

むつみ

発行日 平成19年6月1日
 編集・発行 医療法人 厚生堂 長崎病院
 広島市西区三篠町1丁目11番12号
 TEL (082)237-3271(代)
 FAX (082)239-1657
 URL <http://www.nagasaki-hp.jp>

— 目 次 —

- 心不全とうまく付き合うためには? 1
- 介護のワンポイント 2
- 糖尿病教室 3
- 特定高齢者事業とは 3
- お知らせ 4

心不全とうまく付き合うためには?

医師 住田 公昭

① 心不全とは?

心臓は、収縮して酸素や栄養を含む血液を体中の組織に送り出し、拡張して心臓に血液を戻すポンプの機能をします。様々な原因によつて、心臓のポンプ機能が低下し、全身に必要な血液を送り出せなくなつた状態を心不全といひます。心臓のポンプの働きが低下すると血液の渋滞(うっ滞)が起こり、心不全のことをうっ滞性心不全ともいひます。心臓のポンプ機能が落ちてくると、人間の体は心臓を拡大し、脈を上げて血液量を増やします。やがて心臓が負担に耐えられなくなり、パンクし、はつきりと症状となつて現れます。また、心不全は時間経過により急性心不全、慢性心不全と分類されます。一般に急性心不全は症状が強く、多くは入院を必要とします。安静や酸素吸入、薬物治療が必要となります。

② 心不全の症状は?

主に血液を送り出す働きの低下による症状と血液のうっ滞による症状です。血液を送り出す働きの低下による症状
 疲れやすい・だるい・動悸など
 血液のうっ滞による症状
 肺にうっ血が起こると咳、息切れ、呼吸困難を生じます。呼吸困難は、心不全が重症化するに伴い、労作時の息切れ、安静時呼吸困難、夜間発作性呼吸困難、起座呼吸の順に現れます。起座呼吸は、横になると悪化し、座ると改善する呼吸困難です。また、夜間発作性呼吸困難は、就寝後数時間出現する起座呼吸のことです。消化器にうっ血が起こると胃腸の粘膜や肝臓がむくみ、食欲不振、振やお腹がむくみ、食欲不振のあたりには鈍痛を思ふたりします。全身のうっ

③ 心不全の原因は?

血が起こると、むくみを生じ、足のすねを押さえると指の痕が残ります。

心不全の原因は?
 心筋梗塞、心臓弁膜症、特発性心筋症、高血圧症、貧血、甲状腺機能低下症などが原因となります。

④ 心不全の治療は?

心不全の原因となつた病気を治療し、心不全自体の治療が必要とす。また、心不全を悪化させる要因を無くさなければなりません。その為には、日常生活の中で心掛けなければならぬことがありま。肥満は心臓に負担をかけ、喫煙は血管を傷つけ心臓発作の危険性を高めます。またアルコールの飲みすぎには、心臓に直接悪影響を与えます。減量に心がけ、喫煙と飲酒は心不全を悪化させるので止めるべきです。水分や塩分の取り過ぎは、体液が溜まり、心臓に負担をかけます。体に溜まつた体液を調べる簡単な方法は、毎日体重を測ることです。毎日体重増加は心不全の悪化を示します。過労や風邪を引いたり、長時間の入浴や熱い湯も心臓に負担を掛けます。過度の

運動は禁物ですが、散歩などの軽めの運動は心臓の機能を改善させます。運動に関してはよく主治医と相談して行うようにしましょう。内服治療では、体内の余分な水分を取り除く「利尿薬」、心臓にかかる負担を抑える「血管拡張薬」、心臓に障害を与えやすい神経やホルモンを抑制する「ベータ遮断薬」などあります。心不全症状がなくなり、病気が治つたと勘違いし、内服治療を勝手に止めてしまふことがあります。服薬の中断は心不全が悪化する場合があります。薬の変更は必ず主治医に相談してください。

以上簡単に心不全について説明しました。心不全と診断されてビックリされる方も多しと思ひます。心不全は時として重篤となりうる深刻な病気です。しかし心不全は現在色々な治療法が確立されており、病気の治療を上手くコントロールすることが出来ます。その為にも定期的に医師の診断を受け、きちんと薬を内服し、悪化させよう因子を避ける日常生活を行う必要があります。

病気に對する正しい知識を持ち、心不全と上手に付き合つていきましょう。

介護のワンポイント

厚生労働省によると、日本における認知症高齢者の将来推計は、2015年に250万人に上るとされています。また現在、介護保険の要支援・要介護認定者のうち、軽重の差はあっても約半数に何らかの認知症の症状が見受けられるとの報告がされています。

このように認知症は私達にとって非常に身近な存在となつてきており、多くの人が何らかの関わりを持つ機会が急速に増えています。

そこで今回は、認知症を正しく理解していただく為、認知症高齢者の介護のポイントについてをお話します。

まず、認知症で最も代表的な「物忘れ」があります。

物忘れには老化によるものと、認知症によるものがあり、この二つを比較すると下表のようになります。

次に認知症による症状は、「中核症状」と「周辺症状」に分かれます。

〔中核症状〕

主症状であり、基本的に治らない。また進行性もあり、必ず症状として現れる。

記憶障害

短期及び長期の記憶が失われ、

同じことを何度も言ったり、聞いたり、行ったりする。

見当識障害

時間や場所、人物の区別が解らなくなる。時間や場所の見当が付かなくなると徘徊してしまう事もある。

その他

理解力、判断力等が低下する。

〔周辺症状〕

本人の性格や環境、人間関係など様々な要因が絡み合つて日常生活への適応を困難にする精神及び行動上の問題。問題行動（行為障害）といわれる症状で、個人により症状が出たり、出なかつたりする。

昼夜逆転

昼寝が多くなり、夜中に行動してしまう場合がある。

異食、過食

食べられない物を食べたり、食事をしたことを忘れ、隠れて食べたりする。

攻撃的行動

介護されることに抵抗したり、介護者へ暴言や暴力をふるつたりする場合がある。

妄想、幻覚

「お金を取られた」「食事をさせたくない」などの妄想や、見えないものが見えたり、誰も居ないのに会話をしたりといった、幻覚

症状もできることがある。

その他

徘徊やうつ状態、不潔行為など個人により様々な症状がある。

認知症高齢者の中には、自分の大便をいじつたり、壁などに塗り付けたりするという問題行動を取ることがあります。しかしこの行動の裏には必ず意味のある目的があります。

この場合、判断力等の低下により便の後始末が出来なくて、手に付いてしまった便を綺麗にしようとして壁や服で拭いてしまうということが多いのです。

徘徊をしている方の場合、自宅やトイレを探していたり、昔の仕事をしている方もいます。

まずは行動の目的を知ることが本当の介護の第一歩になると思います。

また、認知症になると日常生活の中で、失敗が多くなつてきますが、介護者は認知症高齢者の一人一人を尊重し、常に認知症高齢者の言葉を【例】優しく許容できる環境作りに留意することが大切です。

そして、保護的な環境の中で残された機能（その方の出来ること）を維持し、規則正しいリズムのある生活、その人らしい生き方が出来るように支えていくことが大切です。

日常生活	人格	幻覚・妄想	時間・居場所	症状	
支障なく生活できる。	変化無く維持される。	無い。	意識がある。理解できる。	名前や日付など、とっさに思い出せない。	老化による物忘れ
日常生活を営むことが困難。	人格崩壊を招く場合もある。	幻覚や妄想を伴う場合もある。	時間や自分のいる場所が解らなくなる。	体験した全てを忘れている。最近の出来事の記憶がない。	認知症による物忘れ

【例】
老化による物忘れ・・・

昨夜、夕食を食べたことは覚えていないが、メニューがなかなか思い出せない。

認知症による物忘れ・・・
昨夜、夕食を食べたこと自体忘れていない。場合によっては「食べていない」という時がある。

糖尿病教室

「糖尿病と心の問題」

糖尿病と診断された時、どのように感じましたか？2型糖尿病の方を対象にした調査では半数余りの人が「あまり心配しなかった」と答えています。1/4の方が「眼が見えなくなる？」「足を切る？」と心配し、「人生で一番強いショックを受けた」と述べています。

「今まで自分は健康だと思っていたし、何の苦痛もないのになぜ？」「間違いではない？」「きつと大丈夫」と糖尿病から逃げたくなりませんでしたか？

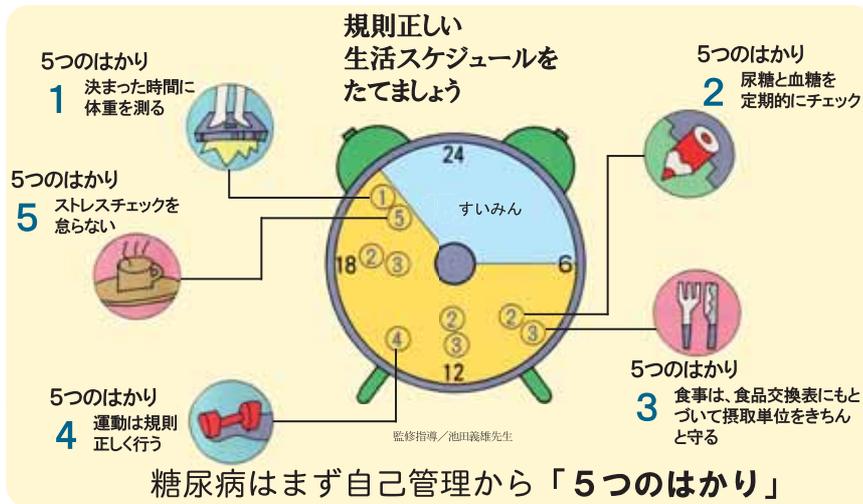
しばらくは誰にも話したくないかもしれませんが、糖尿病教室に参加したり、食事指導などを積極的に受けたりして、自分の抱えている問題を吐き出してください。その中であなたに合った治療法が、一つずつ身についていくことと思います。憂鬱、不安、怒り、悲しみという感情は少しずつ消え、新しい意欲が湧いてくるはずですよ。

糖尿病患者さんは、長期にわたり自らの生活を管理しなければならぬので、時には落ち込んだり脱線することもあるでしょう。

人より少し制約がある分しんどいと思うこともあるでしょう。しかし、インスリン療法を受けながらも血糖を良好に保ち、生活を楽しくしている方も沢山おられます。イライラ

やストレスでつい食べ過ぎてしまうこともあるでしょうが、大切なのはその後どうするかです。「私は駄目だ続けられない」と考えるのは間違いです。気を取り直して失敗しないように対策を立てましょう。そして悩んでいる時はどうぞお気軽に相談してください。

糖尿病療養指導士 伊藤 教子



特定高齢者事業とは？

高齢者が住み慣れた地域で、尊厳ある、その人らしい生活を継続する事を目指すため、平成18年4月に介護保険制度が見直されました。その実現のため、出来る限り要介護にならないよう、「介護予防事業」が位置づけられました。

介護予防事業の一つとして、介護予防特定高齢者施策があります。主として、要介護状態等となるおそれの高い、虚弱な状態にあると認められた、65歳以上の人(以下「特定高齢者」という)を対象として、実施することを基本とします。

この事業は、特定高齢者が要介護状態となることを予防する事により、

一人ひとりの自己実現のための取り組みを支援し、活動的で生きがいのある生活を営むことができるよう支援する事を目的として実施します。

特定高齢者施策による事業の対象者は、主に要介護認定において非該当(自立)と判定された人、及び要介護認定は行っていないが、生活機能の低下が見られ要介護状態になる可能性が高いと考えられる人などです。

介護予防とは、生涯にわたって、出来るだけ自立して暮らしていくこと、そして自分らしく「いきいき」と人生を送ることを目指して行われるものなのです。

主任介護支援専門員 佐古 咲代

～ 特定高齢者事業を受けるには～

基本健康診査の実施

- * 老人保健事業における基本健康診査の実施。日時場所等について広報し、受診を積極的に勧奨。
- * 様々な方法により、特定高齢者の可能性がある人が把握された際には、基本健康診査の受診を勧奨。

基本チェックリストの自己記入

- * 問診
既往歴、現病歴等に併せて、自己記入された基本チェックリストを参考に、生活機能に関する問診を実施。
- * 身体計測の実施
身長、体重の測定後BMI値を計算。

対象者の決定

- * 血液検査等の結果が出た後、全ての検診結果を踏まえて、検診担当医が総合判定(判定報告書)

状態の把握と介護予防ケアプランの作成

- * 基本チェックリスト等を用いて、対象者の状態を把握し、対象者及び家族の同意を得て、介護予防ケアプランが決定する。

介護予防事業の利用

- * 介護予防プログラムとして一定の期間、運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能の向上、閉じこもり予防などの介護予防事業を利用する。

**** 外来担当医表 ****

		月	火	水	木	金	土
午前	1診 内科	住田	長崎	長崎	山根 (内分泌)	長崎	原(均) (内分泌)
	2診 内科	松本	木戸	杉原	住田	安武	住田 杉原
	3診 皮膚科・熱傷	◆信藤	◆身原	◆身原	◆安永	◆原(武)	◆信藤 ◆身原
午後	1診 内科	安武	安武	木戸	杉原	杉原	安武 木戸
	2診 内科	大下 (神経内科)		宮地 (神経内科)		箱田 (免疫)	
	3診 皮膚科・熱傷	大谷 (熱傷)	長崎 (熱傷)	大谷 (熱傷)	◆身原	◆身原	長崎 (熱傷)

診療時間
 午前 8:30~12:00
 午後 2:00~5:30

- ★熱傷(やけど)は全日診察しています。
- ★皮膚科は◆印の日のみです。
- ★金曜 午後の2診は第1, 3のみです。
- ★土曜 午前の2診
 ◆第1, 3:住田
 第2, 4, 5:杉原
- ★土曜 午後の1診
 ◆第1, 4, 5:安武
 第2, 3:木戸
- ★土曜 午前の3診
 ◆第1, 3, 5:信藤
 第2, 4:身原

※カッコ内は専門外来です。

※都合により担当医を急遽変更する場合がございますのでお問合せ下さい。(082-237-3271代) 外来受付まで)

お知らせ

大腸ファイバー検査

毎週木曜日に消化器専門医が、検査を行っています。便通が気になる方、検診で便潜血が陽性だった方など、是非ご相談ください。

お問合せ：長崎病院 南館外来
 ☎ 082 - 237 - 3271(代)

地域包括支援センターより

地域の方(中広中学校区)の介護相談をお受けしています。

お気軽にお越しください。

お問合せ：広島市中広地域包括支援センター
 ☎ 082 - 509 - 0288

あいあいホームながさき屋上庭園



5月に苗を植えました。

収穫出来る日が待ち遠しいです。



長崎病院のめざす〔地域医療〕〔包括医療〕

- * **健康増進**
 トータルヘルスセンター HOPE
 (厚生労働省指定 運動療法施設)
 082-238-1756
- * **予防医学**
 成人病予防センター 人間ドック・健診施設
 (人間ドック・健診施設機能評価認定優良施設)
 082-239-1600
- * **治療** 救急医療指定病院
 内科(循環器・呼吸器・糖尿病など)
 皮膚科・熱傷センター
 082-237-3271(代)
- * **社会復帰**
 リハビリテーション(理学療法・言語療法)
 082-237-3271(代)
- * **療養**
 介護療養型医療施設
 広島市中広地域包括支援センター
 082-509-0288(担当:沖本・佐古・大塚)
- 居宅介護支援センター
 082-230-8181(担当:井手岡・水川・久保田留奈)
- 訪問ヘルパーステーション
 082-230-8181(担当:原)
- サービスセンター ながさき
 082-230-8181(担当:安永)
- 訪問看護ステーション ながさき
 082-296-1361(担当:久保田真理子)
- グループホーム あいあいホームながさき
 082-532-6636(担当:荻原・才崎)
- サービスセンター ほほえみがさき
 082-532-6630(担当:荻原・風呂山)

