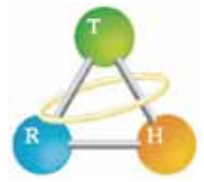


はあと

メディカルインフォメーション



ドクターメール

生涯自分の足で歩こう

副院長 脳神経外科部長 神田 大



第105号

発行日
2020年 10月 30日

日本私立学校振興・共済事業団
東京臨海病院



高齢者の転倒事故が増えています

転倒事故でケガや亡くなる人が増えています。国の報告では、転倒、転落死数が交通事故死数を超えました。その86%が65歳以上で、高齢者の8人に1人が転倒を経験しています。

転倒を繰り返すことで、骨折のリスクが増し、転びたくないという思いから歩行を怖がり、ベッドでの生活が長くなることとなります。そうすると筋力が低下してしまい、起きて歩こうとしたときには、ふらついて転倒する、という悪循環をきたします。

「転倒の回数が増える」、「ふらつく」、「今までとどうも調子が違う」となると、脳神経外科、神経内科、整形外科などを受診することになります。

病院の待合室での患者さんと付き添いの人には、明るい表情は見られません。付き添いの人は不安そうな困った顔をしていることが多く、患者さんはぼんやりしていたり、「なんで病院に連れてきた」と、怒ったりしていることもあります。



医師が診察で考える2つのこと

■患者さんについて考えること

まず、患者さんが「どうして歩けないのか」、「どうして歩こうとしないのか」ということを考えます。「どうして歩けないのか」については、歩けなくなる病気にかかっていることが考えられます。整形外科の病気であれば骨折の可能性があります。内科の病気であれば動脈硬化がひどくなると足への血のめぐりが悪くなり、長く歩けなくなります。ビタミンやホルモン不足が原因である場合もあります。脳神経外科の病気であれば、手足を動かすための脳の働きを壊してしまう「おでき」や「出血」が原因となります。

「どうして歩こうとしないのか」については、脳の働きが落ちること、つまり、認知症が関与している可能性があります。

■付き添いの人について考えること

付き添いの人は「患者さんとはどんな関係の人だろうか」、「家族、介護士、あるいは友だちなのか」、「いつも介護している人は誰か」などを考えます。車イス生活になれば、介護する人が必要になるので、介護する人が疲弊してしまうことを想定し、その精神面や体調に対するケアも必要になるからです。



内服治療・手術・リハビリ

脳神経外科で診察する病気の場合、患者さんに少しでも自分の足で歩ける可能性や気力、体力があると判断されれば、高齢であっても、内服治療だけでなく手術を勧めています。血腫、水頭症、腫瘍などの病気の場合は、脳の手術を、頸椎、腰椎などの変性疾患の場合は、脊椎の手術を行います。

また、手術後の日常生活での負担を考え、ソーシャルワーカーが公的サービスの利用方法などの説明を行います。



自分の足で歩くために

生活の豊かさを維持するためには、日常生活の中で自分で行える脳トレなどの頭の体操も大事です。しかし、歩行が困難になってしまった原因について、医療の面から医師の診断を受け、しっかり歩ける、歩こうとするための頭の働き、脊椎を守るための治療を受けることが重要であると考えます。

治療では、医師、看護師、薬剤師、栄養士、ソーシャルワーカーなどがそれぞれの分野から、積極的に協力しますので、お気軽にご相談ください。



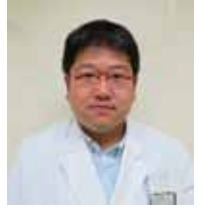
当院は
日本医療機能評価機構による
「病院機能評価認定病院」です

目次：

生涯自分の足で歩こう	 1
「児童虐待防止推進月間」 に思うこと	 2
11月14日は 「世界糖尿病デー」です	 2
ICT times Vol.43 「インフルエンザも予防しよう」	... 3
NEW FACE	 3
面会禁止のお知らせ	 3
休診のお知らせについて	... 3
お薬手帳	 4
編集後記	 4

■『児童虐待防止推進月間』に思うこと

メンタルクリニック医長 高瀬 真



毎年 11 月は、児童虐待防止推進月間（オレンジリボン月間）となります。これは、家庭や学校地域等の社会全般にわたり、児童虐待問題に対する関心と理解を得られるようにするために厚生労働省が毎年もうけています。それでも児童虐待のニュースは、全国でみると、ほぼ毎日報道されているような状況であり、子どもの健やかな発育のためには、さらなる啓発活動が必要な状態だと思われます。

私自身が精神科医として 15 年ほど臨床に携わっておりますが、そのなかでも被虐待児の治療を行うことはまれではなく、彼らの受けた心の傷の深さや、取り巻く環境のため治療に難渋することも多くあります。また、大人でもなかなか治療がすすまない方の生育歴をよく聴取すると、幼小児期に虐待をうけていた事実があることも多く、児童虐待という問題は、虐待を受けた子どもの一生にかかわってくるといえるでしょう。

一般的に虐待では、ほとんどが虐待者は虐待をしているという意識がありますが、最近、私が臨床で出会う被虐待児はそれとは違って、両親は虐待をしている意識はないのに子どもは虐待をうけていると感じている場合が見受けられます。それは、子どもに自閉症スペクトラム障害などのコミュニケーションの問題がある場合です。彼らは冗談が通じなかったり空気がよめない特徴をもっていることが多いため、親が冗談で「あなたは私の子じゃなくて拾ったのよ」という明かな冗談も冗談と受け取れず、深い心の傷になってしまうことや、日本人はなかなか愛情表現が苦手であるため、子どもに対して「あなたは大切な存在よ」「あなたを愛しているよ」と言葉で言う機会は少ないため、言われないことはわからない彼らにとっては、自分が親から愛されていないと勘違いしてしまうこともあります。

そのような不幸なことをなくすために、子どもにコミュニケーションの問題があるなしにかかわらず、あえて「あなたを愛しているよ」と声にだしてハグをする機会に、この児童虐待防止推進月間を利用してはいかがでしょうか？

虐待かもとおもったら【ダイヤル 189】にお電話ください。



■ 11 月 14 日は『世界糖尿病デー』です



11 月 14 日はインスリンを発見したカナダのフレデリック・バンティング博士の誕生日であり、糖尿病の予防の啓蒙を目的に国連、WHO 等で「世界糖尿病デー」として制定されています。糖尿病を発症した場合心配なことは、眼（網膜症）、腎臓（腎症）、手足（神経障害）など全身の様々な部位に合併症を発症することです。

■ 糖尿病の発症を予防するためには以下の点が重要です。

1. 適切なカロリーと栄養バランスの良い食事をとる

適切なカロリーは成人男性であれば 1,600 ～ 2,000 キロカロリー、女性では 1,400 ～ 1,800 キロカロリーとされています。そして、ご自分の適正なカロリーの範囲内で、炭水化物、タンパク質、脂質、食物繊維、果物のバランスの良い食事をとることです。過剰に炭水化物を減らしすぎると、その分味付けが必要なタンパク質の量が増えて、結果的にカロリーが高くなったり、塩分が多くなったりするので注意が必要です。



2. 活動量を増やす、維持する

普段の生活の中で通勤や買い物、仕事で歩く生活活動とウォーキングや水泳、ゴルフ、野球などの運動を組み合わせることで活動量を増やしたり、維持したりすることが必要です。自分に合わない運動は長続きがしません。普段の生活活動の量にどの程度の運動をすることが合っているか、続けられそうかを考えてご自分に合った運動をすることをお勧めします。効果が目に見える方が長続きしやすいですので、スマートフォンやウェアラブルウォッチ、活動量計などを活用し、運動によってどの程度カロリーを消費したのかなど記録することをお勧めします。

3. 定期的に健康診断を受け、前回との変化を意識する

40 歳以上の方は特定健康審査（メタボ健診）を 1 年に 1 回受けられていると思います。受けっぱなしにせず、昨年と比較し検査結果が変化していないか、良好な状態を保つことができているかを確認し、基準値から外れている検査項目があれば、すぐに医療機関等に相談し必要な治療を受けることが糖尿病の予防につながります。

糖尿病の診断は、1 ヶ月半～ 2 ヶ月の血糖値の平均がわかる HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）と空腹時血糖の値で行います。HbA1c が 6.5% 以上、空腹時血糖値が 126mg/dL 以上になると糖尿病と診断されます。検査結果をよく見ていなかった、確認していなかった方はもう 1 度検査結果を確認してみることをお勧めします。

ICT times Vol.43

インフルエンザも予防しよう

今年も季節性インフルエンザ（以下インフルエンザ）のワクチン接種が始まります。「インフルエンザのワクチンを接種した方が良いでしょう？」と良く聞かれますが、確かにワクチンを接種してもインフルエンザになる方はいらっしゃいますが、ワクチンを打っていないヒトよりもインフルエンザになりにくいことがわかっています。また、インフルエンザに罹ったとしても重症化を防ぐことができるとも言われています。



特に重症化するリスクの高い高齢者、妊婦の方、ステロイドなどの薬を飲んで免疫が弱っている方などは接種することを強く推奨されています。

毎年、1月末から2月にかけてインフルエンザが流行しますが、今年は1月末以降のインフルエンザの活動が低下しました。その頃、マスクやアルコール手指消毒薬が枯渇していたことから、地域社会での COVID-19 に対する徹底的な感染対策（マスクや手指消毒など）がインフルエンザの流行を抑えた可能性があります。

インフルエンザの感染経路対策も COVID-19 と同じ飛沫、接触感染です。ワクチン以外の感染対策（マスクや手指消毒）も徹底してみんなでインフルエンザも予防しましょう！



NEW FACE

2020 年 10 月に着任した医師を紹介します。

■呼吸器内科

矢嶋 知佳

やじま ちか

■呼吸器内科
(内科専攻医)

櫻井 侑美

さくらい ゆうみ

■メンタルクリニック
(後期研修医)

三宅 一輝

みやけ いっき



■新型コロナウイルス感染症の、感染防止に伴う面会禁止 等について

新型コロナウイルス感染症の感染防止の観点から、面会禁止 等を実施しておりますが、今後の状況の進展により対応の変更が生じると考えられます。来院の際は、ホームページにて最新情報を確認くださいますようお願いいたします。

■休診のお知らせについて

当院ホームページにて、休診のお知らせを掲載しております。ご予約以外で受診される際ご確認をお願いいたします。新型コロナウイルス感染症の対応により外来診療スケジュールが急遽変更になる場合があります。また、医師の急な都合により、休診情報を掲載できない場合がございますので、あらかじめご了承ください。

★詳しくは病院ホームページをご覧ください

<http://www.tokyorinkai.jp/>



■「東京臨海病院公式 Facebook」を始めました

東京臨海病院ではこのたび Facebook ページを新設しました。病院の院内・院外活動について情報発信を行っていきたいと思います。

【11・12・1月の土曜診療日】11月14・28日、12月12・26日、1月9・23日

■受付時間■午前8時～午前10時30分 原則として予約診療はいたしません。

年末年始の診療のご案内は、次号にてお知らせいたします。



お薬手帳

【薬の副作用について】

薬には、病気を治療するための作用（主作用）と、治療に必要でない作用・望ましくない作用（副作用）があります。副作用は、正しく薬を服用していても起こる場合もありますし、薬を服用すると必ず起こるわけでもありません。また、副作用が現れたとしても、その症状には個人差があります。

副作用に特に注意が必要な人

もし、副作用が現れたとしても、その症状には個人差があります。人によっては、重い副作用が生じる場合もあります。以下に該当する人は、特に注意が必要となります。



- アレルギーのある人
- 過去にひどい副作用を経験したことがある人
- 高齢者（特に、薬を数種類服用している人）
- 肝臓や腎臓などに疾患のある人
- 妊娠している女性、妊娠の可能性のある女性、授乳中の女性

副作用かな？と思ったら

副作用は、症状がひどくなる前に処置・治療することが重要です。薬を使用していつもと違う症状を感じたら、すぐに医師・薬剤師に相談しましょう。

その際は、下記の項目を伝えるようにしましょう。

- 使用した薬の名前
- いつから薬を使用しているか
- どんな症状がいつから出たのか



その他にも、薬の飲み方を間違えたり、他の薬・健康食品・食べ物等との飲み合わせがよくなかったりしても、副作用の原因となる場合があります。日頃から、自分で飲んでいる薬の説明書をよく読んで、注意事項や起こりやすい副作用を確認しておくようにしましょう。

お近くの保険薬局(かかりつけ薬局)でお薬を受け取れます。

ご自宅や職場近くの保険薬局でおくすりを受け取ることができる『院外処方せん FAX コーナー』を、病院1階の正面玄関横に設置してあります。FAX コーナーから事前に院外処方せんを送信することで、保険薬局でのおくすりの受け取りがスムーズになり大変便利です。ぜひご利用ください。(利用料金は無料です。)



編集後記

新型コロナウイルスの次に、インフルエンザウイルスは本当にやってくるのでしょうか？ 本年1月から4月までのインフルエンザウイルス感染患者さんは殆どいませんでした。理由は諸説、コロナウイルスの勢力にインフルエンザウイルスが圧倒されたと言われています。

そもそもウイルス同士はお互いに干渉し合い同時に感染することはありません、この仕組みは現在のウイルス疾患治療に用いられているほどです。とは言え、インフルエンザウイルスも注意すべきウイルスです。新型コロナ予防法とインフルエンザ予防法はほぼ同じですので、ひきつづき感染症予防で身近な人を守りたいですね。

診療実績

2020年9月の当院の実績は以下のとおりです。

病床数：400 床
医師数（2020年9月1日現在）：73名
外来延患者数：15,500 名
入院延患者数：8,655 名
手術件数：236 件