

健康増進セミナー in 豊橋

いくつになっても元気で活動しよう

2016年11月6日(日)、豊橋市公会堂にて、健康増進セミナーin豊橋『いくつになっても元気で活動しよう』が開催されました。

救急外来と高齢者医療を専門とするおふたりを招き、救急にかかる高齢者の病気の傾向、そして、認知症の特徴と地域に根ざした対処法について理解を深めるよい機会となりました。



「高齢社会における救急医療」

1部

岡崎市民病院 院長

木村 次郎 先生

救急外来における高齢者の現状

高齢者の救急医療は、重症化しやすく、回復にも時間がかかります。若い方たちとは違い、長い下り坂にいるのだと考えてください。



高齢者の救急疾患で入院となる病気は、肺炎、

心不全、脳梗塞、下肢の骨折です。まず肺炎でいちばん特徴的なのは、食べ物気管から肺に入り、菌が増殖する「誤嚥性肺炎」です。この時期はインフルエンザ性肺炎も心配です。最近が高齢者の結核も非常に大きい問題となっています。

次に心不全ですが、高齢者に多いのは、慢性心不全の急性増悪です。塩分・水分の過剰摂取、感染症、過労、薬の誤飲などが原因です。呼吸が「ぜいぜい」し出したり、意識障害が起きたら、すみやかに病院に向かってください。

脳梗塞は、意識障害や麻痺、視力障害や視野の欠損、めまい、言葉を発することが困難になります。治療は時間との戦いで、薬であれば4時間半以内、手術は8時間半以内が有効なので、急いで治療にかかっていたきたいと思います。

そして、高齢者に多い大腿骨頸部骨折ですが、防ぐには転ばないように運動をすると

か、転んでも大事に至らない工夫が大切です。がんに伴う救急疾患ですが、意外や実は80歳の方の方が「がん」になりやすく、がんは高齢者の病気といえます。昨年、救急外来で千三百人が診断されましたが、その中でも約4分の1の方が初めてがんと診断され、約半分が手遅れという状態でした。特に多い消化器がんで、特徴的な3つの症状があります。閉塞Ⅱ詰まってしまうか、胃や腸に穴が空くか、出血するか。大腸がんの腸閉塞になると、ちよつとしたことで破裂します。お腹に便が飛び散り重篤な状態になるので、初期の詰まりの段階で受診してください。

元気に活動し続けるには何が重要か

元気で活動し続けるために、気をつけるべきことは何か。高齢者で特徴的なのは、血管系の病気です。動脈瘤とか、心筋梗塞・脳梗塞・脳出血は血管の病気です。原因は生活習慣病で、高血圧や高脂血症、高尿酸、肥満、糖尿病などがベースになって動脈硬化が起こり、病気を引き起こします。これらを防ぐためにも、年に一度は老人健診を受けましょう。でも、どんなに予防しても救急車のお世話になることがあります。その時のためにかかりつけ医を持つことが重要です。さらに自分の情報をまとめ、冷蔵庫等に保管しておく、救急隊員が対処してくれます。自分の治療方針を考えておくことも立派なりビングウイルです。いずれにせよ自分の生き方、死に方をどうするかということとは、健康なうちに考えていただきたいことです。

開会のご挨拶



公益財団法人
杉浦記念財団

理事長
杉浦 昭子

日本の人口構造の変化ですが、2005年から働く世代が減り、後期高齢者の割合が増えていきます。60歳を過ぎると体力や筋力も落ちていくので、介護状態にならないように予防・治療することが重要です。統計によれば、63歳から89歳まで、男性の約10%は最後まで元気です。女性は70歳

頃から虚弱になり体力や筋力が落ちて、介助・介護が必要になり亡くなる場合がほとんどです。皆さんの願いは、健康寿命を延ばし、いつまでも自立して暮らせることだと思います。それでも早くから介護状態になる方は、生活習慣病や虚弱が原因であるケースが多いので、転ばないように運動などをすると効果があるということです。高齢者の虚弱予防はもちろん、不幸にして介護が必要になった場合も、私たちスギ薬局が適切な健康支援をお届けしています。予防・未病の段階から治療在宅まで、幅広くサポートできる薬剤師や管理栄養士がおりますので、お気軽にご相談ください。

主催：公益財団法人
杉浦記念財団

後援：愛知県 豊橋市
公益社団法人 愛知県看護協会
社会福祉法人 愛知県社会福祉協議会
一般社団法人 愛知県歯科医師会
愛知県介護支援専門員協会

協賛：**スギ薬局グループ**

2部

「認知症について知ろう」

——地域で認知症の人を支えるために——

国立研究開発法人
国立長寿医療研究センター 副院長

鷲見 幸彦 先生

認知症とはどういう病気か



認知症は、記憶機能や判断力が困難になり、空間認識や言語機能の低下、人格や行動が変わります。また、買い物・料理・おふろなど計画性が必要な行為を嫌がります。これらを実行障害・遂行障害といい、認知症の早い段階に現れます。認知症患者は自分の過去が徐々に失われ、前も後ろも真っ暗で、今だけが頼りの状態です。けれど、全ての能力が落ちてしまうわけではありません。これらを承知していれば、認知症の方の異常な行動も理解できるかと思えます。

認知症の中でも代表的な「変性性認知症」とは、脳の中に物質が溜まって神経の細胞を壊してしまう病気です。具体的には、脳の中にアミロイドとタウというタンパクが異常に溜まる「アルツハイマー型」と、パーキンソン病の症状を伴い、行動異常や幻覚なども起きる「レビー小体型」があります。

認知症は、ある日突然ではなく、いつとはなしになるもの。灰色の状態を「軽度認知症」といい、一生そのままだ方もいるし、正常に戻る方は10〜15%ほど、進行する方は5

年間で半分くらいです。この間も外来にかかり、経過観察が必要です。認知症薬は、4種類ありますが、中でも脳内のアセチルコリンを補う薬は2年ほど病気の進行が延ばせます。脳からアミロイドを除去する薬もあります。が、事後では効果が薄く、発症前に予防すると効果があるといわれます。

認知症予防と地域で支えることの大切さ

認知症予防には、認知症になりやすい因子を取り除くことです。中年期には生活習慣病の全てが危険因子です。65歳になると、糖尿病だけになります。けれども、認知機能を防衛できるものはありません。唯一、運動だけが有効です。運動しながら同時に物を考えると、より効果的だといわれています。

認知症患者を介護する際のキーワードは「本人を安心させる、不安にさせない」ことに尽きます。認知症患者は、特に介護者に対して症状がひどく、同じ話を何度も聞かねばならないなど、家族には大変なストレスです。日常のケアには専門性も必要なので、プロの力も借りましょう。

厚生省の発表では認知症患者は全国に462万人、今後730万人に増えるとの統計もあります。病気の期間も約15年と長いので、12の省庁が共同で医療や介護の仕組みづくりを進める「新オレンジプラン」を作りました。来年には各市町村に認知症初期支援チームが発足する予定です。認知症が理解される地域では暮らしやすさが格段に違います。認知症は家族だけではなく地域全体で見守る姿勢が大切です。