

お元気ですか



元気で長生きするには

医師 新澤 陽 英

皆さんご存じでしょうか。南陽市の人口が、このままですと約20年後には現在の2万9千人から2万1千人、40年後には1万4千人になる恐れがあることを。一方、75歳以上の高齢者は10年後には2020年の5,443人から6,169人と増加のピークとなり、その後20年間は2020年の人数を維持することが予想されます。要は寿命が延び、多くの人びとが長生きすると予想されます。

さて、皆さんは歳を取っても元気で生きたいと願っていますよね。それには、歳をとるとどのような病気にかかりやすいかを知り、その予防、進行防止に努める事です。かかりやすい病気には心臓病、脳卒中、肺疾患、慢性腎臓病、がん、骨折、認知症などが挙げられます。

ここでは心臓病、脳卒中、肺疾患、慢性腎臓病、がん、骨折について述べます。

日本心不全学会では75歳以上の高齢者を対象とした診療ガイドを作っています。心臓病の予防で大事なものは塩分の摂りすぎに注意し、適度な栄養と、よく外で遊ぶこと、そして服薬により血圧・体重・脈拍数をコントロールすることです。また、心不全と言われたら、適切な薬と塩分制限、適度な栄養と、運動を行うことが大事です。脳卒中についても同様です。

肺疾患には慢性閉塞性肺疾患と誤嚥性肺炎が挙げられます。慢性閉塞性肺疾患は、進行すると呼吸困難となり、在宅酸素療法が必要となる病気です。煙草を吸っている人は禁煙しましょう。また、軽いうちに診断し、居住環境を整え、適切な治療をすることが肝要です。誤嚥性肺炎の予防は、口腔内を清潔に保つため、歯磨きを欠かさず、定期的な歯科受診で口腔内のメンテナンスをしましょう。そして、かむ力が衰えないよう適度に栄養を摂取し、そして咀嚼運動も必要です。

慢性腎臓病は、80歳以上の男性で50%、女性で70%と高率に発症するものです。全員が将来透析を必要とするわけではありませんが、注意を要する疾患です。まずは、原因となる糖尿病や高血圧、慢性腎炎などの病気に対処すること、さらに脱水に気を付けることと、減塩は最も重要で、また運動も大切です。

(裏面に続く)

がんの診断には検査が必要ですし、治療には手術や抗がん剤、放射線治療があります。高齢者では、検査とこれらの治療に耐える体力を維持することが大事です。常日頃から栄養摂取に心がけ、また運動することで、体力の衰えを防ぎましょう。

高齢者は転倒などで骨折しやすく、また骨折を繰り返すことで体力が衰える悪循環になります。骨粗しょう症対策は重要です。栄養不足で筋力が衰えて転倒しないように、少し多めに栄養を摂ること、また適度な運動をすることが勧められます。

体力の低下がいずれの疾患においても原因となります。繰り返しになりますが、栄養と適度な運動が重要です。栄養では塩分の摂りすぎに注意、たんぱく質を十分とることを心がけることが共通して大事なことです。

健康で自立する高齢者として笑顔で生きたいものです。



かぜ症状（インフルエンザ・新型コロナウイルス感染疑い）で受診を希望される方へ

咳・鼻汁・発熱・のどの痛みなどのかぜ症状がある方は、直接受診せず、事前に電話でご連絡ください。

電話で問診を行い、その後の対応についてご案内します。

電話受付はお昼の11時30分までです。（電話：0238-47-3000）



病院ギャラリー（展示期間：R6.3.1～3.29）

片桐 登さんの絵画作品
（一部ご紹介）



「神輿御下り 令和5」

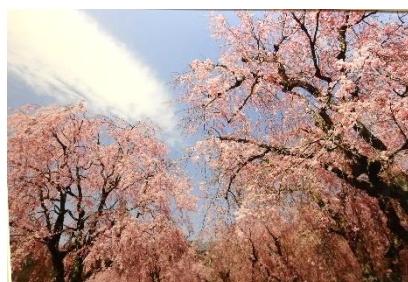
燦燦会さんの写真作品（一部ご紹介）



「コマクサ」
阿部 昌宣



「北海道 鶴居村」
寒河江 弘



「しだれ桜の里
（岩手県 盛岡市）」
佐藤 昭



「白雲岳より望む大雪山ゼブラ」
数馬 均

*ギャラリーは、外来受診でお越しの方に限らず、一般の方にもお楽しみいただけます。

《病院ギャラリー作品予定（4月）》
宮内公民館絵画教室作品展 岩谷秀夫写真展

南陽病院カフェ



ACP推進チーム

副看護師長 阿部 和美

南陽病院で 3 回目となる南陽病院カフェ『自分らしい生き方を考える～あなたの想いを聞かせて下さい～』が2月17日(土)に開催されました。

テーマは、『もしも、あなたに残された時間があと半年だったら?』についてです。

5グループに分かれ意見交換を行い、最後に各グループから話し合った内容について発表いただき、参加された方々からもお話を伺うことができました。

「エンディングノート(心づもりノート)を書くことで楽になった」・「家族に迷惑をかけたくない」・「家族と話すことが大事」などたくさんのお話を伺うことができ、中でも「うれしい出会いがあった」・「自分が笑顔でいると相手も笑顔になる」・「ACP(人生会議)について難しいけれども大切なことだと思う」など貴重な言葉を頂くこともできました。

終始笑顔あふれ、和やかな雰囲気にも包まれた会となりました。



〈アンケート結果〉

南陽病院カフェいかがでしたか？

カフェに関するご感想、ご意見をお聞かせください。

問1 思ったことを話すことができましたか？

- | | |
|------------|-----|
| 1) できた | 50% |
| 2) だいたいできた | 47% |
| 3) できなかった | 3% |

問2 カフェの雰囲気はどうでしたか？

- | | |
|--------------|------|
| 1) 楽しい雰囲気だった | 100% |
| 2) 堅い雰囲気だった | 0% |
| 3) つまらなかった | 0% |

問3 テーマはどうでしたか？

- | | |
|--------------|-----|
| 1) わかりやすかった | 94% |
| 2) 難しかった | 3% |
| 3) どちらともいえない | 3% |

♡南陽病院では、今後も様々なテーマで南陽病院カフェを開催していく予定ですので、是非お気軽にご参加ください。



心不全を防ごう！



主任理学療法士 須貝 雄大

心不全とは、心臓が悪いために血液を送り出す機能が低下し、息苦しさ、倦怠感や浮腫（むくみ）などが出現し、それに伴い日常生活においても動くことが大変になる病気です。



心不全は早期に気づき、医療機関で適切な指導を受け治療する事で、病気の進行を遅らせる事が可能です。

今回は、心不全と診断された方や心不全の治療を行っている方へ、当院でお配りしているカードをご紹介します。

治療中の方はもちろん、体調に違和感を持っている方も、是非参考にしてください。

心不全のレッドカードとイエローカード

レッドカード

イエローカード

設定体重
〇〇kg

じっとしていても息苦しい
横になれないほど息苦しい

- ①動いた時に息が切れる
- ②足のむくみがある
- ③食欲がない

設定体重よりも
3kg以上増えた

すぐに救急
外来を受診

これらの症状が増悪
すれば、3日以内
にかりつけ医を受診

1週間以内に
かりつけ医を受診

どちらもあればレッドカード・当日受診
迷うような場合はかりつけ医へ
相談してください

レッドカードならすぐに受診を！ 短期間で体重が増えるようなら要注意！

また、南陽病院ハートチームは、病院外での活動も行っております！

ご依頼を頂いた施設や公民館などで心不全予防や運動療法についてお話しする場を設けております。もしご希望がございましたら、是非ご連絡ください。

【お申し込み・お問い合わせ】

南陽病院（代表：47-3000）



『出前講座の様子』