

ホームドクター通信

当院からのお知らせ

2月になりました。寒い日が続きます。暦の上では節分の翌日の立春以降は春とのことですが、まだまだ春は感じません。真冬というのが相応しい状況です。スキーをしている頃は冬が大好きで、暖かくならないでほしいと思った時期もありましたが、今は春が待ち遠しいです。ちょっと下火になったとはいえ、インフルエンザはまだでており、岸和田の休日診療所ではインフルエンザの方でごった返しているそうです。学級閉鎖の報告も連日です。ご注意を。何より手洗い。次にマスク、うがいです。インフルエンザ予防接種は高齢者・忠岡町公費は終了していますが、自費では3月くらいまで受け付けています。一回目2500円、二回目2000円です。

泉大津市医師会主催市民フォーラム

昨年11月に人生終末期を考える、在宅における看取りをテーマとした医師会主催の第1回市民公開講座を開催したところ、多数のご参加をいただきましたことを御礼申し上げます。

さて今回は、「認知症になっても、その人らしく、住み慣れた地域で暮らせるために」をテーマに第2回市民公開講座を開催いたします。今回のフォーラムでは、認知症を正しく理解するための認知症サポーター講座を行ないます。終了後は認知症サポーターの証であるオレンジリングが授与されます。オレンジリングは認知症の方を理解しています、味方です、のアピールになります。

私も昨年11月からずっとオレンジリングをして、一日を過ごしています。もちろん診療中もしていますので、よければご確認ください。実は私のオレンジリングは活動計で、歩数、カロリー、睡眠などがモニターされています。たまたまオレンジ色の機種があったので、これを購入して私のオレンジリングとしています。

また、第2部では泉大津市内での地域の取り組みを紹介していただきます。

私はこの取組のセッションの司会を担当する予定です。池浦町の取り組みはまだどのようなこととお話しして頂けるかは知らないのですが、また講演をお聞きして、次回の院内報で報告させていただきます。だんぢりサポーターは、泉大津市医師会員の川端先生が主になってしている取組です。だんぢりの寄合で認知症サポーター講座を開催し、受講した方はオレンジリングをして、祭りに参加されました。泉大津市広報でも取り上げられて、評判でした。今年度から、川端先生が所属する地区だけではなく、エリアを広げて開催する予定です。忠岡町でも考えていきます。

認知症の人にやさしいお店マップづくり。昨年の市民公開講座・認知症フォーラムで認知症の方が支払いを忘れて帰って、店の人にもう来るなど言われたという事例が提示され

ました。その経験を踏まえ、泉大津市のケアマネージャー連絡会では認知症に優しいお店のマップづくりをしています。認知症になっても安心して暮らせる地域をめざしています。市民フォーラムは2月21日泉大津市立会館小ホール午後1時30分からです。申し込みは2月10日より始まっています。事前申し込みが必要です。0725-21-0294 泉大津市包括支援センターまでお願いします。前回の市民フォーラムでは忠岡町の方が泉大津市の包括に電話したところ、泉大津市民でないと参加できませんと言われた方がおられたとのことをお聞きしました。今回はちゃんと忠岡町の方も参加できるように進言しておきましたので、是非ご参加を。ちなみに私は、講習を受けているので、認知症サポート医です。

医師会の中で、かかりつけ医認知症対応力向上研修などを企画・実施する役目を仰せつかっています。

また、地域包括の方と協同で、認知症初期集中支援チームを形成して、全然医療にかかっていない認知症の方を受診に結び付け、介護支援も行えるよう指導することも始めています。皆様の周りに、この人ちょっと生活が危ないなとか、物忘れがひどいなという方で、医療介護につながっていない方がいらっしゃれば是非ご連絡ください。

忠岡町の地域包括の方と協議して、訪問・支援させていただきます。今回の医療特集は認知症最近の話題ということで記載します。

泉州マラソン

2月15日に開催される泉州国際市民マラソンに参加予定です。制限時間5時間なので、なんとか5時間以内にゴールできるようにしたいと思っています。昨年11月の神戸マラソンでは5時間10分でしたので。しかし、思うように練習ができていません。また、2月1日には左の膝を傷めてしまい、数日トレーニングを休止せざるを得ませんでした。15kmくらい走ったときに左膝に違和感を覚え、もう少し走ると痛みとなり、走れなくなりました。

浜寺公園まで行って周回していたのですが、帰りは電車で帰ってきました。ランニングの格好で電車に乗るのは結構恥ずかしかったですが、タクシー代も持ち合わせていなかったため、仕方ありませんでした。泉州マラソンで15kmといえば、丁度忠岡通過地点。忠岡を歩いて通過するのはちょっと気がひけます。意地でも忠岡は集団に紛れて走って通過したいです。しかし、泉州マラソン完走に暗雲が立ち込めています。しかし、事故にあったのちも何故走るのか、とよく聞かれます。あるラジオ番組でハイヒール・リンゴさんが言っていたことですが、「しかし、走る人は走るの好きやからね。これに尽きるような気がします。マラソン結果次回ご報告します。

特集：認知症最近の話題

平成27年2月21日、泉大津市医師会主催で認知症フォーラムinいずみおおつ〜これから私たちができること〜を開催します。私も参画しています。これに関連して、認知症の最近の話題を書いてみます。

認知症支援、国家戦略を決定・新オレンジプラン
本人や家族の視点を柱に

政府は2015年1月27日、認知症の人への支援を強化する初の「国家戦略」を正式に決定しました。本人や家族の視点を重視した施策の推進が柱となります。10年後には高齢者の5人に1人が認知症という予測をふまえ、関係省庁が連携して対策に取り組む姿勢を打ち出したものです。

安倍晋三首相は1月27日午前にかかれた関係閣僚会合で、「最も速いスピードで高齢化が進む我が国こそ、社会全体で認知症に取り組んでいかなければならない」と宣言しました。国家戦略の正式名称は「認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）」。「団塊の世代」がみな75歳以上になる2025年をターゲットとしています。この年には65歳以上の5人に1人、約700万人が認知症になるとの推計を提示。認知症高齢者の推計は、福岡県久山町の住民を対象に1961年から実施している健康診断の追跡調査を基に厚労省研究班が算出したものです。別の研究班は12年時点で462万人と推計しており、十数年で1.5倍に急増する見通しです。そのため、認知症に対し、省庁を超えて取り組む国家戦略案を明らかにしました。

基本的理念として「認知症の人の意思が尊重され、住み慣れた地域のよい環境で自分らしく暮らし続けることができる社会の実現」を掲げられています。

都市部を中心に病床や介護施設の不足なども予想されています。

認知症になっても安心して暮らせる地域を目指さないとはいけません。

そのうえで認知症の人が自分の言葉で語る姿を発信するなどの啓発推進や、65歳未満で発症する若年認知症への支援強化など、戦略の七つの柱を示しています。

その戦略の7つ対策の柱とは、

- (1) 認知症への理解を深めるための普及・啓発の推進
- (2) 認知症の容態に応じた適時・適切な医療・介護などの提供
- (3) 若年認知症施策の強化
- (4) 認知症の人の介護者への支援

(5) 認知症の人を含む高齢者にやさしい地域づくりの推進

(6) 認知症の予防法、診断法、治療法、リハビリテーションモデル、介護モデルなどの研究開発及びその成果の普及の推進

(7) 認知症の人やその家族の視点の重視

徘徊（はいかい）で行方不明になる人の発見・保護のため、警察や住民が一体となった見守り体制を全国に整備。

交通事故を防ぐための高齢者への訪問指導、詐欺などの被害に遭わないようにするための相談体制を設けることを打ち出しています。

「認知症の人は症状を自覚しても将来への不安などから診察を受けることに二の足を踏んでしまうケースが多い」（医療関係者）とされるほか、専門医や相談窓口の不足も指摘される。これも認知症初期集中支援チームがお役にたてればと思っているところです。

また、戦略案では、17年度までに早期診断に必要な研修（かかりつけ医認知症対応力向上研修・泉大津市医師会では私が担当しています）をかかりつけ医6万人に受講してもらう計画を明記。

13年度から始まった現行の5カ年計画（オレンジプラン）から目標値を1万人引き上げました。

歯科医師や薬剤師など幅広い医療従事者にも診察時や服薬指導の際に症状に気づいてもらうよう研修を実施。

新任の介護職員向けには、認知症介護に最低限必要な知識・技能を学べる研修制度を創設する。

戦略案では、物忘れが出始めるなど「認知症の初期段階では必ずしも介護は必要でなく、むしろ生活に必要な支援が十分ではない」とも指摘。本人や家族から生活上のニーズを調査し、当事者の意見を政策に反映させるとしています。

65歳未満で発症する若年性認知症は09年時点で約3万8千人と推計されています。

家族らを抱える現役世代の支援のため、都道府県に相談窓口を設けて担当者を配置、交流の場づくりや就労支援も進める。

具体的には、認知症の本人や家族が政策立案や評価に直接関わる仕組みをつくることや、大学などで学生がボランティアとして認知症の高齢者と関わる取り組みも盛り込みました。介護ロボットの開発支援、出歩いて行方不明になる高齢者の安全対策なども進める方針です。

特集：認知症最近の話題

認知症を困む社会のあり方が問題とされていることです。

認知症の兆候が出たら「家に閉じ込めてじっとさせていろ」ではかえって認知症が進んでしまい、更に困ったこととなります。認知症を進ませないためにも「歩けるうちはよく歩く」「人と会って話をする」「手や頭を使う作業をして脳を鍛える」などの日常生活が大事です。

つい老人をいたわるつもりで通院をタクシーにしたり、薬や日常品の買い物を代わってあげたりしがちですが、無理のない範囲で歩いたり自分でやるのが肝心です。そうした場合、動きがゆっくりだったり、要領を得なかったりするお年寄りに、温かい社会、街が必要なのだと思います。当事者や家族だけでなく、社会全体に認知症への優しさが求められています。なんととっても5人に1人は認知症になります。自分たちの将来のためにも必要なことですね。

どう防ぐ、高齢運転者の事故 警察庁は認知症検査を強化記憶力や判断力が低下し、交通事故を起こす恐れのあるお年寄りに車から降りてもらうにはどうしたらいいか。警察庁が導いた答えは認知症検査（認知機能検査）の強化だった。〈警察庁の改正道交法試案〉 75歳以上の運転免許保有者に対する「認知機能検査」で認知症の恐れがわかった全ての人に、医師の診断を義務づける。

これまでは高速道路の逆走や信号無視などの交通違反をした人に限っていた。検査も3年に一度の免許更新時だけでなく、特定の違反をした時も課すようにする。免許停止・取り消し対象になる発症者の早期発見が狙いで、通常国会に改正法案を出す考えだ。警察庁が1月15日に公表したものです。

警察庁によると、高速道路の逆走は2014年、207件あったそうです。このうち、75歳以上が運転していたのは98件で、全体の47%を占めた。

逆走に限らない。死亡事故全体の件数が減るなかで、75歳以上による死亡事故の割合は年々増加し、13年は11・9%に上った。しかも、従来の認知機能検査のしくみでは運転適性を捕捉しきれしていない実態も明らかに

なってきました。

事故を起こしたら被害者はもちろん、補償など家族の代償も大きい。

警察はお年寄りからの免許の返納を進めるために、02年から返納した人には希望すれば身分証として使える「運転経歴証明書」を交付。自治体も、特典を設け返納を後押ししています。

警察庁によると、13年の免許返納は13万7937件。このうち63・1%（8万7014件）が75歳以上だった。75歳以上に限れば9年連続の増加で、5年前の約4・4倍に上った。

だが、車がくらしの「足」になっている地域もある。公共交通が十分に行き渡っていない過疎地では、解決策を見いだせていないのが実情です。忠岡町でも、40年くらい前までは民間のバスが走っていましたが、路線が廃止され、今は忠岡町のバスのみ。一時間に一本程度。

移動手段を失うのは生活を失うこと。それぞれの高齢者のニーズにできるだけ応えられるしくみを作るべきだと主張する人もいます。公共交通としてのバスの整備、介護タクシー、高齢者も使用しやすいタクシーなどの整備が必要だと思います。行政に頑張ってもらいましょう。



平成26年度 第2回 市民公開講座
認知症フォーラム
in いずみおおつ
～ これから私たちができること～

今回のフォーラムでは、「認知症」について、その人らしく、住み慣れた地域で暮らせるために「車椅子」に、認知症が適切に対応するための認知症対応サービス「認知症対応サービス」を、また、県大津市での地域の取り組みを紹介していただきます。

とき 平成27年 **2月21日(土)**
午後1時30分～3時30分 **参加無料**

ところ 市民会館 小ホール
(県大津市小坂町1-28)

プログラム
第一回 「認知症を正しく理解しよう」
～ 認知症サポーター講座～
第二回 「地域の取り組み報告」
～ 認知症の発症者や家族がため～
◎ 講演 認知症の取り組み
◎ 式典 認知症サポーター
◎ 認知症の人にかきいた地図マップづくり

対象 県大津市 在住・在勤の人 **定員** 150名
(先着順)

申込み 参加ご希望の方は、平成27年2月10日(木)から県大津市 地域福祉支援センターへ電話にてお申し込みください。
(お申し込み先、県大津市 認知症対応サービスセンター内)
☎0725-21-0294

主催：県大津市 認知症対応サービスセンター、県大津市 地域福祉支援センター、県大津市 高齢者福祉センター、県大津市 市民会館

かかりつけ患者さん募集中

最近の医療は病気の診療だけでなく、病気の予防、早期発見、初期治療に重点が置かれています。

そのためには、「かかりつけ医」として日常的に気軽に診療や健康診断を受けることができる医院を目指すことが大切だと考えます。

当院では「かかりつけ患者」として下記に同意していただける方を募集しています。興味ございましたらスタッフまでお尋ねください。

何をしてくれるの？

●慢性疾患に対しては診療ガイドラインに沿った一般的な指導・治療を行います。

うまく管理できないときは専門医紹介し、治療方針をたてています。

●頻回に診させていただくことにより、重大な疾病の早期発見に努めます。

●何でも気軽に相談できる雰囲気づくりに努めます。

●守秘義務は守りますが、かかりつけ患者さんの情報をできるだけ把握する様努めます。

●診療内容はわかりやすく説明しますが、その他に診療ノート（私のカルテ）を発行します。

●急変時・救急受診が必要な際には当院に連絡下さい。搬送先への連絡・紹介状の用意を速やかに行います。24時間対応です。

●他院受診が必要な場合は患者さんに最も適した病院を紹介します。紹介先確保のための情報収集はいつもしております。

かかりつけ患者になるには？

慢性疾患をお持ちで、月に一度は当院に定期的に受診される方のうち、下記の項目に同意していただける方です。

●現在他の内科診療所に定期受診されていないこと
（病院の専門科・専門科の診療所受診は除く）

●他院受診のデータを当院で管理させて下さること

●既往歴、家族歴などあらゆる情報を当院に教えていただけること（他に 職業歴・予防接種歴・生活パターン・家族構成・趣味・嗜好・服用薬・服用健康食品・受診病院・整骨院などの施設受診など）

●主治医意見書を当院で作成すること

●他の病院、診療所を受診される場合、当院の紹介状を持参して下さること

●身体で何か異常が起こればまず当院に相談して下さること。

以上を納得され、書面にサインしていただける方を当院のかかりつけ患者として登録させていただきます。

現在のところ、何かあれば当院に受診される方、住民検診などを当院で受ける方はかかりつけ患者の範疇にはいません。風邪をひいたら、今回はあそこの診療所、次回は〇〇病院という方もご遠慮いただいています。

かかりつけ患者になって総合的に管理してほしいと思われた方がいらっしゃいましたらお気軽にスタッフまでお声をおかけ下さい。

編集後記

水曜日、夜診、正式に休診として、保健所に届けて受理されました。まだ診察券とか、HPとか、看板には不備がありますが、徐々に変更していきます。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願ひします。



2015年2月 No.111

ホームドクター通信

発行責任者 院長 真嶋敏光

編集者 崎山 エリカ

医療法人 真嶋医院

大阪府泉北郡忠岡町忠岡東 1-15-17

TEL 0725-32-2481 FAX 0725-32-2753

Email info@majima-clinic.jp

HP <http://www.majima-clinic.jp>