

ふれあい通信 平成25年9月号



発行：国保坂下病院広報委員会 TEL 0573-75-3118
ホームページアドレス <http://www.takenet.or.jp/~hospsaka>

「ふれあい通信」は坂下病院ホームページでも御覧いただけます

連載こくほ四方山話



病院長 高山 哲夫

(97) たかが耳垢

耳かきで掘っていたら、ついうっかり傷を付け、知らない間に外耳道に血液が溜まっていました。見えない所を手探りで言うだけに、なかなか厄介です。そのため、ついつい耳のお手入れを忘れる方も多いようです。

「認知症の方を調べたら約5%の方が耳垢を溜めていた。耳垢を取り除いたら認知症が良くなった。」最近、長寿センターの先生がこんなデータを出しました。ご高齢の方は、時々びっくりする程沢山の耳垢を溜めていることがあります。耳垢を取ったら途端に難聴が治ります。耳垢を取ったら途端に難聴が治り、うるさくてたまらんなどと云うことがよくあります。でも、耳垢を取った5%の認知症が治ったと云うこともおかしな話です。治ったのではなく、診断が間違っていただけに過ぎません。耳垢一杯で耳が聞こえませんか、うん、うんと適当にうなずいた方がいいけれど、話は何も聞こえていない。電話ならなおさらです。話をするとは出来ても相手の言うことは何も聞こえない。その結果「おばあちゃん(あるいはおじいちゃん) 電話に出て何も覚えていない。

い。認知症だ。」になってしまいました。私自身、突発性難聴になり、右耳の聴力を失ってしまいました。そんなことを知らない方から右耳にささやかかれても、何も聞こえません。どうでもいいことならそのままわかった振りをしますが、大切なことなら、きつとトラブルの原因になると思います。今度のデータにしても、耳が良く聞こえるようになった結果、言われたことが理解できた、本来の形に戻ただけに過ぎません。

初めて泊まった病院で、トイレの場所が分からずに、あつちをうろうろ、こつちをうろうろ。そのうちに我慢出来なくなって思わず漏れてしまつた。そんなことは誰にでも起こることです。その結果、夜中に徘徊(はいかい)し昼夜逆転がある。失禁もあるなどど解釈されては堪りません。高い熱が出てもうろうろとして部屋の外をさまよって、その結果認知症。飲んでいた薬が効きすぎて半分寝たような状態になり歩いたところ認知症。肝臓が悪く、そのため血液の中にアンモニアがたまり意識がおかしくなった。腎臓の働きが悪くなって意識がおかしくなつた。これらはもちろん認知症ではありません。きちんとした治療をすれば治るのです。そうした病気を見落として

認知症としてしまうのは、医療側の問題だろうと思います。

前述のトイレの場所でも、若い時ならともかく、年齢が高くなると「はてどこだったか」と迷ってしまうことは当たり前。迷わないように分かりやすく配慮してあげることが病院の責任であろうと思います。

それはともかく、暑い日が続く時には、皆さん脱水を起こしたり、めまいや吐き気を生じることが多くなります。水分と共に、電解質と呼ばれるナトリウム、カリウムなどが汗で体外に出て欠乏してしまつたことが原因です。この場合も、意識障害を起こし、認知症と間違えられることがあります。こうして考えると、認知症もどきが如何に沢山あるか、おわかりだと思えます。

ご高齢になり、物忘れがひどくなると、皆さん「もしかして認知症ではないか」と不安になられることも多いと思います。きちんと診断され、早くから治療すれば、認知症も進行を抑えることができると言われています。でも、ご自身自身で「認知症かな」と思われるうちはあまり心配はありません。

それにしても、耳垢のお手入れをお忘れなく。



医師のひとりごと

内科 高塚直能

信じるものは救われる!?

前回の寄稿から、また1年が経ちました。多少仕事が慣れてくれば余裕も出てくるかと思いきや、相変わらずアクセクした毎日を送っております。

さて、今回は外来で時々遭遇する患者さんとのやりとりについてです。

「先生！これ知ってます?!これね、知り合いの人から勧められた〇△□って健康食品でね、糖尿に効くらしいです！どう思います？」時々、外来の患者さんからこのような相談を受けることがあります。「効く人には効くんでしょうね」などとお答えしています。そのたびに、人は何を信じるんだろう?と思わされます。

このサプリで体重が10kg減りました!使用者から喜びの声が続々!等新聞、テレビ、果てはインターネットまで、健康関連の食品、サプリメント、器具等の情報にあふれかえっています。何が自分にとって効果があるのか、それこそ試してみないとわかりません。

改めて効果というものを考えてみましょう。ある人がAというサプリ

メントを飲んだところ、体重が10kg減りました。



このことから、サプリメントAには10kg体重を減らす効果があるといえるでしょうか?ひよっとすると、そのサプリメントに全く効果がなくても、健康に気を使って同時に始めた運動が作用したかもしれないし、食事を減らしたことが作用したからかもしれない。それとも、その人がお腹をこわしやすい体質だったからかもしれない。実は、このようなサプリメント以外の要因を取り除いて、初めてサプリメントAの本当の効果が見えるのです。では、どうやってらサプリメントA以外の要因を取り除けるのでしょうか?

まずは多くの人を集めてきて、くじ引きで二つのグループにわかれてもらいます。こうすることで、運動をよくする人も食事減らした人も、さらにはお腹をこわしやすい体質の人も両方のグループに均等にわかれると思われまます(実際には偏ることもありますが)。そして、一つのグループに本物のサプリメントAを飲んでもらい、もう一つのグループには、サプリメントAに外見は似ているけども、実際は全く体重に影響しないもの(偽の薬「プラシーボ」といいます)

を飲んでもらいます。こうして、本物のサプリメントAを飲む以外は同じ条件の二つのグループを比べることで、サプリメントAの本当の効果を知ることが出来ます。このような評価をきっちり受ける代表例として、製薬会社が開発する新薬が挙げられます。各製薬会社は、このような薬の評価に多額の投資をしています。もちろん評価の際の不正はもってのほかですが。

かたや、十分な評価がなされていなかったり、評価の結果ほとんど効果が見られないにもかかわらず、「使ったら効いた!」という「声」だけを集めて宣伝しているものがあります。こうした「声」は、あながち誇張でもなく、不思議なことに、理論上の効果がなくても、外見が同じ偽の薬を飲むことで実際効いてしまうことがあります。これを「プラシーボ効果」といいます。

我々医師も含めてですが、時として多くの手間をかけて得られた評価より、少なくとも具体的な効果事例を信じてしまうことがあります。そのような時は、効いた事例の背後には効かなかった例もあるはずですし、また、当の薬等を使わなくても効果がでてしまうことが往々にしてある

ということに留意することです。とはいえ、プラシーボ効果でも効果は効果。結果重視の臨床の世界では、不思議なこともあるもんだと思いつつ、意外に重要なのではと思う今日この頃です。

連載 ふれあい

リハビリ教室 ⑥

「指体操」

年を重ねると、どうしても物忘れが多くなります。これは認知機能(脳の考える力)の低下が原因です。このような低下を防ぐために、近年よく耳にする言葉に「脳トレニング」があります。今回紹介する「指体操」は、主に指先の運動になりますが、指を動かすと脳にも刺激が伝わるため、認知機能の低下を予防し、認知症予防にもつながります。ベッドの上でも、座ってでも、一人でも、お知り合い同士でも、楽しく安全にできる運動です。

指体操 1

《「グーパー」》

握りこぶしを作る「グー」と、全部の指を大きく開く「パー」を交互に繰り返します。何人かいる場合は、「グー」「パー」のかけ声で、す



ばやく開いたり、閉じたりすると良いでしょう。

指体操 2

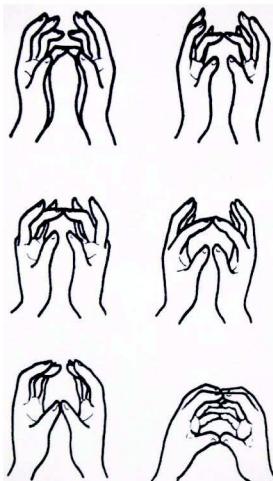
《指折り》

ゆっくり数を数えながら、両手の指を折ります。1〜5で親指より指を折り、6〜10で小指より開きます。少しずつスピードを上げて、同じことを繰り返しましょう。



指体操 3

《子どもと子どもがけんかして》
古くから伝わる指遊びです。歌に合わせて両手の指をつき合せます。



子どもと子どもがけんかして

(小指同士)

薬屋さんがとめたけど

(薬指同士)

なかなか なかなか

(中指同士)

人たちが 笑う

(人差し指同士)

親たちや 怒る

(親指同士)

ブン、ブン、ブン

(全ての指を合わせる)

体操が終わったら、手首をぶらぶらさせるなどして、リラクセスしてください。指体操は、ゆっくりと、無理のないように、ゲーム感覚で楽しく行ってください。

体操の延長として「あやとり」等を行っても楽しむことができます。

糖尿病教室のおしらせ

平成25年9月28日(土曜日)午前10時より、坂下病院リハビリ室にて、「糖尿病教室」を行います。

今回は、坂下病院栄養士による「食事バランスと間食」のおやつとの上手な付き合い方」の話と、坂下病院理学療法士による「やってみよう!誰でもかんたん運動療法」の2つのテーマで行う予定です。「運動療法」では、足、腰の痛い方でも大丈夫な室内運動を行う予定です。運動しやすい服装でご来場ください。

糖尿病教室は、誰でも予約なしで参加できます。参加費も無料です。現在治療中でなくても結構です。お気軽に、ご家族お知り合いの方と一緒に是非ご参加ください。



先月のイベント



8月21日、坂下病院4階東病棟レクリエーション活動として、坂下のフラサークル「Malama(マラマ)」の皆さんにフラダンスを踊って頂きました。4階西病棟の食堂で行ったので、4階西病棟や3階病棟からも見に来て頂き、30名以上の患者さんに楽しんでもらいました。



連載 四季の画

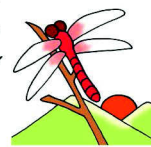
坂下病院 花暦

今月の花: (カンナ)

カンナ(和名・ハナカンナ)は、カンナ科カンナ属の植物の一群。熱帯アメリカを原産地とする多年草で、多様な種類(50種類以上)や園芸品種がある。春に球根を植えると、夏〜秋に、独特の形をした花を咲かせる。(6本ある雄しべが1本を残して花びらとなり、雌しべはへら状になる。)花の色は様々で、緋色(深紅色)、ピンク、オレンジ、黄色、白などがある。葉は、緑色のものと赤銅色のものがあり、斑点や模様の入るものも多い。球根で殖やすが、暖かい地方では掘り上げる必要がなく、宿根草として扱うことができる。



季節の画を提供して下さる三浦貞夫さんは木曾郡南木曾町立在住。現在もリハビリをしながら絵を描き続けており、その作品はリハビリ室前の廊下にも掲示しています。



職員募集！ 医師・看護師・准看護師

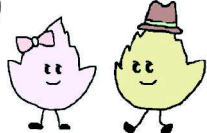
『一緒に地域の医療を守りませんか。』

勤務内容、勤務時間などは相談に応じます。気軽にご相談ください。
お知り合いに医師・看護師・准看護師がみえましたらご紹介下さい。

電話 0573-75-3118 内線 210 担当：松本看護部長



お待ちしております



☆ お知らせ ☆

催し物	日時・場所	内容
糖尿病食試食会	9月10日(火) 9月24日(火) 午前11時～3階食堂	予約：坂下病院栄養科(内線164) お電話でおねがいします。 会費：300円(食材費)
糖尿病教室	9月28日(土) 10時～	栄養：食事バランスと間食 運動：誰でも かんたん運動療法
ふれあい健康塾	未定です。	未定です。

☆坂下病院各科診療表 診療状況により予約時間どおりには受診できない場合があります。予めご了承ください。
(平成25年9月現在) 予約変更などのお問合せは、平日午後2時以降に各科受付窓口へお願い致します。

診療科目	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
内科	第一(予約)	高山	酒井	高山(午前)	高山(午前)	酒井
	第二(予約)		緒方【呼吸器】	伊藤	高塚	田口【呼吸器】午後
	第三(予約)	信太(午前)	村瀬	信太		高塚(午前)
	新患外来	酒井	高塚	告野	信太	高山
	午前内科		大野【神経内】第3			佐橋【神経内】第1.3
	午後診療特殊			井上【漢方】第2.4 13:00～ 青木【腎臓】隔週		渡邊【腎臓】隔週
	午後診療	高塚	高塚	告野	酒井	信太
外科	第一	柴田	保坂【血管外科】	高橋【血管外科】	高木	水野
	第二	近藤	近藤	高木	近藤	高木
整形	第一	小嶋【リウマチ】	小松	小澤	小松	小松
	第二	矢野	米田	矢野	矢野	山下
小児科	杉本	杉本	杉本	杉本	杉本	
眼科	木下 受付11:00まで	木下	木下 受付11:00まで	木下	木下	
泌尿器科	渡邊		渡邊	山田 第1.3.5 青木 第2.4	深津	
耳鼻咽喉科	和田	西村	清水	矢野原	稲川	
皮膚科			伊能 第1.3.5 松本 第2.4			
脳神経外科				大須賀 14:00～		
婦人科				浅井 第1.3	萬羽(午前)	