

# 岡病院だより

Vol.33

平成24年10月1日発行



「紅葉」

総務課 小峯 撮影

## トピックス

### ～冷え症と頻尿～

これから寒くなると、「トイレが近くて困る」という方もいらっしゃると思います。これは汗をかかなくなるため水分が排出されるのが、呼気と尿に限定されるためです。また、体が冷えると膀胱や膀胱の周りの筋肉が固くなり、溜められる尿量が減ってしまうため、早く尿意を感じるようになります。



#### 【簡単な頻尿対策】

##### ①冷え性対策

保温ブーツや電気毛布などの使用はNG！

食事バランスの良い食事を心掛け、冷やす食材はできるだけ火を通して、体を温める運動やマッサージをする。- 歩く・足指じゃんけんなど

##### ②尿道括約筋を鍛える運動

体をリラックスしてキュッキュッと尿道を引き締める。スクワット。

【腹圧性尿失禁に効果あり】

③会議の前に利尿作用のあるコーヒーなどの摂取を控える。

④「トイレに行きたい」と思った時に10分位我慢してみる。

膀胱容量を大きくする。10分以上は我慢しない事！



膀胱炎や膀胱結石・前立腺肥大・排尿神経のトラブルなどでは頻尿の症状が出るので、一度受診し病的なものでないか診断してもらいましょう。





# 健康寿命を延ばすには

医療法人桂水会 岡病院  
副院長 菅原 壮一

健康寿命とは、たとえば重度の認知症や、寝たきりにならないで介護を必要とせず自立して生きられる期間のことであり、平均寿命から派生した考えである。健康寿命は平均寿命より短くその差が大きいほど要介護の期間が長いこととなる。図1に示すのは、2002年の我が国の平均寿命は男性77.9歳。女性84.7歳であるが、その年の健康寿命は男性71.4歳、女性75.8歳であり、要介護の期間は男性6.5年、女性8.9年であった。このように平均寿命は世界でも上位を争っているが、元気で生活出来ている年齢は以外に高齢でないことがわかる。

図1. 2002年における日本人の平均寿命と健康寿命

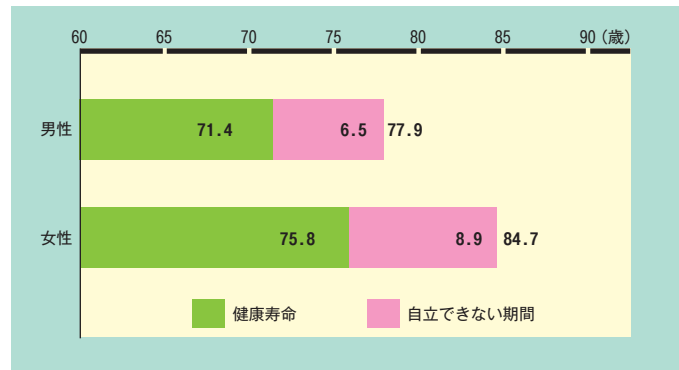
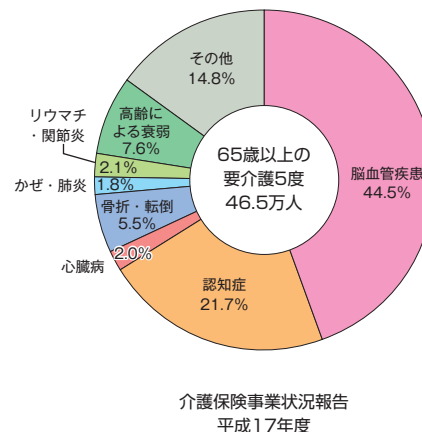


図2に平成17年の介護保険事業状況報告から要介護5度と判定された患者の原因疾患を示すが脳血管疾患（44.5%）、認知症（21.7%）骨折・転倒（5.5%）が上位を占めてことがわかる。健康寿命を伸ばすためにはこれらの疾患、病態を予防することが重要になると思われる。脳血管障害のなかでも脳梗塞が第1位を占めている。脳梗塞を予防するには、動脈硬化の危険因子のコントロールが重要となる。危険因子としては高血圧、糖尿病、高脂血症、喫煙等がある。多くの方が検診で血圧、糖尿病、高脂血症を指摘されることがあるが、放置しないでしっかりコントロールする必要がある。高齢化に伴い、認知症に関しては脳血管性認知症に変わりアル

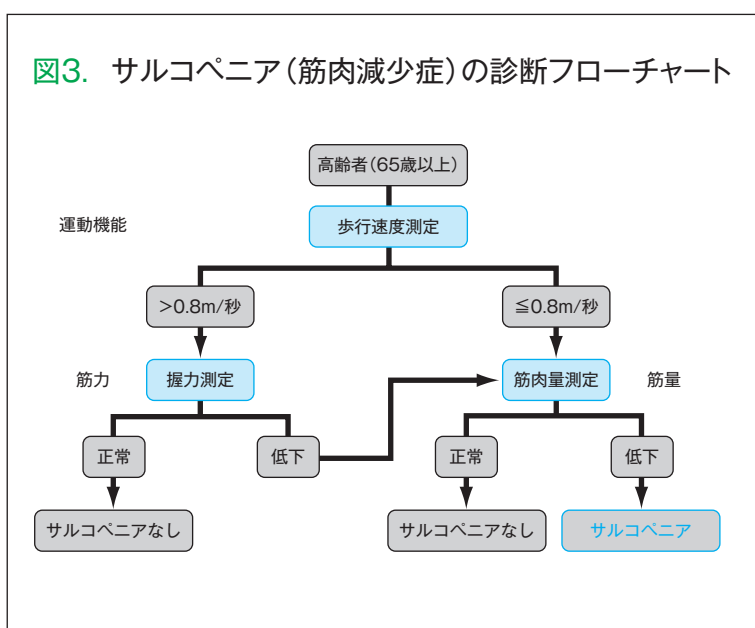
図2. 65歳以上で要介護5度の患者における原因疾患



ツハイマー型認知症が増加している。アルツハイマー型認知症の治療薬は続々と発売されている。しかし劇的に症状の改善は期待できない。痴呆を進行させないためにも早期での診断、治療が求められる。しかしながら認知症を予防するにはバランスのよい食生活に適度な運動。加えて本を読み、新しい体験を意識し、人と交わり、議論することが大切である。骨折の予防も重要であり骨密度の測定などにより診断を早期におこない、治療を開始する必要がある、特に閉経後の女性においては早期での治療が必要である。

健康寿命を延ばすために最近注目されている病態で「高齢による衰弱」があり、この原因を究明し予防することが考えられてきている。衰弱とは（１）身体活動の低下（２）筋力・筋肉量の低下（３）緩慢な動作（４）

持久力の低下（５）意図しない体重減少の５項目があげられている。特に重要なのが筋力・筋肉量の低下でありサルコペニアと呼ばれている。図3にサルコペニアの診断のフローチャートを示すが筋量、筋力、運動機能の測定が必要になる。サルコペニアの診断、予防は健康寿命を伸展させるための新しいアプローチとして今後の研究の発展が期待できる。



健康寿命には性差が存在することも重要である。女性は長生きではあるが健康寿命は男性に比べて相対的に短く、要介護になりやすい傾向がある。この原因は女性では女性を保護していたエストロゲンが閉経とともに減少することにより、骨粗鬆症、関節リウマチ、骨折、白内障などにより平均寿命には影響しないがQOLを低下させる疾患が多いことが影響していると思われる。健康寿命を延ばすことは、自立した生活を維持出来、個人にとっても満足度が高いと考えるとともに、介護費と医療費の減少が可能となり社会的にもメリットがある。以上まとめると平均寿命を延ばすだけでなく、健康寿命を延ばし、不健康期間を減らすことが重要であると考えられています。そのためには、早い時期から健康な生活習慣を確立し、「からだのメンテナンス」「健康増進、発病予防」という一次予防の考え方を生活することが大切な時代になってきた。

## 理 念

地域医療に貢献する。

## 基本方針

- 1 より高度な医療と看護の提供を目指す。
- 2 患者様の立場に立った医療を実践する。

私たち岡病院職員一同は上記を実践するために以下のとおり、努力致します。

- 1 職員一同は日々研鑽し、医療の質の向上とサービス・業務の改善に努めます。
- 2 内科の二次救急病院として、地域住民の健康と福祉に寄与致します。
- 3 透析施設を有する病院として、安全で快適な治療の提供に努めます。

患者様の権利と責務について

## 権 利

- 1 患者様は病状・治療方針について十分な説明を受け、診療情報を得る権利をもちます。
- 2 患者様は診療情報を理解する権利をもちます。
- 3 患者様は治療方針と医療機関を選ぶ権利をもちます。
- 4 患者様はプライバシーの配慮と秘密を守られる権利をもちます。
- 5 患者様は希望にて、他の専門医に意見を聞く権利をもちます。

## 責 務

- 1 患者様は当院に病状・既往歴（現況も含む）・保険情報・住所等、診療に必要な情報を正しく伝える責務をもちます。
- 2 患者様は当院のルールを守り、治療に協力する責務をもちます。

## 個人情報保護

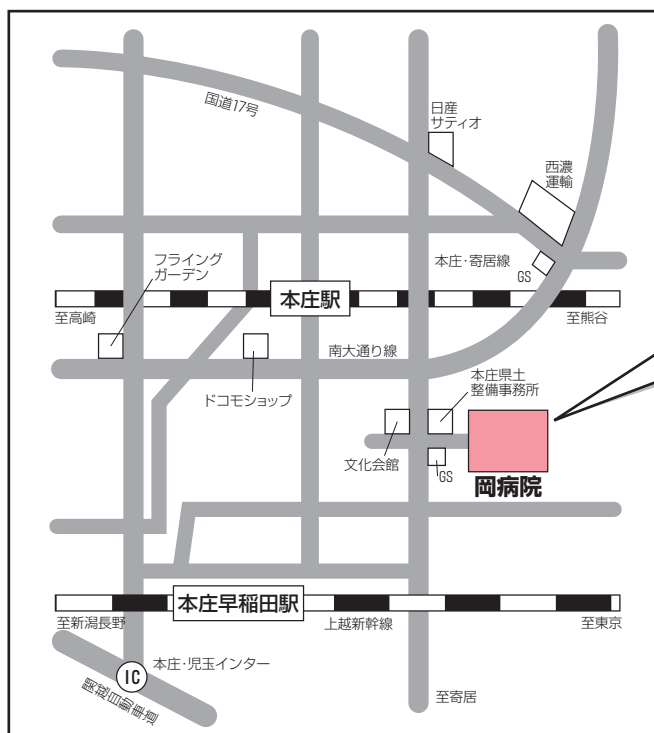
当院は、個人情報の取り扱いには細心の注意を払っています。

個人情報の取り扱いについてお気づきの点は、窓口までお気軽にお申し出ください。

## 医療相談について

療養その他でのお悩みごとやお困りのこと、ご不明のこと等がございましたら医療相談室、薬剤相談室、食事相談室にてご相談をお受けいたします。

- 1 階受付にて申し込み、又は担当の医師、看護師にお申し出下さい。



(財)日本医療機能評価機構認定



医療法人  
桂水会 岡病院

OKA HOSPITAL

〒367-0031 埼玉県本庄市北堀810番地

TEL 0495-24-8821(代) FAX 0495-21-7640(代)

URL <http://www.oka-hospital.info>

発行日：平成24年10月1日

発行：岡病院

編集：広報委員会