

🦊 医療法人社団 医啓会広報誌

発行元 医療法人社団医啓会

> 発行責任者 松本 正道

発行日 2021年4月1日

VOI .10



町医者のつぶやき



ねんねんころり を選びますか? ぴんぴんころり を選びますか?



医療法人社団医啓会 理事長

松本クリニック 院長 松本 正道

2025年には後期高齢者がピークになり、国民の4人に 1人が 75歳以上となります。健康長寿社会の実現へ向けた 取り組みはすでに多方面から行われていますが、自立可能な 健康寿命はほとんど延びていません。



老後をいかに楽しく過ごせるかは「健康」であることが大きな要因の 一つです。厚生労働省国民生活基礎調査から、介護が必要となった主な 原因は1位が脳血管疾患(脳卒中)、2位が認知症、3位が老衰・衰弱(フ レイル) と続き、「ねんねんころり」の原因となり 多くの人の世話にな ることとなります。これらの病気にかからない、かかっても早期に治療 を受けることが「**ぴんぴんころり**」の秘訣です。

脳血管疾患にかからないようにするにはカロリーコントロールすなわ ち食事療法および生活習慣病の治療、認知症予防には前向きな考え方や 積極的な生活行動、老衰・衰弱予防には適度な運動が必要です。

高齢にも関わらず認知症状が全くみられなかった記憶に残っている人、 パソコンで株取引を必死でおこなっている女性、趣味と実益を兼ねたう らやましい生き方です。中国語や英語などの外国語の勉強をしている男 性、外国へ旅行する意欲満々。川柳を日々作っている女性、高齢者施設 に入居されており訪問診療をしていたときに毎回感動的な句をいただき ました。一句「八十路過ぎ 懐かし人を思い出し 会ったみたいな 白髪紳 士 | 生涯青春です。

足腰が悪くなったため歩行に支障を生じ、体を動かすことが少なくなっ た上に食べる量が増え、その結果肥満となりますます動くことが億劫と なり、体重がますます増えるという悪循環に陥った女性、徐々に心身が 衰え老衰となりました。老化は下半身から始まります。

ここまで書いて、私自身に言い聞かせているのではないかとハッと気 がつきました。

皆さん「ねんねん」ころりより「ぴんぴん」ころりの道を選びませんか。

油断大商



新型コロナ感染症対策を しっかりと継続しましょう

- ◆ (密閉) (密集) (密接) の場所には 行かないようにしましょう
- ◆ 外出時はマスクをしましょう
- ♦ 外出後は必ずうがい・手洗いを しましょう
- ❖ 大声で話したり、大笑いをしな いようにしましょう
- ◆ 体調不良時は、まず罹りつけの お医者さんに相談しましょう。

みんなで守ろう みんなの健康

健康一口知識

"誤嚥"を防ぐために

誤嚥とは食べ物や飲み物が気管か ら肺に入ることで、高齢者に特に 多く肺炎の原因ともなり生命に関 わることも少なくありません。

<日頃からの習慣が大切>

① 声を出して口とのどの体操を!!



- ② 食事は姿勢をまっすぐにして!!
- ③ 慌てずよく噛んでゆっくりと!!
- ④ うがい、歯磨きで口を清潔に!!

認知症の人にやさしいまち・神戸市の「認知機能検診」をご存知ですか?

対象者は65歳以上の希望者です

〈第1段階〉

〈第2段階〉

認知機能検診実施医療機関で受診

受診券があれば無料です

第1段階で認知症の疑いがある方 に精密検査の受診をご案内します。

認知症の方が遭われた事故を救済します

第2段階の精密検査で認知症と診断された方は

- ·賠償責任保険(最高2億円)無料加入
- ・GPSかけつけサービスの対象とな ります。



岡﨑孝夫医師



検査のおすすめ

「もしかして」「なんでだろう」など小さなご不安でも、まずはお気軽にご相談を↓

液を化学的あるい グ検査として行わ 出する検査 便 じめに、 たがって食道、 血液には が行 、我が国 る 反

> 口 口

レウイ

大腸

バクター、ロタウイ

1

分けて化学法と免疫法があり がんのスクリー れること 微 では 血 量 検 きく ほ 0 查

U

I

ン病③出血性

性

腸

性大腸炎、

血 可能性があるのでしょうか。 反応陽性という結 先 日の健康 ました。どん 診 果が出て 断 病気 3 便

含ま

机

に次

ような病気

はま 血

あ

疾患

便

検

查

陽

性

0

場

免

があります。

1

腫

性疾患一

がん、

大腸

ポ

リー

令和2年12月28日 神戸新聞に 掲載された松本Drの記事です



黄色 などは控える必要がありま

食事や内服薬による影響を受 および とはなりません。化学法 けるので3日前より肉 ん 腸 潰瘍、 内 服 で、胃がんなど)、心理潰瘍、胃潰瘍、胃潰瘍、 薬の影響で偽陽性 胃潰瘍、 血 食物

皿

+

If

が考

道、胃お

师

便

潜

血陽

およ

7

%が大腸がんであるとす

7

V2

性

疾 虫

、化学法

では

右

記

など⑥そ

0

他

出 0

理事長 松本 正道

昭和53年神戸大学医学部 医学 研究科卒。医学博士。国立加古川病 院、兵庫医科大学第2外科講師を経 て、昭和62年松本クリニック開業。平 成20年分院、松本ホームメディカルク リニック開設。診療科目:消化器外科、 胃陽内科、内科、肛門外科。介護施 設:サービス付き高齢者向け住宅「お もいやり」、グループホーム「まごころ」、 訪問看護ステーション「はなみずき」

ります。 異常 この いうことにはなりません。 ことは無意味であり、 でも 腸 きないため、 が見つかれば組織 他 内潜 再度 T検査がありま 視血 性 注 鏡検 潜 便 陽遺影検力 検査 血 検 血 が必の 8 査または 織の 再 陽 て 要 す 検 性 かず

を行う

日本人の死亡の原因となっている病気

	男性	女性
1位	がん	がん
2位	心疾患	心疾患
3位	脳血管疾患	老衰
4位	肺炎	脳血管疾患
5位	老衰	肺炎

人間ドックを受けましょう



日常の検診だけでは発見しにくい病気 や生活習慣病を早期に高いレベルで見 つけ出し、みなさまに合わせた予防や 治療にお役立ていただけます。

陽

場

検査時間は約6時間です。日帰りで、 お仕事の合間にお受けいただくことも

できます。お気軽にご利用ください。

<検診項目> 身体検査・尿検査・便検査(または大腸CT検査)・血液学的検査・ 血液生化学検査・血液免疫学的検査・腫瘍マーカー・心機能検査 心電図検査・内科検診・聴力検査・全身CT検査・胃内視鏡検査 ピロリ菌検査・ABI検査・骨塩定量検査(希望者のみ/別費用) ※結果は、わかりやすく丁寧に説明させていただきます。

松本クリニック、松本ホームメディカルクリニックでは「必要な時」に「必要な検査」 の提供に努めておりますが、「健康管理」で一番大切なのはやはり「自己管理」です。 重要な検査は「定期的」にお受けになることをお薦めします。お気軽にご相談下さい。