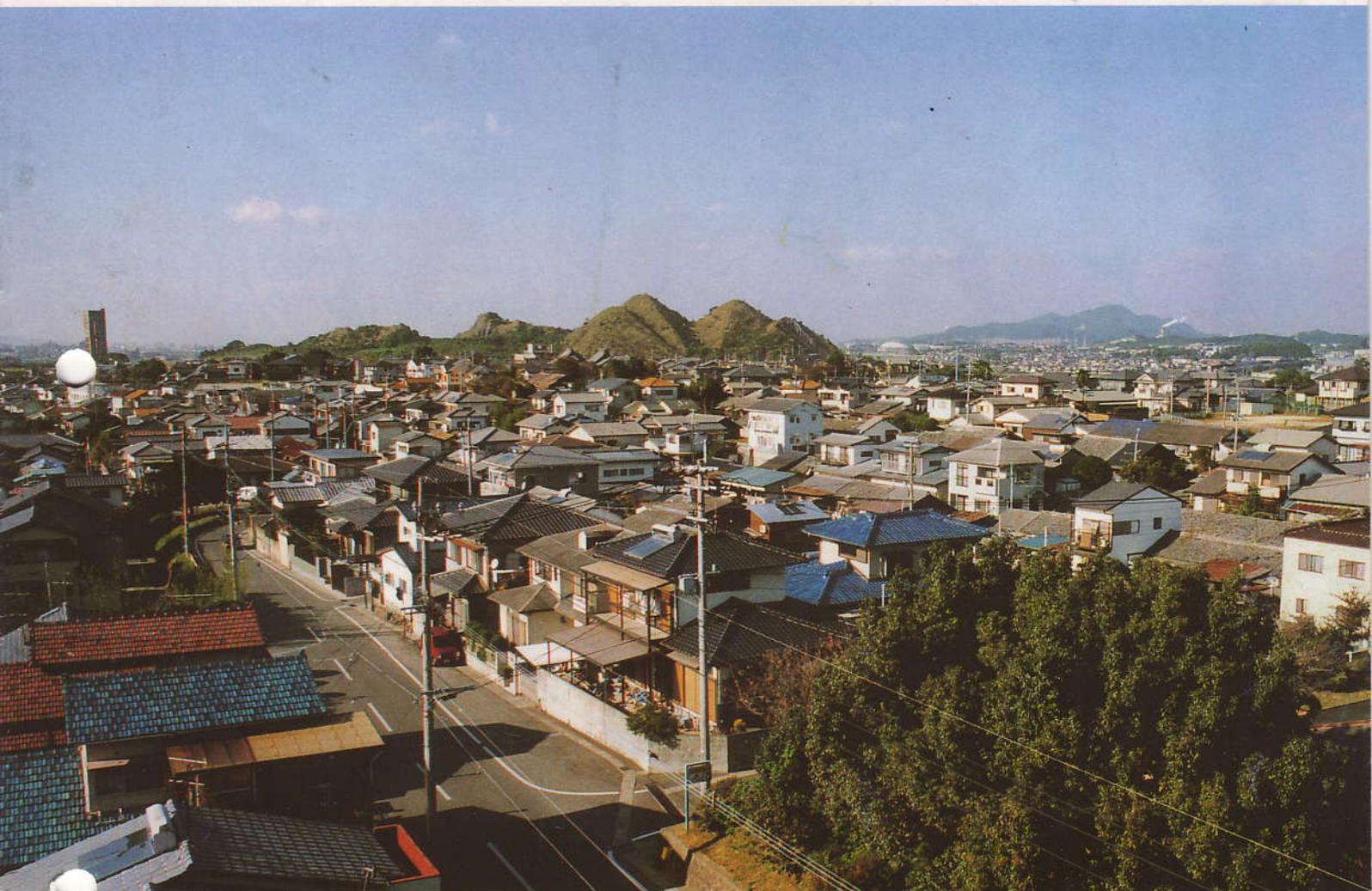


水戸病院だより

併設 老人保健施設 ニューライフ須恵

あすなろ訪問看護ステーション
あすなろヘルパーステーション
ケアワイド21
須恵町在宅介護支援センター
第9号 2000年5月



病院屋上より北北西方向を望む。左側の塔は旧国鉄志免鉱業所時代の堅坑、中央は同じくボタ山、右奥は立花山。

高齢社会と循環器疾患



医師 椿 孝二

わが国の平均寿命の伸びは著しく、今や欧米諸国を抜き去っています。一般に65歳以上の老年人口が14%を超える高齢社会となるまで、欧米諸国では50年から100年を要していますが、わが国では、わずか25年ほどで高齢社会を迎えています。この急速な高齢化の進行は、治療の選択において重要な問題を呈しています。

高齢者の循環器疾患の中でも最も重要な、急性心筋梗塞、慢性心不全、脳血管障害のうち、急性心筋梗塞は生活様式の欧米化に伴って本邦でも増加傾向にあり、

高齢者の占める比率も高くなっています。現在高齢者に対しても、急性期に血栓溶解療法や経皮的冠動脈形成術(PTCA)などの積極的治療が選択されるようになりましたが、高齢者の場合、冠動脈病変も高度かつびまん性の例が多く、脳や腎臓などの他臓器障害の合併頻度が高いなど、診療上の問題点も多く、依然として死亡率が若年者と比べて高いのが現状です。

以上より、治療の選択にあたっては他疾患においても同様ですが、高齢者の循環器疾患においても、人間の尊厳、個々の患者のQOL(quality of life)を尊重した上で治療のゴールをどこにするかをよく考えて決定する必要があります。 (quality of life: 生活の質、生きがい)

健康づくりのためスポーツに新指標 適度なスポーツの強度がわかる「メッツ」を目安に



中高年にとって男女ともスポーツが大変大切なことが改めてクローズアップされています。動く量が少ないと足腰の衰えが早く、ささいなことで骨折し寝たきりの原因となります。細菌などに対する抵抗力も低下し、風邪やインフルエンザなどから、重大な感染症に進みやすくなります。心臓や脳の血管の柔軟性、臓器の筋肉の柔軟性が失われ、事故を起こしやすいことも指摘されています。体に良いスポーツですが、楽しみながら行い、続けることが肝心です。脳はスポーツによって活性化し、正しい判断や、生きることに積極的な若い心を長く保たせてくれます。

いまさらスポーツと尻込みする人もいそうで

すが、どんなスポーツも50代までに始めれば老後まで継続可能です。

何でもトライしてみよう

ジョギングは自分に合ったスピードと量をマスターすれば、いつでもどこでもできて、スポーツを一生続ける上での基礎づくりに最適です。ジョギング中の突然死などが報じられ、中高年にはハードすぎると言われましたが、それは体調の悪いときにはハードになって事故が起こり得るので、年代を超えて言えることです。すべてのスポーツに共通するのは、準備運動を十分に行うこと、睡眠不足やストレスによって体調が悪いときにはやってはならないということ

す。また、自分のペースを守ることが前提条件で、急に運動の強度を上げたりしないこと、自分の体調を把握しながら、無理なく続けることが大事です。

自分に合った強度のスポーツを

体重1kgあたり1分間に3.5mlの酸素を消費する安静時を1としたMETS (メッツ) という単位は、運動量ではなく運動の強さをよく表していますが、同じジョギングでも、時速8kmで走れば8.7メッツ、時速10.7kmなら11.2メッツ、時速16kmなら16.3メッツと大きな違いがあります。40~50代で従来あまり運動していなかった人は、3~4メッツから体を慣らし、少しずつ強度を上げていくこと。体力維持のためには、6~7メッツのスポーツを週2、3回続けるのが一般的です。

自分一人ででき、自分のペースで基礎体力を養えるのがジョギングの特徴で、サイクリング(3~8メッツ)、水泳(4~8)も同様です。一般のスポーツジムではこの3つが揃い、飽きずに続けることができます。もちろんサイクリングの醍醐味は広大な大自然の中や緑濃い森林の道を走ること、無理にスピードを出さなくても、片道30km程度の距離は日帰りで走破できますから、休日などには地図を見ながら景勝地を目的地として遠乗りに出かけられるのも楽しい点です。また、水泳は理想的な全身運動である上に、胸筋や大腿筋を鍛えてくれますので、プロポーションや姿勢を保つ効果も大きく、女性に多い骨粗しょう症予防にも役立ちます。

ゲームの楽しさも大事

数は少ないのですが、女性にも開放しているボクシングジムのトレーニングコースは、縄跳び(11~14)、シャドウボクシング(4~8)、パンチングボール、サンドバック、軽いスパーリングと、短時間に総合体力、瞬発力、パンチ、防衛の反射神経などを訓練できます。

ただ、スポーツはゲームの楽しみも非常に大きいので、何でもいいですからゲームの要素をもつスポーツを一つは身につけることから始めましょう。地域に必ず無料教室や同好会、クラブなどがあるはずです。テニス(4~9)、バドミントン(4~9)、卓球(4~9)、ゴルフ(3~6)などは運動強度の幅が広いために、年齢に応じた楽しみ方ができます。特に足腰の衰えを防ぐにはもってこいのスポーツで、あまりトレーニングをしなくても腕が落ちない点も広く普及している原因です。ただし、1週間以上ブランクのあるときは、十分なストレッチなど準備運動が必要です。気のあった仲間を作るとゲームの面白さも格段に深まりますし、長く続けられます。

仲間がいたほうが続けやすい

登山(5~10)は高地を目指すために他のスポーツとは一味異なる喜びがあります。単独でも行動できますが、本格的に楽しむためにも、クラブに所属するのが賢明でしょう。

社交ダンス(3~10)はダンスの種類も多く、奥深いスポーツで競技人口が増えています。男女がスキンシップしながら踊ることと、人に見せるという二つの面は、抵抗が大きい反面、一度“はまれば”抜け出せない魅力を秘めていますし、一生楽しめるものです。

団体スポーツの魅力は、純粋に運動を楽しむほか、試合を目指して励みながら努力するなど、ふだんの練習で気の合った仲間との連帯感を味わえることです。サッカー(5~12)、ラグビー(6~10)、野球(3~6)、バスケット(3~12)、バレーボール(3~6)などはどこの地域にもクラブがあるようです。

剣道(6~10)、柔道(11~12)、空手・合気道(7~11)は比較的道場やクラブを見つけやすく、護身のためにスポーツを兼ねた武道に励む人が少なくありません。礼儀作法も厳しく、日本人としての身のこなしを学ぶこともできます。

いざ！という時あなたは……

めまいを起こしたら

重い病気の危険信号のこともある
軽んじてはいけない

ぐるぐる回っている感じがするとか、身体がふわふわと浮くような感じがする、あるいは目の前が突然真っ暗になるなどと、ひとくちにめまいと言っても、感じ方はいろいろです。そして、乗り物酔いや急に立ち上がったときなどに起きる心配のないめまいもあれば、大きな病気のサインであるめまいもあります。「たかがめまいぐらい」と軽視するのは危険です。必ず病医院で診察してもらわなくてはなりません。

めまいで倒れたら

●安静に寝かせる

まずネクタイやベルト、衣服など、身体を締め付けているものをゆるめて、楽にします。

そして、静かに横たわらせます。本人が望む姿勢にしてよいのですが、しばらくは頭を低くしておきます。そうすると、脳に行く血液が増えるからです。

数分で症状が落ちついて、特に異常が見られないようだったら、お茶などの温かい飲み物を飲ませて、しばらく静かに休ませておきます。その時もなるべく枕は使わないほうがよいでしょう。音や光や振動などは辛いものですから、薄暗くて静かな環境にしてあげましょう。

●気をつけること

倒れたときに、頭を強く打っていることがありますので、注意して観察することが必要です。

また、数分たっても意識が戻らないとき、強い吐き気や嘔吐があるとき、手足の麻痺があるとき、ひどい耳鳴りや激しい頭痛を伴うときなどは、重症の病気の可能性

があります。すぐに医療機関へ連れていくか、救急車を呼びましょう。

めまいの受診

非常に多くの病気がめまいの引き金となるため、めまいの診断は難しいものです。受診の際は、なるべく詳しく症状を話してください。付き添って行く場合でも、いつ、どこで、何をしているときに、どのように、といっためまいを起こした経過を正確に伝えます。高血圧、糖尿病などの既往歴も、大切な情報です。

受診科目としては、耳鼻咽喉科あるいは脳神経外科、神経内科が普通ですが、他にも内科、眼科、婦人科、精神科、小児科など多岐にわたることもありますから、診察した医師の指示に従って下さい。

日常生活で気をつけること

めまいの再発を予防あるいは悪化を防止するには、以下のことに注意して生活しましょう。

1. 倒れそうな時は

めまいを感じて倒れそうになったら、その場にしゃがんで、頭を膝の間に入れるようにして低くする姿勢をとると、楽になります。

2. 規則正しい生活をする

睡眠不足は、心身の疲労のもとになります。緊張や疲労の状態は、血圧の上昇を招きます。高血圧はめまいを引き起こしやすく、低血圧の人でもめまいを起こしたときには、しばしば血圧の上昇が見られます。

3. 喫煙、飲酒、過労、ストレスを避ける

これらはすべてめまいの原因になりますし、高血圧・糖尿病・動脈硬化などの促進に、悪影響を及ぼします。

4. 便通を調整する

排便時にいきむことで、血圧が上昇します。

5. 薬を正しく服用する

医師や薬剤師などの指導に従って、薬を正しく飲み、自分の判断で止めたりしないようにしましょう。また、定期的に受診して検査を受けましょう。

めまいで倒れたら、衣服などをゆるめ、横たわらせる。まくらは使わない。



倒れそうなときは、しゃがむ。頭を膝の間に入れて、低くする。



クイズ

Q1

脳卒中にはいくつかのタイプがあります。脳出血、くも膜下出血、脳梗塞などです。最近はこのうち脳梗塞が増えています。脳梗塞にはその前触れがあります。次のうち、脳梗塞の前触れはどんな症状でしょうか。

1. 首・肩のこり
2. 手足のしびれ
3. 激しい頭痛
4. 舌のもつれ
5. めまい
6. 吐き気
7. 耳鳴り
8. 片方の目が見えない
9. 胃の痛み
10. 胸の痛み

Q2

糖尿病が国民病と言われるようになってきました。最近の厚生省の調査で、「糖尿病が強く疑われる人」の受診等の行動を調べました。次のような受診行動をとった人が何%程度いたのかを推測して、下の%から選んでください。

<ol style="list-style-type: none">1. 現在治療中2. 治療を受け始めたが中断した3. 健診を受けて異常を指摘され、病院でも異常を指摘されたが、治療を受けていない4. 健診を受けていない5. 健診を受けて異常なしということがわかった	<table border="1"><thead><tr><th>受診行動</th><th>割合</th></tr></thead><tbody><tr><td>現在治療中</td><td>45.0%</td></tr><tr><td>治療を受け始めたが中断した</td><td>22.2%</td></tr><tr><td>健診を受けて異常を指摘され、病院でも異常を指摘されたが、治療を受けていない</td><td>13.5%</td></tr><tr><td>健診を受けていない</td><td>9.5%</td></tr><tr><td>健診を受けて異常なしということがわかった</td><td>7.1%</td></tr><tr><td>その他</td><td>2.5%</td></tr></tbody></table>	受診行動	割合	現在治療中	45.0%	治療を受け始めたが中断した	22.2%	健診を受けて異常を指摘され、病院でも異常を指摘されたが、治療を受けていない	13.5%	健診を受けていない	9.5%	健診を受けて異常なしということがわかった	7.1%	その他	2.5%
受診行動	割合														
現在治療中	45.0%														
治療を受け始めたが中断した	22.2%														
健診を受けて異常を指摘され、病院でも異常を指摘されたが、治療を受けていない	13.5%														
健診を受けていない	9.5%														
健診を受けて異常なしということがわかった	7.1%														
その他	2.5%														

答えは次のページです。

クイズ 回答

A1 問題であげた症状のうち、脳梗塞の前兆は手足のしびれ、舌のもつれ、めまい、吐き気、片方の目が見えない 以上の5症状です。

最近「脳卒中の軽症化」というようなことが言われています。一昔前に比べ、最近の脳卒中では、脳梗塞が1割くらい増えて、その分脳出血、くも膜下出血などの生命にかかわる脳卒中のタイプが減ってきたといわれています。

脳梗塞というのは、脳に血液を送っている動脈の内腔がつまり、その先に血液が流れなくなるために、その先の脳の組織が死んでしまう状態をいいます。脳梗塞には、脳血栓と脳塞栓の二種類があります。脳血栓は、動脈硬化のために脳動脈の内径が極めて狭くなったり、動脈硬化を起こした部分が痙攣収縮して血液が固まりやすくなり、血栓が生じてつまってしまう場合をいいます。脳塞栓は、脳動脈以外の部位や太い内頸動脈などに生じた血栓などがはがれ、血液の流れによって脳の末梢の動脈まで運ばれ、そこで脳動脈の閉塞を起こした場合をいいます。

脳梗塞には、答えにあげたような前兆があります。このような前兆があったら、すぐに病医院で診察を受けるのがよいでしょう。

A2 1. 現在治療中=45.0%
2. 治療を受け始めたが中断した=7.1%
3. 健診を受けて異常を指摘され、病院でも異常を指摘されたが、治療を受けていない=9.5%
4. 健診を受けていない=13.5%
5. 健診を受けて異常なしということがわかった=22.2%

糖尿病が強く疑われて、その後「治療を受けている人」、「健診を受けて異常なしということがわかった」人は問題がないと思われます。それ以外で「健診を受けない」、「治療を始めたのに中断した」、「異常を指摘されたのに治療を受けていない」という人たち、合計で約30%の人は大変困った受療行動だと思われます。糖尿病の初期は自覚症状がなく、自分が病気だという意識が少ないことが原因の一つと考えられます。糖尿病は進行すると様々な合併症や他の慢性病の引き金になりますので、糖尿病が疑われるような場合は、まず健診を受け、異常が指摘されたら病医院で検査を受け、治療が必要な場合は医師の指示を守り、自己判断で治療の中断などをしないようにしたいものです。

病気予防のためのライフスタイル ● 血管の病気

心臓と脳の病気の死亡者合計はガンよりも多く、それはほとんどが血管の詰まりなどが原因です。なぜ血管が詰まるかといえば、血液そのものが長い時間の生活習慣、特に食習慣によって粘り気をもち、血圧を高め、血管を傷つけ、狭めてしまうからです。

● 脂肪対策を考えた食生活

人の血管は10歳を過ぎると傷み始めます。主に悪玉の脂肪（LDL-コレステロールなど）によって血液がサラサラ度を失い、血管壁に炎症・脂質の沈着が始まります。悪い脂肪を血管から運び出す働きをもつ善玉のHDL-コレス

テロール（脂肪）をしっかりとり、悪い脂を吸着してからだの外へ出す線維を多くとる食習慣が最も望まれます。

○洋食系から和食系へ：朝食はご飯に味噌汁・納豆といった和食系へ。昼食や晩ごはんも、魚と野菜を必ず食べることに気をつけ、たくさんの種類の栄養をとる。

○食習慣を変える：現在の日本人は晩ごはんのカロリーが断然大きい夜食型ですが、夜食型は脂肪や糖質が蓄積されて悪玉のコレステロールが増え、血液の粘り気を増します。朝、昼、晩、同じバランスの食事が大切です。

○線維を意識してとる：和食系に徹することができない場合は、線維だけでも毎食とるように心掛けること。

● 血管の負担を軽くする食生活

○薄味に慣れる：塩分（Na）をとりすぎると高血圧になることは良く知られています。食事で予防する方法としては意識的に塩分を減らし、薄味に慣れるしかありません。塩・醤油の代わりに酢やポン酢、レモンなどを使って美味しい味が出ますから調理を工夫してください。

○納豆には強力な抗血栓効果：納豆には血液の粘度を下げる働きがあるのです。ただし、抗血栓薬を飲んでいる場合は、納豆が薬の働きを抑えるため、医師に確認すること。また、納豆には活性酸素の発生を抑える抗酸化作用の働きもあります。同様にニンニク、赤ワイン、お茶などにも抗血液凝固作用、抗酸化作用があることが分かっています。

朝、昼、晩と同じバランスで食事すること。夜食型の食事は、血液の粘度を上げてしまいます。



紹介します

わが病院のドクターです

名前	外来診療科と 外来担当日	①専門 ②趣味 ③その他	ひとこと
 吉松 由美子	一般内科 木（午後）	①一般内科 ②スキー ③来年は大雪？ゲレンデのスタイルもバッチリ	福大病院第1内科より毎週木曜日(1日)日勤、当直しています。お気軽に声をかけて下さい。ご相談に笑顔で答えられるよう日々トレーニングをしています。
 占部 益子 (ヨシコ)	一般内科 小児科 火（午前） 土（午後）	①一般内科 小児科 ②華道、書道、社交ダンス ③静と動、絶妙のバランス	消化器疾患、お子さんの治療が好きです。
 大川 義照	リハビリテーション科 火・木	①整形外科・リハビリテーション科 ②読書(乱読!) ③大の読書家 人生の憂愁を漂わす	白鳥は、かなしからずや海の青、空の青にも染まらずたよう(若山牧水)

注③は編集部での独断と偏見で書いています

糖尿病教室盛会裏に終わる

正信会水戸病院では昨年6月糖尿病教室を開き、以来9回を重ね、2月8日をもって終了しました。

当日は自分にあった食事の量を確認しながらの食事会があり、目で見て舌で感じる和気あいの終了式となりました。参加者からは「わかりやすく、よかった」と好評でした。

教室は今後も続ける予定です。



カロリーはうまく合っているかな…。管理栄養士とお話しながら指導を受ける受講生。

第3回ふれあいコンサート開く

正信会水戸病院・老人保健施設ニューライフ須恵では2月24日夕、ノントロポ四重奏団を迎えて「第3回音楽の夕べ」を開きました。

演奏はドボルザークのアメリカ全楽章のほか、イエスタディ・ワンス・モア、北の宿からなど。演奏の合間には楽器の説明などがあり、島崎藤村の「椰子の実」を全員で合唱、梅の香ただようひとときを入所、入院、家族、地域の皆さん方200名余が楽しまれました。



生(なま)はやっぱりよかね、皆んなで唱うと気持ちもよかね。

あすなろ訪問看護ステーション

水戸病院に併設の「あすなろ訪問看護ステーション」では、在宅で寝たきりや療養が必要な方々のために、医師の指示のもと、看護婦がお宅を訪問して健康チェック、入浴、更衣リハビリテーション、食事、服薬の指導、福祉制度についてのご相談を受けております。ご遠慮なくどうぞ。まずはお電話を下さい。

電話(24時間対応) 936-9653

あすなろヘルパーステーション

去る4月にスタートしました。ここも同じく水戸病院の併設です。身体介護、家事援助等を行っています。まずはお電話下さい。

電話(24時間受付) 936-9653



左から 辻、仁田原、曳村、阿部、飯田、佐々野の各看護婦

介護保険を応援します ケアワイド21

正信会水戸病院ではケアワイド21(指定居宅介護支援事業所)がスタートしました。

ここでは「介護保険に関する皆さんからのご質問、ご相談のほか次のサービスをいたしております。

1. 市町村役場への介護認定の申請代行
2. ケアプラン(サービス利用計画)の作成
3. 介護サービスの苦情受け付け
4. 各種介護サービスの紹介

24時間連絡がとれる体制になっています(電話957-3321)。経験のある介護支援専門員(ケアマネージャー)が皆さんのお役に立ちます。お気軽にお尋ね下さい。場所は水戸病院の3階です。エレベーターを降りて正面になります。



左から 井手社会福祉士、曳村、清水の各看護婦



診療科目 内科、小児科、消化器科、循環器科、呼吸器科、リハビリテーション科、心療内科、アレルギー科、放射線科

ベッド数 163床

診療時間 月～金 9:00～19:00 土 9:00～17:00
 (平成10年12月1日から)
 日曜・祭日・振替休日は休診、急患の方はこの限りではありません

各種指定 胃癌大腸癌検診指定、肝臓癌検診指定、肺癌検診指定、小児特定慢性疾患指定、法人会人間ドック指定医療機関

各種検診 人間ドック、成人病予防検診、健康診断、健康相談

医療法人正信会
水戸病院

〒811-2298 福岡県糟屋郡須恵町大字旅石115-483
 TEL (092) 935-3755 FAX (092) 935-6626