

そうせいだより

通所型サービスC
レントゲン
加齢と神経疾患
結核について
高齢者のための熱中症対策

社会医療法人蒼生会 蒼生病院 広報誌



社会医療法人 蒼生会 蒼生病院

通所型サービスC

(3カ月短期集中サービス)

利用してみませんか？

通所型サービスCの特徴

- 1 個人の「したい！できるようになりたい！」を大切にそれぞれに合わせたプログラムを提供します。
- 2 専門職（理学/作業療法士、管理栄養士、歯科衛生士）が介入し運動・栄養・口腔機能の向上を支援します。
- 3 自宅でも運動などのセルフケアを継続できるようにサポートしていきます。

こんなお悩みありませんか？

買い物など
外出が
つらい



筋力が落ちて
思うように
歩けない



食事内容が
不規則に
なりがち



趣味のサークルに
参加したいが
体力に
自信が無い



転倒に対する
不安が大きい

他にも日常生活に
不安があれば
ぜひご相談ください



1か月目

初期評価を行います。身体の状態を確認しながら3か月後の目標の設定を行います。

運動

生活動作の改善に向けた取り組みを指導します！

月4回
(計12回)

- *ストレッチ
- *筋力トレーニング
- *サーキットトレーニング
- *自宅でできる運動指導 等



2か月目

それぞれの目標に合わせた個別のメニューを行っていきます。

栄養

低栄養や栄養バランスを改善するアドバイスなどを行います！

月1回
(計3回)

- *低栄養の改善や予防法
- *バランスのよい食事内容のアドバイス
- *調理方法の紹介 等



3か月目

卒業プログラムや自主トレーニングのアドバイスを行っていきます。

口腔

からだの健康はお口から！「食べる」「話す」楽しさを継続しましょう！

月1回
(計3回)

- *歯のブラッシング、義歯の清掃方法
- *お口の体操、唾液腺マッサージ 等



卒業



だれでも利用できますか？

要支援1・2、事業対象者の認定を受けている方が対象になります。

A. 介護保険利用のサービスになりますので、ご利用料金は1回300円になります。(月4回利用で1200円)



どこに相談すればいいの？

A. 当院リハビリテーション科(2階)または相談窓口(1階受付横)へ、お気軽にご相談ください。



日時：毎週火・木曜日 13:00～15:00

場所：2階リハビリテーション室
～お問い合わせ～

蒼生病院 リハビリテーション科

TEL：072-885-1715(内線261) 担当：足立

見学にもぜひお越しください！



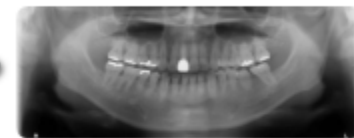
放射線科では3台の装置を使って 歯科検査を行っています。

※ 装置とその特徴を紹介します

[1] **パノラマ撮影** → 歯の全体と上顎・下顎を含めた写真(初診時に撮影します)



何がわかる？



- ①多数歯の虫歯の進行状態の確認
- ②全顎的な歯周病の進行度合いの確認
- ③親知らずを抜歯する前に生えている方向や周囲との関係

[2] **デンタル撮影** → 観察したい歯だけを撮影



何がわかる？



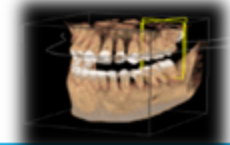
- ①虫歯の進行状態の確認
- ②根管充填後の根尖確認
- ③歯周病の進行状態の確認など

[3] **CT検査** → 3Dや歯の断面を見たい時



何がわかる？

- ①親知らずの抜歯(下顎神経との距離や上顎洞の確認)
- ②根尖病巣の広がり確認
- ③埋伏歯の位置の確認
- ④外傷時の精査



歯の付け根のむし歯

高齢者の虫歯が増えています！

特に歯の付け根にできるむし歯(根面う蝕)は、気が付かないうちに進み、歯が折れる原因にもなるので注意が必要です。早期発見し適切なケアを続ければ、歯を削らずに進行を止めることもできます。

まずは歯肉を下げないことが重要です。歯周病予防やむし歯の早期発見のため、年に1・2回程度は歯科受診して、むし歯リスクを確認し、指導を受けてください。

そして、歯の状態を見るのは、放射線による撮影が必須となります。



××××××××××××××××××××××××××××××

各検査の放射線被ばく量
デンタル:約0.01ミリシーベルト
パノラマ:約0.03ミリシーベルト
歯科C T:約2.3ミリシーベルト

××××××××××××××××××××××××××××××

必要最小限のX線量で検査を行っていますので、放射線による影響をご心配されることはありません。安心して検査をお受けください。

また何かお聞きしたいことがあれば、いつでもスタッフに声をおかけください。

加齢と神経疾患



4月より、蒼生病院内科に勤務することになりました。これまでは、毎週月曜日の午後、非常勤で神経内科外来を担当してきました。これからは、神経内科だけでなく、一般内科医として、幅広く診療を行いたいと思います。また、当院から派遣される訪問診療を担当することになり、微力ではありますが、高齢者を対象に、門真市の地域医療に貢献したいと思います。今後とも、よろしくご協力をお願いします。

神経内科 石田 志門

はじめに



本邦における65歳以上の高齢者人口の割合は、2021年で29%で、2040年には35%に増加し、80歳以上の割合が15%を占めることが予想されています。高齢化によって身体機能に様々な変化が生じ、それに伴い、全身的に種々の疾患が出現します。

脳神経系では・・・

1)脳梗塞2)認知症3)パーキンソン病、てんかんなどの病気が、高齢者に多く発症します。



1)脳梗塞

脳血管障害の平均発症年齢は、脳梗塞で74.7歳、脳出血で70.7歳と高齢者に多く、年齢は避けることができない危険因子です。頭蓋内の動脈や頸動脈にできる血栓が原因となる脳梗塞(アテローム血栓性脳梗塞)では、脳血管の狭窄や閉塞によって血流が途絶えて発症します。



脳梗塞の頭部CT

また、心房細動や心臓弁膜症によって心臓内に出現する血栓が、血流によって頭蓋内の動脈を閉塞する脳梗塞(心原性脳梗塞)のタイプがあります。

脳梗塞の診断には、頭部CTやMRIを用います。

治療について

抗血小板薬や抗凝固薬の点滴を用いて、脳血流を改善します。

予防について

食生活や適度な運動、禁煙、高血圧症や糖尿病、高脂血症の治療、定期的な心電図のチェックが必要です。

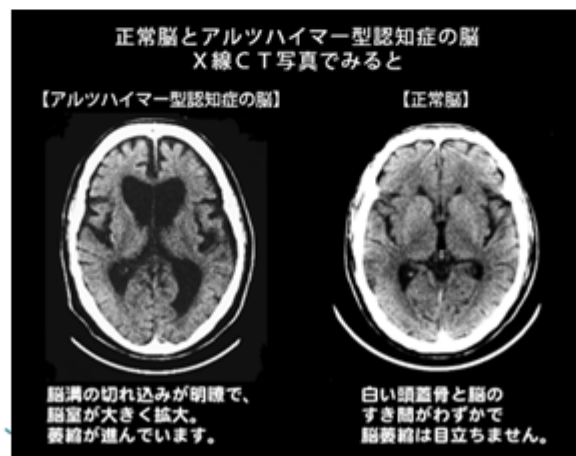
2)認知症

物を置いた場所を忘れる、今日の日付を忘れる、いくつかの作業を同時にしにくいといった症状は、誰でも加齢とともにみられます。

実際、高齢者では、CTやMRIで若い人と比較して脳が萎縮し血流が低下します。

物忘れは、加齢とともに生理的にみられる症状です。さらに認知機能低下が進行すると、季節に合わせた服装ができない、お風呂に入らない、調理に時間がかかり味付けが変わる、携帯電話や家電製品が使用できない、外出して家に帰れない、など日常生活に支障をきたすようになります。

その他、意欲の低下や、感情コントロールができずに暴言を吐く、物を盗られた妄想などがみられます。診断は、脳の萎縮などが、CTやMRIで認められます。



治療について



コリンエステラーゼ阻害薬などの脳保護薬があり、認知症の進行を遅らせる作用が期待できます。

予防について



糖尿病や喫煙、飲酒、運動不足、高血圧などは認知症発症リスクを高めるといわれ、生活習慣をみなおすことが大切です。また、認知機能を維持するために、視力低下や難聴を放置しないことが重要です。

3)パーキンソン病

神経伝達物質であるドーパミンを産生する脳の神経細胞数は、加齢とともに減少します。ドーパミンは、からだの運動を調節し、快感ややる気をおこさせるために作用します。高齢になるとドーパミンの産生量が低下し、生理的に運動機能やモチベーションが低下します。パーキンソン病では、ドーパミン神経細胞が病的に減少してしまう病気です。

パーキンソン病の症状

手足がふるえる、表情が乏しくなる、動作がスムーズにできない、足がすくんで歩きにくい、姿勢が前屈みになるなどの運動症状がみられます。それ以前より、便秘、立ちくらみ、夜眠れない、寝言が大きい、臭いや味がしない、夜間のトイレが多い、やる気が出ない、楽しいことがない、などの多彩な症状が出現することがあります。

運動障害



- ・筋固縮
- ・姿勢保持障害

精神系障害



- ・抑うつ
- ・幻覚、妄想

自律神経障害



- ・便秘
- ・嚥下障害

睡眠障害



- ・不眠
- ・悪夢

感覚障害



- ・痛み
- ・嗅覚障害



治療について



コリンエステラーゼ阻害薬などの脳保護薬があり、認知症の進行を遅らせる作用が期待できます。

予防について



糖尿病や喫煙、飲酒、運動不足、高血圧などは認知症発症リスクを高めるといわれ、生活習慣をみなおすことが大切です。また、認知機能を維持するために、視力低下や難聴を放置しないことが重要です。

3)パーキンソン病

神経伝達物質であるドーパミンを産生する脳の神経細胞数は、加齢とともに減少します。ドーパミンは、からだの運動を調節し、快感ややる気をおこさせるために作用します。高齢になるとドーパミンの産生量が低下し、生理的に運動機能やモチベーションが低下します。パーキンソン病では、ドーパミン神経細胞が病的に減少してしまう病気です。



結核は 過去の病気ではありません！



大阪府は結核患者が全国で1番多く発生しています。

現在も、全国で毎年およそ1万2千人の人が、結核を発病しており、結核は決して過去の病気ではありません。

大阪府は全国で最も多い 毎年約1,200人の新たな結核患者が発生しています。

長引く咳は“風邪”・・・“結核”かも！？



結核を早期に発見し、早期に治療を開始することで、自分自身や周りの人々を守ることができます。

発見の遅れは、集団発生など感染拡大のリスクにつながります。

次のような症状が続くときには、「結核かも！？」
(結核は胸部エックス線検査やたんの検査でわかります。)

- せきが2週間以上続いている
- たんが出る
- 食欲が低下している
- 体重が減る
- 微熱



結核とは

結核は、体の中に結核菌が入ることによって起こる病気です。



感染してから2年以内に発病すると言われていますが、多くは、発病せず、発病しても、きちんと毎日薬を飲めば治る病気です。

結核の症状は、最初のうちは風邪とよく似ており、「せき」「たん」「発熱」「血たん」「胸痛」の5大症状の他に、「だるさ」「寝汗」等の症状が2週間以上続いたら要注意です。

感染経路は

結核に感染している人がした、せきやくしゃみのしぶきに含まれる菌が空気中に飛散り、それを吸い込むことで感染します。(空気感染)

高齢者の場合は、特徴的な症状が出ないことがありますので、年に1回から2回の胸部エックス検査を受けることが大切です。



高齢者のための熱中症対策

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です



部屋の中でも注意が必要です

エアコンを上手に使いましょう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。節電にも配慮して適切にエアコンを使いましょう。

また、エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。

こまめにフィルターのお手入れをする
2週間に1回を目安にしましょう

適切な
室温設定

すだれやカーテンを
活用し直射日光を避る

温度・暑さ指数
を確認する

換気をして屋外の
涼しい空気を入れる

窓とドアなど
2カ所を開ける

扇風機や換気扇
を併用する
長時間、風が体に
直接あたらないように
注意しましょう

クールビズを取り入れる

榻敷台の使用を避け、一部屋に集まるなど工夫する

さらに、気をつけるべきポイント

のどが潤いていなくても、こまめに水分・塩分を補給しましょう

1日あたり
1.2L(2杯)を
目安に



コップ約6杯

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分・塩分補給を



※水分や塩分の摂取量は
かかりつけ医の指示に従いましょう。



！高齢者は特に注意が必要です

1 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

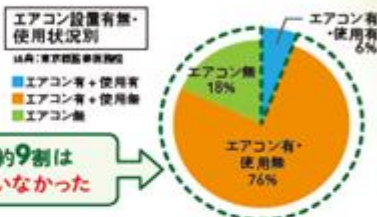
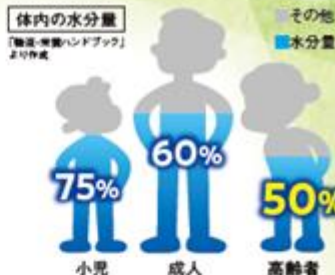
2 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

3 暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。



約8割は65歳以上の高齢者

屋内での死亡者のうち約9割は
エアコンを使用していなかった

☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

- エアコン・扇風機を上手に使用している
- 部屋の温度を測っている
- 部屋の風通しを良くしている
- こまめに水分・塩分を補給している
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 暑い時は無理をしない
- 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子
- 涼しい場所・施設を利用する
- 緊急時・困った時の連絡先を確認している



お知らせ

◆コロナワクチン接種の予約は8/31まで埋まっております。今後の予定は病院内掲示もしくはホームページをご覧ください。

◆6/1より「あおい訪問看護ステーション」から「蒼生病院訪問看護ステーション」に名称が変更しました。



社会医療法人蒼生会 蒼生病院

大阪府門真市大字横地596番地
TEL:072-885-1711(代表)



光熱費、食費がかさみ節約をしたいところですが、夏の暑い時期は『命を守る』ために必要な室温調節や飲水を積極的に行いましょう！！

