



訪問診療・往診専門

かさまつ在宅クリニック

かさまつ
通信

No. 2

(平成27年6月)

このたびのテーマは『認知症』です。十年後の二〇二五年には、五人に一人が認知症と言われていきます。日本の高齢化は、世界が目にするほど急速にすすんでいます。認知症の取り組みも世界が、日本を注視しています。“認知症にならないためには？”“認知症とうまく付き合うためには？”今回と次回の二回にわけてお話ししてみたいと思います。まずは、“認知症にならないためには？”についてお話しします。

一、動脈硬化を防ぐことが大切

高血圧や糖尿病は、動脈硬化をひきおこすと言われています。動脈硬化は、血の流れを悪くし、脳血流の低下をもたらします。脳血流低下は、脳機能の低下をひきおこし、認知症を発症すると考えられています。つまり、高血圧や糖尿病にならないように、生活等を見直すことが大事です。また現在、高血圧や糖尿病の治療をされている方は、血圧の値や血糖値を適切にコントロールすることが重要になってきます。



二、脳トレーニングが大切

当たり前かもしれませんが、脳の活性化が認知症にならない第一歩です。読み書き、歌をうたう、ものづくりをする等なにかひとつでいいと思います。頭をしっかり使ってみてください。五分や十分からはじめて、三十分ぐらい集中してみてください。脳の若返りがみられてくるかもしれません。



認知症についても早期発見、早期治療が大事です。なにかおかしいな？と気がついたとき、かかりつけ医に相談し、病院にある認知症外来を受診することをおすすめします。認知症のなかで一番多いのが、アルツハイマー型の認知症ですが、これについては、現在四種類のくすりがでてきます。いずれも治すくすりではなく、進行を遅らせるものですが、多くの効果が報告されています。また、認知症のなかには、治せる認知症というのも存在します。頭の中に水や血液がたまっていたりすれば、それを手術で抜いたりすることで、認知機能が回復します。必ずしも治らない認知症だけではありませんので、かかりつけ医や専門家との相談が大切になってくるでしょう。

今回は、“認知症とうまく付き合うためには？”をお話しさせていただきます。



(院長 笠松 哲司)

今春、職員の異動がありました。
5月から、このメンバーで頑張っております。
今後とも、よろしくお願い致します。
スタッフ一同





訪問診療・往診専門

かさまつ在宅クリニック

かさまつ
通信

No. 2

(平成27年6月)

今回は、お子さんの予防接種について書いてみようと思います。

予防接種は、大きく定期接種と任意接種に分けられます。

定期接種は、予防接種法により対象疾病、対象者及び接種期間などが定められており、お子様の住民票がある市町村の公費負担で、対象期間内であれば原則無料で受けられます。

任意接種は、多くの場合有料（自己負担）になりますが、任意とはいえ、受けなくてもよいワクチンという意味ではなく、必要性は定期接種ワクチンと同等です。

予防接種で使用するワクチンには、生ワクチンと不活化ワクチンがあり、異なった種類のワクチンを接種する場合には定められた間隔を守ることが必要です。

予防接種法の改正により、定期接種に定められたワクチンの種類もここ数年で増えました。いちばん最近では、平成二十六年十月より、それまで任意接種だった水痘ワクチンが定期接種化され、一歳になってから二回接種をすることになっています。

乳児の髄膜炎を予防するためのヒブワクチン、肺炎球菌ワクチンも既に定期接種化されており、任意接種ではありませんが生後六か月までのロタワクチンの接種なども含めると、ワクチンスケジュールもかなり煩雑化しています。

小児の在宅患者さんの場合、病院主治医のもとでワクチン接種をされている場合がほとんどであると思われます。入院中であればよいのですが、退院されてから病院に通院しての接種となると、お子様はもちろん、ご家族にも負担がかかることと察します。

多くの小児科医には往診の文化がなく、在宅患者さんが近所の開業小児科を受診することも少ないと言われていますが、小児在宅医療の普及に向けて、一般小児科医も在宅患者さんの予防接種や健診などで関わりを持つという動きがあります。

かさまつ在宅クリニックも、在宅でのワクチン接種が可能です。ワクチン接種についてお困りの方はお気軽にご相談ください。

(小児科 笠松 由華)



看護ひとことメモ

「部屋の温度はどれくらいがいいのでしょうか？」訪問先でよく患者さんやご家族からご質問をうけます。急に暑くなり、環境調整の難しい梅雨時期を迎え、夏本番を前に部屋の温度と湿度について考えたいと思います。

夏場、世間では「省エネ」「クールビズ」などと室温の28度の設定が提唱されていますが、体の体温維持機能や温度適応能力が低下している高齢者・要介護者などは汗が出ないくらいの室温設定が目安です。身体活動をしていない普通着衣で3時間以上在室している時に快適と感じる温度は22～24℃、湿度45～65%で、これを目標にします。外気温との差を5℃以内に抑えることも大切ですが35℃を超える猛暑日に30℃の部屋で病人が過ごすことは非常に危険なことです。

温度感覚の個人差への配慮も必要ですが、「足が冷える」と夏場でも布団や衣類を着込み、汗をかき脱水気味の患者さんも多く、部分的に保温するなど工夫しながら調整に気を付けてください。また、温湿計をおいてこの夏を安全に快適にお過ごしください。

(長谷 康子)