医療法人 厚生堂
長崎病院
広報誌
2018.09 vol.100

むつみ

当院の理念　私たちは良質で安心な医療の提供により、患者様や家族の皆様との信頼を築き、常に「思いやりの医療」を念頭に、地域社会に貢献します。

目次

人生百歳時代を迎える……1
頸動脈超音波検査について……2
長崎病院の病棟レクレーションについて……3
お知らせ……4

人生百歳時代を迎える

内科医師　原 均

本誌むつみが100号を迎えたことを記念して、百寿者について調べてみました。

わが国の百寿者人口は急激に増加

わが国の100歳以上の人口は老人福祉法が制定された1963年（昭和38年）には153人と記録。その後の1981年に1000人を超え、1998年（平成10年）には1万人を超え、2017年に67824人と急速に増加しています。

男性は約12%、女性が88%と圧倒的に女性に多い。百寿者で認知症でない人は約3〜4割で、4割は自分で自分のことが出来る。

わが国の平均寿命と健康寿命

2018年厚生労働省の公表によると日本人の平均寿命は男性が81.09歳、女性は87.26歳で過去最高を更新。広島県の平均寿命は男性が全国の9位、女性10位と比較的良好です。最近、定年後にも元気であれば年金だけで暮らすのは辛いので、学び直しをして、新しい資格を取る人が増えているそうです。

一方、2000年に世界保健機構（WHO）が提唱した健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）は男性が71歳、女性は74歳であるため、不健康な期間が10〜13年程度あることになります。

わが国の死因調査と健康診断による予防

死亡原因の第一位は悪性新生物（がん）で日本人の約半数が亡くなります。第二位が心疾患（心筋梗塞など）、第三位が肺炎、第四位が脳血管疾患（脳梗塞など）となっています。

肺炎以外は健康診断による早期発見・早期治療が重要ですが、広島県の女性は県別健診受検率が全国で最下位と報じられています。

介護が必要となった原因

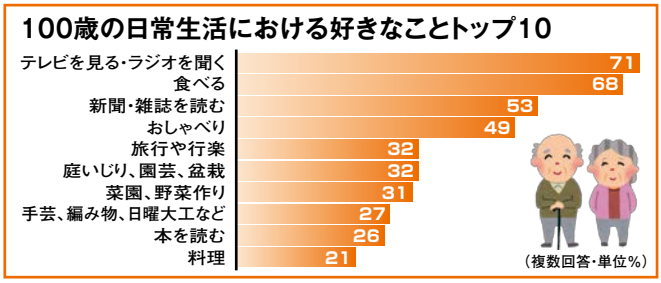
次に厚労省調査による介護が必要となった主な原因の第一位は脳・心血管疾患であり25.1%（22%は脳血管疾患）、次いで認知症の21.4%、高齢による衰弱（フレイル）が12.6%、転倒・骨折が10.9%、関節疾患の6.8%、その他23.2%となっています。

百寿者100人に対するアンケート調査

平成28年のマスコミ報道によると、百寿者が1週間に3日以上食べている食べ物の多い順は、豚肉、豆腐、鶏肉、鮭、キャベツ、納豆、ヨーグルト、リンゴ、サバ、梅干しの順であり、肉類・魚類・大豆類など蛋白質の多い食品を毎日良く食べていることが判ります（牛肉と鶏卵のないことに注意）。

百寿者が老化防止のために行っていること

老化防止のために行っていることの第一位は新聞・本を読む。次いで、体操をする、毎朝温かい緑茶やコーヒーを飲む（身体を温める）、おしゃれをして外出する、階段の昇降、カラオケ、日記を付ける　などでした。



このように百寿者は積極的に世間の様子を知ろうとする旺盛な好奇心と食欲を持ち、実益を伴う多彩な趣味を持ち、時間を持て余すことなく暮らしている様子が覗えます。

健康寿命を延ばすために筋肉貯金をする

筋肉が弱るとつまずき易くなり、骨折すると寝たきりになり、健康寿命が減ります。

椅子から片足で立てますか?

健康長寿者は毎日体操して、身体を柔らかくし、歩き回って、下半身の筋肉貯金をしている。

長生きの秘訣（自由回答欄）

長生きの秘訣として、『考えすぎない』『過ぎたことは振り返らない』という前向きな考え方や、『人が喜ぶことをする』、『家族の幸せを願いながら過ごす』などと思いやりを大切にする心の持ち主も多かったとか。

ひとは一人では生きて行けません。家族の絆を大切にすることも長寿には必要なことなのでしょうか。

長寿は遺伝因子か環境因子か?

ハワイに移住した日系米人の多くは日本人同士の結婚も多く、遺伝的に純粋な日本人集団です。生活習慣の欧米化が日本本土よりより早くかつ高度に進行した集団であり、心筋梗塞や糖尿病が多く、これらの方々は比較的短命です。しかし、高齢者で大変元気な方々も多く、隠れた長寿集団です。

生活習慣の欧米化が進行している日本本土においてもこれらの新しい生活環境の変化に順応する遺伝因子を持ち合わせた人々で、身近な長寿者の生き様からその秘訣を学んだ方々が長寿者となっておられるのでしょうか?

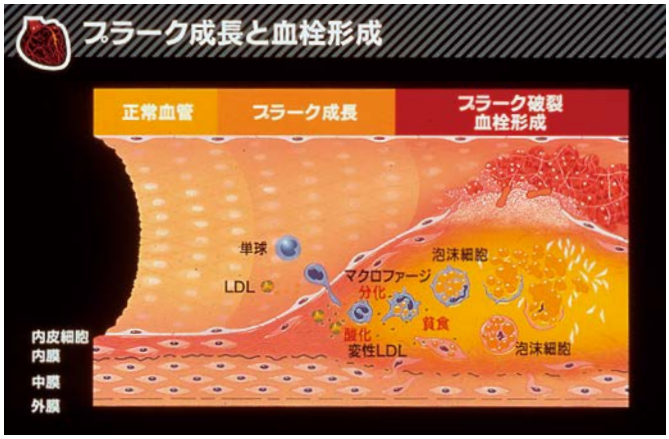
特集

頸動脈超音波検査について

臨床検査技師　隅廣 咲矢子

人間の体には血液を運ぶ役割として動脈と静脈があります。全身に酸素や栄養を運ぶ役割を担っているのが動脈です。動脈は元来、しなやかな弾力性のあるゴムホースのようなもので心臓から全身に血液を送るための圧力、すなわち血圧に耐えられるようしっかりとしています。しかし加齢とともに血管壁内にコレステロールなどが蓄積し、硬く弾力性を失っていきます。さらに血管の内腔が狭くなって血液の流れが悪くなります。これがいわゆる動脈硬化です。心臓や脳の血管が閉塞して、完全に血流が途絶えてしまうと心筋梗塞、脳梗塞を起こします。

動脈硬化で重要であるのはコレステロールなどの脂肪からなる粥状（じゅくじょう）動脈硬化巣で、プラークとも呼ばれます。動物性脂肪を多く含む欧米型の食生活が進んできた現在は以前よりも動脈硬化を引き起こしやすい状況にあり、糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満、喫煙などの生活習慣病が動脈硬化を引き起こす原因となっています。【下図】



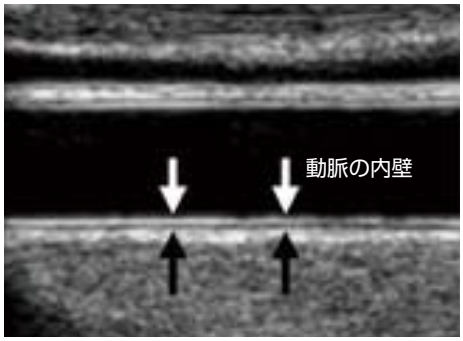
人の頸部にある頸動脈は脳の動脈や、心臓の冠動脈とつながっています。頸動脈は比較的太く（内径は約1㎝）、体の表面を走行しているために容易に観察することができます。頸動脈の壁や内腔の状態を観察すれば、動脈硬化を視覚的に捉えることができ、全身血管の動脈硬化の程度をおおよそ把握することが出来ます。最近では超音波で頸動脈を観察することで動脈硬化の進行具合を調べることが積極的に行われるようになってきています。

動脈壁は内膜、中膜、外膜の三層構造をしています。検査では内膜中膜複合体（IMT）と呼ばれる部分の厚みを計測します。【図1】のように健康な血管壁はスムーズですが、動脈硬化が進行した血管壁は【図2】のようにプラークが形成され、この厚みが増してきます。基準のIMTの厚さは1.0㎜以下ですが、動脈硬化が進むと1.1mmを超えるようになってきます。

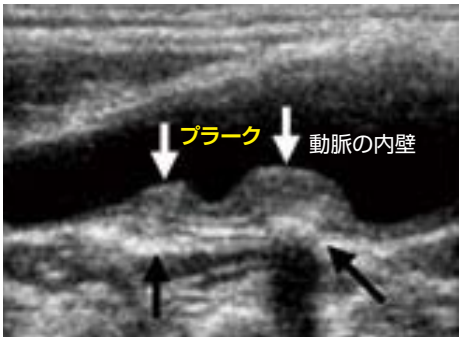
プラークには血管からはがれて脳の動脈に飛んで脳梗塞を起こしやすい不安定プラークと、血管壁に付着して動きにくい比較的安定したプラークがあります。頸動脈超音波検査ではこのプラークの観察も可能で、脳梗塞を起こしやすいプラークを予測することができます。

頸動脈超音波検査は非常に簡便な検査で、放射線による被爆がないため体への害はなく、痛みの無い検査です。仰向けの状態で、首にゼリーのついた超音波装置を当てて頸動脈の様子を体の外から観察しますので、患者さんに肉体的負担をかけずに動脈の状態を評価できます。【図3】

動脈硬化は老化現象なので誰にでも起こることなのですが、糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満、喫煙などがあるとより進みやすくなります。動脈硬化が進んでいても自覚症状はほとんどありませんので、こういった病気のある方やご高齢の方は是非一度検査をお受けになることをお勧めします。



【図1】健康な方の頸動脈壁



【図2】動脈硬化の影響で厚くなった血管の壁（プラーク）

【図3】頸動脈超音波検査
頸部の皮膚表面に探索子をあてるだけで検査可能

行 事
コラム

長崎病院の病棟レクレーションについて

レクレーション委員会　看護補助者　湊 弘美

長崎病院では、入院中の患者様に季節を感じていただいたり、気分転換を図っていただいたりするために、年6回病棟レクレーションを行っています。院内の職員だけでなく様々な方の協力を得て企画をしています。5階病棟のホールで行われるレクレーションには各階の入院患者様とそのご家族が一緒に参加してくださっています。入院患者様だけではなく、一緒に参加していただくご家族も楽しめるように、参加者の感想や意見をいただきながら次回のレクレーション企画につなげています。

公益社団法人　顔と心と体研究会（理事長　内田嘉壽子氏）によるリハビリメイクでは、入院生活ではなかなか行うことができない顔と手のマッサージ、女性にはメイクを行います。

運動会ではレクレーション委員が主体となり、椅子や車椅子に座ったままでも行える準備体操やボーリング等のゲームを楽しみます。

その他にも、サンデーズ・フラスタジオ広島（代表　梶川さやか氏）によるフラダンス、広大霞管弦楽団による演奏会、日本演奏連盟（桝本純子氏）による大正琴、院内職員による演奏会といった演目を楽しんでいただいています。

病棟レクレーション 年間計画

4月	リハビリメイク	10月	運動会
7月	七夕祭	12月	クリスマス会
9月	敬老会	3月	ひなまつり

7月19日に行われた七夕祭では、患者さんや職員が飾りつけした笹飾りを用意し、サンデーズ・フラスタジオ広島によるフラダンスを楽しみました。「フラダンスは手話なんです」というお話から、2曲目のGoing to Californiaでは簡単な振付を教わり、一緒にフラダンスを踊りました。7月生まれの患者様にレイのプレゼントもありました。

演目　①Nohili　②Going to California　③Manu o o
④The Beauty Hula　⑤真夏の果実　⑥ka Ulwehi o ke kai

お知らせ

生活習慣病予防教室　要申し込み
『健康寿命をのばすために出来ること!』
動脈硬化疾患を予防するために

日　時：9月28日(金)　14:00～15:30
場　所：三篠公民館　TEL&FAX 082-237-3077
演　題：①検査結果について
講師：臨床検査技師 小田 純恵
②くすりとの上手な付き合いかた
講師：薬剤師 佐原 登紀子

三篠公民館に予約が必要です

糖尿病教室『糖尿病をよく知ろう』
糖尿病と上手に付き合いながら暮らしていくために

管理栄養士の指導によるバランスの良い食事をお弁当形式で実体験する会です。

日　時：11月17日(土)　11:45～13:30(11:30開場)
場　所：長崎病院ヘルスケアセンター 1階
対象者：どなたでも（ご自身の食事に興味のある方）
講　師：管理栄養士3名　　参 加 費：700円(食事代として)
定　員：16名(先着順)　　申込み先：長崎病院　外来受付
〆　切：11月12日(月)

●お問い合わせ：長崎病院 栄養管理室　TEL:082-208-5801(代)

禁煙治療を始めませんか？ ※詳しくは外来受付までお問い合わせ下さい。予約制

外来担当医表　診療時間　午前8:30～12:00／午後2:00～5:30

		月	火	水	木	金	土
午前	内科【第1診察室】	住田	長崎	原	住田	長崎	原
	内科【第2診察室】	松本(第1週)／原(第2・3・4・5週)	赤木	香川	中村	赤木	住田(第1・3週)／香川(第2・4週)／赤木(第5週)
	皮膚科・熱傷【第3診察室】	戸田	身原	身原	身原	身原	身原(第1・3・5週)／松原(第2・4週)
午後	内科【第1診察室】	熊谷	中村	赤木	熊谷	香川	赤木(第1・3週)／熊谷(第2・4週)／中村(第5週)
	内科【第2診察室】	本淨〈神経内科〉			金谷〈神経内科〉	箱田*〈リウマチ・痛風〉	
	皮膚科・熱傷【第3診察室】	浪花	入福	大谷(熱傷のみ)	高萩	末岡	長崎(熱傷のみ)

○熱傷(やけど)は全日診療しています。皮膚科は■で塗ってある日のみです。　2018年9月1日現在
○〈　〉は専門外来です。　*診察週及び曜日が変動しますので事前にお問い合わせください。
○都合により急遽担当医が変更する場合がございますので、お問い合わせください。電話082-208-5801　外来受付まで

長崎病院のめざす〔地域医療〕〔包括医療〕

長崎病院
•内科(循環器・呼吸器・糖尿病・リウマチなど)
•皮膚科・熱傷センター
•リハビリテーション(理学療法・作業療法・言語療法)
☎082-208-5801(代)

長崎病院ヘルスケアセンター
(人間ドック・健診施設機能評価認定優良施設)
☎082-208-5791(代)

みささ文化ビル
•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
•居宅介護支援センター
☎082-230-8181(担当:滋野)
•訪問看護ステーション ながさき
☎082-230-8183(担当:久保田)

ほほえみの郷
•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)
•デイサービスセンター
ほほえみながさき
☎082-532-6630
(担当:安永・梶谷)

基本方針

1. 患者様の生命の尊厳と人権を尊重します
2. 常に新しい医学・医術の研鑽に励み、良質な医療サービスに努めます
3. 明るく清潔で快適な医療施設を整えます
4. 思いやりの医療・看護・介護を目指します
5. 健全な経営を基盤とし、患者様や家族の皆様及び職員に満足される医療機関となるよう努めます
6. 可能な限り患者様のライフスタイルにあった自立した生活ができるよう努めます

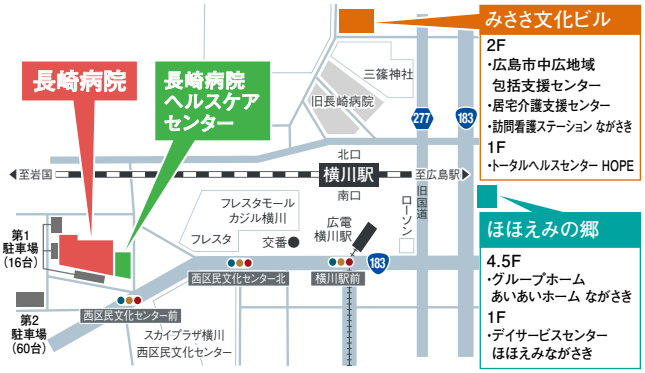
患者様の権利

1. 良質で安全な医療を平等に受ける権利
2. 病状や治療について十分な説明を受ける権利
3. 検査・治療の選択について自らが決定する権利
4. 診療に関わる個人情報の保護を受ける権利
5. 診断や治療について、他の医師の意見を求める権利(セカンドオピニオン)
6. 健康増進・疾病予防を行うための健康教育を受ける権利

医療法人 厚生堂
長崎病院

〒733-0013 広島市西区横川新町3番11号
[JR横川駅 南口より西へ徒歩3分、西区民文化センター向い]

駐車場完備
TEL 082-208-5801(代)
FAX 082-208-5821

診療時間　午前8時30分～12時/午後2時～5時30分　　休診日　日曜日・祝祭日

http://www.nagasaki-hp.jp　長崎病院 広島　検索