

医啓会だより

春号

発行元
医療法人社団医啓会
発行責任者
松本 正道
発行日
2020年3月1日
VOL.5

春は「つかれ」と「ストレス」に注意



全国健康保険協会 お役立ち情報より

3月はスギ、4月はヒノキの花粉がピークです花粉症でお困りの方はお気軽にご相談ください

- ・外出は控えめに、帽子・メガネ・マスクで防備する
- ・帰宅時は玄関ではたく、帰宅後はうがい・洗顔する
- ・掃除はこまめに、空気清浄機などを活用する
- ・ドアや窓は閉めて、布団や洗濯物は外に干さない

町医者をつぶやき NO.3

医療法人社団医啓会 理事長 松本 正道

わたしは大丈夫、と楽観的に考えるのはやめましょう

❖ 高齢化時代を迎えて、認知症とがんに罹る人が増えています。加齢により免疫機能が低下し発がんが促進されます。以前なら脳卒中や脳梗塞で倒れたものですが、今や二人に一人の割合でがんに罹っています。がんは漢字で書くと「癌」、これは岩や石のように硬いところから作られた表意文字です。

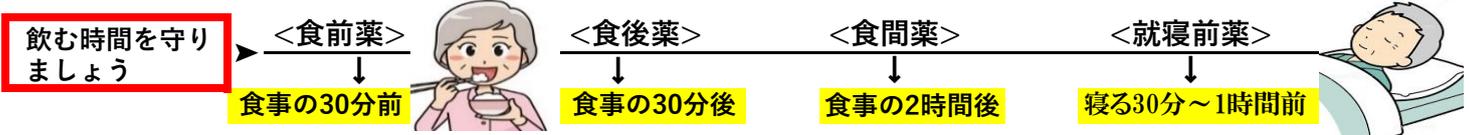
❖ 「がんを早期に発見し治療を受ければ苦しまないで済みますよ。そのためにも定期的に健康診断を受けてください。」と再三お勧めしていますが、「長く生きたのがんになったら治療もうけずにそのまま死にます。」との返事をしばしば経験します。

❖ がんで亡くなるのは簡単ではありません。亡くなる前に、ご本人だけではなくご家族も生き地獄をみます。「亡くなったら、善人は天国へ、悪人は地獄へ行くとの事ですが、がんで亡くなる場合は善人でも地獄をみますよ。」と話しますと殆どの場合、種々の検査を受けられます。

❖ 自分や家族はがんとは無縁である、と楽観的に考えておられる方も多いようですが、がんは思いのほか身近な問題となっています。

お薬は正しく飲みましょう

お薬は体内の目的の場所で効果を発揮するように、時間・間隔・形・成分・量などが考えられて作られています。正しく飲まなければ効果が十分に期待できなくなります。

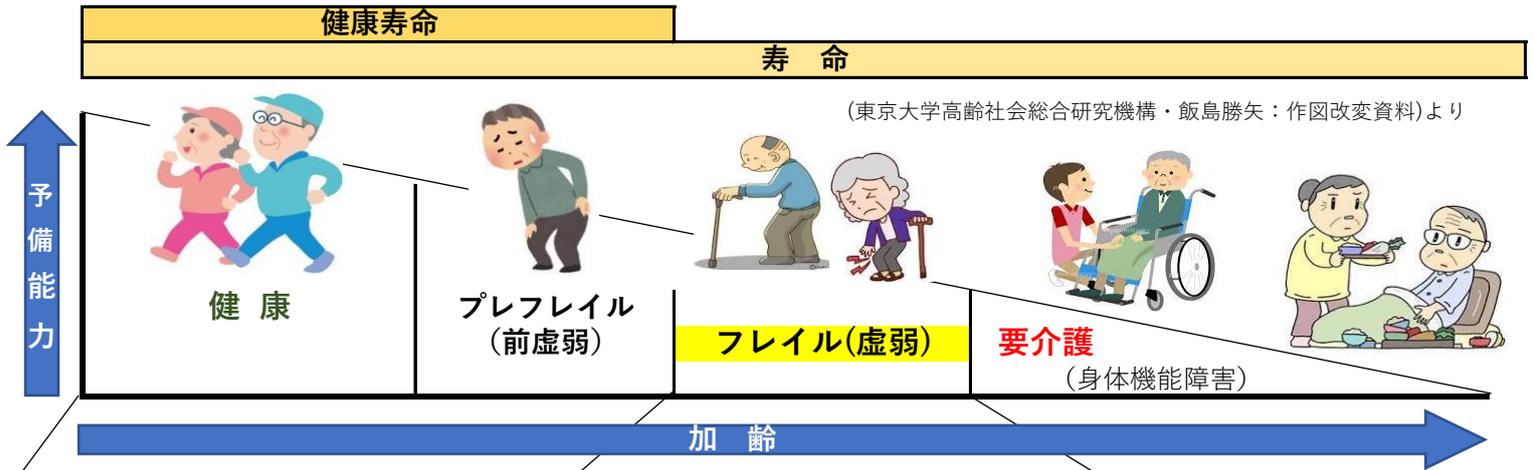


- コップ一杯の水か白湯で** → 水なしで飲むと薬が食道にひっかかったり口内に残ったりして炎症を起こす場合があります、水が少ないと薬の吸収が遅くなったり効き目が悪くなったりする場合があります。
- 自己判断で中止しないで** → お薬には、症状が改善しても継続して使用しなければいけないものや、再発防止のために長期間使用するものがあります。また急にやめると症状が悪化する場合があります。
- 人にあげない、もらわない** → お薬は医師が、その人の症状・体質・年齢などに合わせて処方したものですので、他の方が飲んでも症状や体質に合わず効かないだけでなく副作用が出る場合があります。
- 飲み忘れた時は** → 次の服用時間まで十分に時間があいていれば気づいた時点ですぐに飲んで、次の服用時間が迫っているときは服用せず次回から指示通りに飲んでください。
※但し、糖尿病薬や抗がん剤など対応が異なる薬は、その都度医師の指示を受けてください。

フレイルってご存じですか？

《**フレイル**とは「**健康状態**」と「**要介護状態**」の真ん中のこと》

放置しておくと、身体的機能や心理的・精神的機能が低下し、要介護～寝たきり状態につながる可能性が高くなります。早く気づき正しく治療や予防をすることで、改善したり進行を遅らせることができます。



この段階で早めに予防を	主なフレイルの種類と原因	放置しておく
<p>フレイルを予防するために大切なことは</p> <p>①持病のコントロールをする 糖尿病、心臓病、腎臓病、呼吸器疾患、整形外科的疾患などがある場合は悪化させない。</p> <p>②感染症の予防に努める うがい・手洗い・予防接種などで、インフルエンザや肺炎を予防する。</p> <p>③日常生活に運動を取り入れる 歩く時間や距離を伸ばす、足・腰の足・腰の筋肉を強める運動をする。</p> <p>④バランスの良い食事をする 体を作るたんぱく質やカルシウムなど必要な栄養をバランスよく摂る。</p> <p>⑤口腔機能・嚥下機能を保つ 歯や入れ歯の治療や手入れに努めて噛む力・飲込む力を低下させない。</p> <p>⑥社会とのつながりを持つ 友人との食事会、地域のボランティア、趣味のサークルなど、外出や人のコミュニケーションを大切に。</p> <p>⑦違和感や症状を放置しない 体調不良や何らかの症状を感じたら、早めに受診～検査～治療を受ける。</p>	<p>■身体的フレイル</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サルコペニア(筋力の低下) ・腰痛・骨粗鬆症・骨折など ・その他身体的異常(生活習慣病など) <p>■社会的フレイル</p> <ul style="list-style-type: none"> ・引きこもり、困窮、孤食など(食事量・栄養・活動の低下など) <p>■精神・心理的フレイル</p> <ul style="list-style-type: none"> ・認知機能低下 ・抑うつ <p>こうなってからでは大変です</p>	<p>要介護 → 寝たきり → 死亡</p>

筋肉量・運動量の減少 ▶ サルコペニア(筋力低下) ▶ **フレイル**へ

下記の方法でセルフチェックができます

両手の親指と人差し指で輪を作りふくらはぎの一番太い部分を囲む

低 ← サルコペニアの可能性 → 高

囲めない(O) ちょうど囲める(△) 隙間ができる(X)

Tanaka T et.: Geriatr Geronto1 Int 2018; 18(2): 224-232 より作成

噛む力・飲込む力の低下 ▶ 食事量減少・栄養低下 ▶ **フレイル**へ

口の機能を鍛えるには？ (小原由紀さん講演資料から)

(パ)(タ)(カ)をそれぞれ10回繰り返して発音する

唇の筋力アップ
唇を閉じる力がつき
飲み込みやすくなる

舌の先の動きが向上
舌が上顎につき食べ物を喉に送りやすくなる

下の奥の動きが向上
むせるのを予防する

◆元気で長生きするために◆
今日から始めましょう
動く・歩く・外出する
よく噛んで・よく食べる
趣味を作る・友達を作る