと、どうしても記憶力、記憶力は落ちます。同じ説明でも何度も易しく解説して頂ければありがたいことです。



CTを知らなかつた老人ですが、日本の優れた医療体制が悪くならないように祈っております。その後めまいは襲ってきません。



介護保険サービスを利用するには

介護保険によるサービスを利用するためには、まず要支援・要介護認定を受けなければなりません。認定を受けるとは、本人や家族などが区役所の保

健福祉サービス課介護保険の窓口申請をします。居室介護支援事業所や在宅介護支援センターに代わりに申請してもらうこともできます。(無料)

【申請できる方】



- ① 65歳以上で、日常生活を送るために介護や支援が必要な方(第1号被保険者)
- ② 40から64歳で医療保険に加入していて、特定疾病のために介護や支援が必要な方(第2号被保険者)

【申請に必要なもの】



- * 介護保険被保険者証(65歳以上の方は全員お持ちです。)
- * 介護保険要介護・要支援認定申請書
- * 居室サービス計画作成依頼書(変更)届出書
- * 40から64歳の方が申請する場合は健康保険証
- ◎ 介護保険要介護・要支援認定申請書と居室サービス計画作成依頼書(変更)届出書は各区役所の保健福祉サービス課の窓口にあります。

要介護1から5の認定を受けた方は札幌市の指定する居室介護支援事業所にどのようなサービスが必要かを相談して介護サービス計画を作ります(無料)。サービスにかかる費用の1割は自己負担となります。施設などに入所する方は居住費や食費の負担もあります。また要支援1・2の認定を受けた

方は、地域包括支援センターに相談し、介護予防サービス計画を作ります。非該当(自立)の認定を受けた方は介護保険のサービスは受けられませんが札幌市が行う介護予防サービスを受ける事ができます。
(中央区 ソーシャルワーカー S・T)



楽に検査を受けませんか

経鼻的胃カメラについて



胃カメラと言うと口から飲むものと考えている人が多いと思います。また、胃ガンあるいは胃潰瘍は心配だが検査の苦しさを考えて躊躇している人もいるのではないのでしょうか。

従来の口から飲む経口上部消化管内視鏡、いわゆる胃カメラは舌根部の刺激による咽頭反射が避けられず、「げえー」となったり涙が出たりして検査が嫌われる原因となっていました。



挿入する場合は通りの良いほうに局所麻酔薬の入ったゼリーを塗布してカメラを挿入します。まれに鼻血をみることもありますが圧迫により短時間で止血します。

経鼻的胃カメラは咽頭反射がなく嘔吐などの苦痛を軽減できる他に咽頭麻酔の必要が

を観察することができません。細かいカメラですが観察能力が劣ることはありません。

具体的な飲み方の違いは、経口の胃カメラでは「げえー」とならないために舌根から咽頭にかけて麻酔をするために薬の入ったゼリーを喉の奥に含んでもらいますが、鼻から

ないので検査終了後すぐに飲食ができます。また口を塞がないので検査中に会話もでき、モニターを見ながら医師に質問することもできます。楽に検査を受けたあとに美味しいものをすぐに食べられるのも魅力ではないでしょうか。

(清田区 内科医 K・I)



より良い睡眠のためのヒント



良い睡眠では、目覚めがスッキリとして、ぐっすり眠ったという満足感が得られます。脳の眠りのノンレム睡眠と身体の眠りのレム睡眠がバランスよくとれると翌日は快適に過せます。睡眠時間は、昼間に眠気が生じることがなければ、8時間でも十分です。

眠れなくなったら身の回りのストレスチェックをして見ましょう。何か生活上の変化はなかったかを考え、それらの原因をとり除くようにします。しかし、特に原因がなくても、何らかのきっかけで不眠そのものに対しての不安と過度のこだわりから眠れなくなってしまうことがあります。眠ろうと意気込まず、就床時刻にこだわらずに眠くなってから床に就くことです。朝は毎日同じ時刻に起床して太陽の光を浴びましょう。太陽の光を浴びてから約16時間後に眠気が現れます。いつも同じ時刻に朝食をとっていると、その1時間ほど前から胃腸の働きが活発になり朝の目覚めも良好になります。夜食はごく軽くしましょう。軽く汗ばむ程度の運動を毎日規則正しくすると熟睡を促進します。昼寝は午後3時ころまでに30分以内ですると良いでしょう。睡眠中の激しいイビキ、呼吸停止や足のびくつき・むずむず感、十分眠っても日中の眠気が強いなどの症状は医師に相談することをお勧めします。

(豊平区 心療内科医 M・S)

寝る前にはいけない7項目

- ① 熱い風呂に入ること
- ② 勉強やテレビ、ゲームに熱中したり激しい運動をしたりすること
- ③ おやつや食事をとること
- ④ コーヒーや紅茶などカフェインを含む飲み物
- ⑤ 喫煙すること。ニコチンは交感神経を刺激する
- ⑥ 寝酒をすること。お酒による眠りは浅いうえに、途中で目がさめたり朝早く目がさめたりする
- ⑦ 室内照明を明るくすること。体内時計を狂わせる

寝る前にすると良いこと7項目

- ① ぬるめのお風呂。ゆっくりつかってリラックスする
- ② お腹がすいたらホットミルク。空腹感を和らげて、身体を温める
- ③ ハーブティーでリラックス。カフェインが含まれていないもの
- ④ アロマテラピーを楽しむ。ラベンダーやカモミールなどの香りで不安・緊張を和らげる
- ⑤ ヒーリングミュージックでリラックス。音楽、環境ビデオや軽い読書など自分が好きなもので眠りを誘う
- ⑥ 夜は控えめの室内照明にすること
- ⑦ 寝る前の軽いストレッチ。副交感神経に働きかける



格差医療

について



日銀は2001年3月から続いてきたゼロ金利政策を解除し、日本社会はバブル崩壊による長期低迷から抜け出ていきそうですが、実際患者さんと接していて、実感として感じ取れません。その原因は、最近マスコミも取り上げるようになってきましたが、企業の業績回復は正社員の縮小、パート化、仕事を個人が個別に請け負う個人事

が足りないように思います。働けない人、お金がなくて困窮している人の最後の砦が、社会福祉です。医療もこの中に含まれますが、医療の世界でも格差医療がしのびよって来ています。アメリカでは保険の種類によって受けられる治療が異なりますが、日本でも、混合診療の導入によって、お金持ちの人は、先進治療が先んじて受けら

業主化での人件費節減も一因であること、優勝劣敗の社会で、富を享受できる人は非常に限られている事などがあり、景気回復を実感として味わえる人が少ないことがあげられます。働いた者が報われる、それ自体は資本主義社会では当然のことですが、働かないではなくて、働けない人に対する配慮

れるようにしようとしています。昔から日本の社会福祉は、社会保険費が少ない分を所得の平等で保ってきましたが、格差が広がった今機能しなくなりました。働けない人、弱者のための砦となる社会福祉、医療に国の目が向くよう札幌市医師会は働きかけています。

健康メモ

高齢者と肺炎球菌ワクチンについて

肺炎はウイルスや細菌などの微生物が原因で起る病気（感染症）の一つですが、特に抵抗力の弱った高齢者では重症化しやすく、日本人の死因の第4位が肺炎と報告されています。細菌による肺炎では肺炎球菌によるものが最多です。この肺炎の治療の主力は抗生物質ですが、近年薬の効きにくい菌が増えています。つまり、抵抗力の落ちた高齢者では一旦肺炎になると最悪の場合薬が効かない恐れがあるという事ですので、普段からの予防が大切と言えます。

身につけるなどが大切です。もう一つの予防の方法に、肺炎球菌ワクチンがあります。このワクチンは肺炎球菌以外の原因による感染症を予防できませんが、肺炎球菌は肺炎の最も重要な原因を占めるため接種の意義は大きいです。世界保健機関（WHO）でも高齢者へのインフルエンザワクチンとともに肺炎球菌ワクチンの接種を勧めている位です。一度ワクチンを接種すると5年以上の間、肺炎球菌による感染症を予防します。再接種は今のところ出来ませんので、接種のタイミングは医師との相談が必要です。

（豊平区内科医 E・U）

家庭医学講座

開催場所
札幌市医師会館
5階大ホール
(中央区大通西19丁目)



第192回 乳癌手術後の乳房再建について

平成18年9月30日(土) 13:30～

第193回 高齢者の転倒予防

～転びやすいわけと転ばないコツ～
平成18年10月28日(土) 13:30～

第194回 おしっこの出が悪い時、 近くて我慢できない時

※申込必要

～前立腺肥大症と過活動性膀胱について～
平成18年12月9日(土) 13:30～

第195回 認知症について

平成19年1月27日(土) 13:30～

第196回 肺癌の予防と早期発見

～女性の肺癌が増えている～
平成19年2月24日(土) 13:30～



◆定員500名・入場無料

※申込不要ですので直接会場へお越し下さい。
(定員を超えた場合はご入場できないことがありますのでご了承下さい)
※第194回(12/9開催)は申込が必要になります。
詳細につきましてはお問い合わせ下さい。

◆お問い合わせ先：札幌市医師会業務課

☎011(611)4181(代表) ※但し午前10時～午後6時まで

※「家庭医学講座」の詳細は、札幌市医師会ホームページでご覧になれます。

医療機関 情報マップ



札幌市医師会では、インターネットを活用して市内の医療機関の検索ができる「医療機関情報マップ」を公開しております。

地図から最寄りの医療機関を探すことができるほか、診療科目や診療日、時間外などの検索が簡単にできます。

また、駐車場、予防接種、往診などの条件を指定した検索や、キーワードを入力して医療機器、専門分野などの検索も可能です。

検索結果は、医療機関の詳細な情報と所在を示した地図を見ることができますので、是非ご利用下さい。



札幌市医師会ホームページ

パソコンからは⇒<http://www.spmed.jp/>

携帯電話からは⇒<http://www.spmed.jp/medi-map/i/>