



独立行政法人 国立病院機構東徳島医療センター

〒779-0193 徳島県板野郡板野町大寺字大向北1-1

TEL 088-672-1171 FAX 088-672-3809 URL <http://www.etokushima-mc.jp/> e-mail 515sy01@hosp.go.jp11月号
vol.136
2016.11.1

NEW FACE

職 種 消化器内科医師

趣 味 ランニング

自己PR

高松の病院から転勤してきました新居と申します。徳島の医療の質向上に努めていきたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。

に い とおる
新居 徹糖尿病教室の
ごあんない

日時 2016年11月1日(火)
午前11時～午後2時

場所 第二会議室(二階)

内容 『糖尿病の検査について』

臨床検査技師

『冬本番 風邪に負けない体を温める食事』

管理栄養士

※試食会(400円/材料費込) 筆記用具をお持ちください



マンモグラフィ検査

乳癌検診・精密検査に用いられるマンモグラフィ(乳房X線撮影)。乳房を直に板で挟んで撮影します。今回その撮影方法について少し解説します。

●なぜ裸で撮影するのか？

胸やお腹のレントゲンは服を着たまま撮るのに、なぜマンモグラフィは裸なのか。疑問に思ったことはありませんか？

これは、他のどのレントゲンよりも低電圧で撮影し、乳腺と腫瘍とのコントラストをつけるためです。X線写真はX線吸収率の差を写真に表しますが、乳腺組織と腫瘍のX線吸収率の差はごくわずかで、電圧が高いと透過力が高くなり、その差を写真に表すことができません。

従って、低電圧撮影時には、電圧が高い時にはX線が透過できていた服などが障害陰影として写りこむことになります。他には、整髪料のついた髪もはっきりと写ります。

●なぜ乳房を圧迫するのか？

これには主に3つの理由があります。

- 乳腺を広げる
乳腺を広げ、重なりを少なくすることで病変を観察しやすくします。
- 被ばくを減らす
乳房厚が薄いほど被ばく線量を減らせます。乳房厚が1cm薄くなると、線量は約1/2になります。
- 動きを抑える
撮影中に動くと画像がボケます。乳房を押さえて固定し、動きを減らします。



痛みがあることや、服を脱ぐことに抵抗のある方もいらっしゃると思いますが、正確に写すためにも、ご理解ご協力をお願いいたします。(放射線技師/細谷 未来)

“フレイル”(Frailty)について

副院長 井内 新

“フレイル”という概念をご存じでしょうか？最近、日本老年医学会から提唱された言葉です。

私は循環器内科の医師をしています。高齢化とともに、循環器系の疾患では、動脈硬化に伴う大動脈弁狭窄や僧帽弁閉鎖不全、動脈瘤などが増加傾向です。以前から患者さんに「血管の老化がすなわち全身の老化ですよ」とよくお話しをしています。医療技術の進歩により高齢の方でも侵襲が少なく外科手術や経カテーテル手術を行うことが可能となっています。すべてのご高齢者の患者さんがそれらの手術の対象となればいいわけですが、寝たきり近くになっていたり、認知障害がみられたり、日常生活において介護が必要な状況であったりして、残念ながらとても手術など積極的な治療をお勧めできるような状態ではないと考えさせられる場面が多々あります。このようなことは循環器系の疾患に限ったことではありません。



ストレッチ

ご高齢の患者さんの中には筋肉量・筋力が低下して（サルコペニアといわれます）転倒しやすくなったり、認知障害やうつなどの心理的問題がみられたりして要介護状態や寝たきりの一歩

手前の状況となっている場合があります。そのような状態を“フレイル”(Frailty)と表現します。フレイルは「虚弱」、「衰弱」、「脆弱」などと日本語に訳されていますが、決して不可逆性の変化ではなく、早期に発見し、適切に介入することにより、ある程度は可逆性がある状態であるといわれています。

フレイルの評価基準（チェック項目の図参照）としては（１）体重減少（２）歩行速度が低下（３）握力が低下（４）疲れやすい（５）身体活動レベルが低下 これら５項目のうち、３項目が当てはまるとフレイルとみなします。もう少し簡単に具体的な尺度としては（１）体重減少（２年間で５％以上）（２）起立能力の低下（上肢を使用せずに椅子から５回連続して立ち上がることができない）（３）活力の低下（「最近活気にあふれていると思いますか」の質問にいいえ）の３項目のうち２項目以上当てはまる場合をフレイルと判断します。

フレイルな状態を少しでも改善させるためにはどうしたらいいのでしょうか。摂取エネルギー当たりのタンパク質の摂取量を増やし、レジスタンス運動（ダンベル運動やストレッチ、腹筋、腕立て伏せなどの筋肉に負荷をかける運動）や口腔ケア、精神的ケアなどを加えることにより筋肉量が維持されやすく、フレイルやサルコペニアに対する改善効果が期待できるともいわれています。しかしながら、現実問題としてフレイルな状況になってしまった患者さんは、一人暮らしであったり、足腰が不自由であるなど何らかの整形外科的な持病をもっていたりして、なかなか難しいのが現状です。ご本人の自覚も大切です。

フレイルチェック!!

- ☐ 筋力が低下した
握力が弱くなったなど
- ☐ 歩くスピードが遅くなった
- ☐ 体重が減った
1年で2~3kg以上減少した
- ☐ 疲れやすくなった
- ☐ 身体活動のレベルが低くなった
でかけなくなった

3つあてはまったら
要注意

が、坐ってストレッチをするなど無理をせず簡単なことから始めるのがよいと思われます。良質なタンパク質を摂取し、適度な運動をすることは別にすべての世代において大切なことです。若いうちからその様な習慣を身につけることも大切です。高齢期の健康づくり・介護予防そして生物学的寿命ではなく健康寿命を長持ちさせるためには、動か（け）ない・筋肉量が落ちるという悪循環を絶ち、フレイルな状況を少しでも遠ざけることが肝要です。

「介護難民にならないために」

「介護難民」とは介護が必要な状態にも関わらず在宅の介護、老人ホーム・介護施設でも受け入れてもらえない高齢者をさします。2025年に介護難民は47万人に達すると言われています。私は、現在、90歳になる母がいますが、母の介護で仕事を辞めようかと悩んだり、介護難民になりそうな危機感がずっと続いていました。しかし、私自身の老後が、もっと、深刻だと感じています。そこで、母の介護から少しお話しします。

介護の始まりは母が80歳を過ぎる頃からでした。最初の「オヤッ」は鮭の切り身パックや若布のパックが冷蔵庫いっぱいになったことです。そして、電話をかけなくなり、テレビのリモコンが使えなくなりました。

そのうち、散歩で道に迷い家に帰れなくなることが起きました。朝の5時ごろ、家の前にパトカーが止まっています。その後部座席から母が顔をのぞかせて手を振っていました。シルバーカーで散歩に出て、転倒し肘を骨折していたのです。また、ある冬の一日、行方不明になり警察にも探していただきましたが、夕暮れになってもわからず、身元不明で凍死してしまうと啼きそうになりながら覚悟しました。このときは家から1キロ足らずの民家の庭に入っていました。私の顔を見ると半泣きで「会いたかった、さみしかった」と抱きついてきました。まるで小さな子どもです。その顔を見て、「どうして一人で勝手に出て行ったの」という言葉を飲み込みました。行方不明になったときは写真を持って警察署の生活安全課へ行くこと、服装はできるだけ特徴のある模様の服にしておくことを学びました。

そんなある日、消化管出血で緊急入院し、点滴、絶飲絶食になりました。入院用の荷物を持って病院へいくと両手にミトンをつけられて怒っていました。看護師さんによると、深夜、点滴の針を抜いて、点滴チューブから点滴をチューチューと吸っていたそうです。まるで漫画の世界ですが、点滴を指して「のどが渴いた。あの水おいしそう」と言います。早速、看護師さんに確認し、水を飲ませると穏やかな顔に戻りホッとしました。これは、認知症とかの問題ではなく、単にのどが渴いたという生理的ニードの問題だったように思

います。めっちゃめっちゃな行動にも、一理あります。入院などによる環境の変化は要注意で、入院は長くても3日くらいにしないと元に戻るまでに時間がかかるようになります。

また、おむつにするタイミングは難しいです。尿のにおいがしても、「おむつにして」とはなかなか言えません。私は、入院を機にリハビリパンツにすることができました。認知症が少し進んでいたもので、あまり抵抗はありませんでしたが、ある秋の日、家に帰るとなぜか外の風景が冬のようになっていました。ベランダには紙おむつが4枚干してあり、その下には高吸収ポリマーが思いっきり水を吸って雪のように洗濯機の中からベランダ中に積もっていました。本当に最近の紙おむつは丈夫です。洗濯機で回しても破れていません。張り合わせている部分がはがれているだけでした。母に「ありがとう、洗濯してくれたんやね。」というのにつっこりしていました。そんな母は、一人になると不安になるようで、だんだんと一人で過ごすことができなくなり、私は旅行や食事会、美容院など予約の必要なことはできなくなりました。

それでも、介護を続けてこられたのは、ケアマネージャーさんの助言、職場の理解、そして、「親の面倒を見る」ではなく「老人看護をしよう」と思えたからだと思います。そして、一生懸命にではなく、ちょっとついでにできることをしてきたからだと思います。

そんな母も今年90歳になりました。グループホームではおだやかな生活になりました。常に、誰かがいる環境があるから安心していられるようです。もう、私の名前を忘れつつありますが、いろいろなサービスを受けながらもう少し穏やかな日々を過ごせそうです。しかし、私自身のことを考えると「介護難民」や「医療難民」という言葉が現実を帯びてきています。

2014年、介護保険法が改正されましたが、私の老後を支えてくれる若者は少なくなり、自分の力で老後の生活を切り開かねばなりません。そのためにも、今からできることに少しずつチャレンジしようと思っています。

(附属看護学校 教育主事／大柳 薫)

介護難民にならないために心がけたいことは6点あります。

1. どのような老後を過ごすか決めておく
どこで
誰と
どのように暮らすか
費用負担は誰が

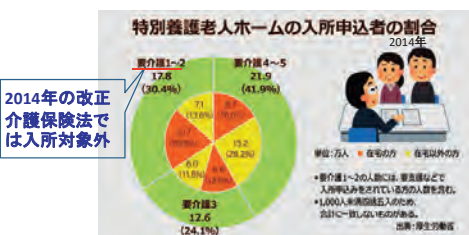


2. 自身の生活機能向上

- 1) 日頃から運動 30分くらいの散歩、指先体操
- 2) できる範囲での家事を行う。
洗濯物をたたむ
買い物
- 3) リハビリテーション活動を通じ、地域での活動や交友関係の外出を増やす
ゲーム、人と交わるなど



3. 時間的余裕のあるときに施設を選定 デイサービス等を利用して顔見知りになっておく



4. 資金の準備

夫婦二人の場合
老後の生活費を支える公的年金などの収入から
社会保険料を払うと、手元に残るのは18万円



ひと月の生活費の約24万円
不足分6万円を働いているうちに貯めておけると安心です。65歳まで働いたとして、その後20年間夫婦で暮らすなら
6万円×12ヶ月×20年＝1440万円

5. 国や市町村の介護サービスや、受けるための減額措置や補助金等をしっかりと把握する

福祉は基本的には利用したい人が申請する

- ・市町村の提供しているサービス
- ・医療費控除
- ・高額療養費制度
- ・高額介護サービス費
- ・高額介護合算制度
- ・介護保険負担限度額認定証
- ・社会福祉法人による利用者負担の軽減措置

6. 家族の介護力

できるだけ役割分担をして、一人で抱え込まない
余裕のあるスケジュールで無理をしない
見守り機能の補完できるものを専門家に相談する

介護にかかる時間が要介護3を超えると、約半数が「ほとんど終日」や「半日程度」となり、要介護4を超えると7割近くにまで高くなる。

社会見学紹介

当院は重症心身障害児（者）病棟を開設以来、政策医療として患者様のお身体の状態等を考慮した医療や介護、日常生活上の世話を適切に行うとともに、年間行事やレクリエーション活動等を通じて心身の調和的発達を目的とした療育活動に取り組んでいます。そこで、平成28年5月から9月までに実施した社会見学を紹介させていただきます。

社会見学「津田の松原サービスエリア」

5月12日は香川県さぬき市にある「津田の松原サービスエリア」での社会見学を実施し、患者様とご家族が参加されました。当日は天候に恵まれ、サービスエリアから瀬戸内海や“日本の渚・百選”に指定される砂浜が一望できました。また、サービスエリア内では香川県で有名なお菓子「おい



り」を使ったソフトクリームなどに舌鼓をうち、参加されたみなさまに楽しいひとときを過ごしていただきました。5月16日にも同日程での社会見学を予定していましたが、当日は雨天のため目的地を「ゆめタウン徳島」に変更し社会見学を実施しました。参加されたみなさまに店内の散策を楽しんでいただきました。



社会見学「あすたむらんど徳島」

5月23日、26日、30日には板野町の「あすたむらんど徳島」での社会見学を実施しました。「あすたむらんど徳島」は徳島の豊かな自然と無限の可能性を象徴する施設として“水と緑と光”をコンセプトに整備されています。中でも、206匹の狸が迎えてくれる「吉野川めぐり」では、徳島の自然の風景などをイメージした空間や、イルミネーションを使った幻想的な空間を小舟に乗って楽しむことができました。患者様は小舟の心地よい揺れに癒やされ穏やかな表情になられていました。



社会見学「映画鑑賞」

6月8日、9日、15日にはフジグラン北島で映画鑑賞を行いました。実施前から患者様と観たい映画を相談し、“世界から猫が消えたなら”、“高台家の人々”、“ズートピア”を鑑賞しました。患者様は、映画館の大きなスクリーンや迫力のある音に驚きや喜びを感じながら、映画鑑賞を楽しまれていました。



社会見学「大塚国際美術館」

9月8日、14日、21日は鳴門市の「大塚国際美術館」での社会見学を実施しました。大塚国際美術館には、1000点以上の名画が“環境空間をまるごと再現したダイナミックな環境展示”、“西洋美術史の変遷が分かる系統展示”、“表現方法の違いを実感できるテーマ展示”といった3つのユニークな展示方法がとられています。患者様はダイナミックな展示や「ヴィーナスの誕生」や「モナ・リザ」、ゴッホの「ヒマワリ」などの有名な作品を鑑賞し、豊かな情操を養いました。



さらに、来館した日は、“名画の花園”と題したイベントが開催されており、色とりどりの睡蓮の花が見頃となっており、鳴門の潮風や花の香りを五感を使って楽しむことができました。



10月以降も、「ゆめタウン徳島」や「障害者芸術文化祭エナジー2016」などの社会見学を実施し、患者様に地域社会との交流を通じて喜びや楽しみを感じていただきました。今後も患者様の趣味や嗜好に応じた活動を通じた社会見学を企画・実施していくことで、充実した日常生活を送ることができるよう努めていきたいと考えています。

（療育指導室 主任児童指導員／佐々木祐二）

*写真は患者様のご家族の了承を得て掲載しています。