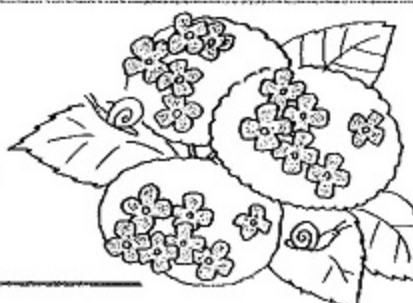


たんぽぽ

兵庫県養父市堀畑82番地の28
森 医 院
TEL 079-665-0223 FAX 079-665-0635
http://www.moriin.net/
e-mail moriin@pole.jp

第118号
平成28年7月
発行



13回忌になる私の母かなえは、当時みんなそうであったように親同士の紹介で大正13年森家に嫁いできた。結婚当日に義父から初めて夫を紹介され、こう諭されたという。「あなたの夫になる義国はいわゆる遊び人だから責任を自覚させ、しっかりとした家庭を築くため、たくさん子を産んでほしい。」おかげでたくさんの子宝に恵まれ、10人きょうだいの9番目として私がある。幼少期に感染症で亡くした2人を除いて姉5人と兄弟ともに神戸近郊に在住する。

前々号のたんぽぽで神戸空襲の様子を伝えてくれた姉の千鶴子。戦争の恐ろしさ、悲惨さを伝えた「たんぽぽ」には多くの反響をいただいた。昨夏も終わろうとするころ、いつまでも残暑厳しく外来患者さんも熱中症で点滴される方が続いていたある日、千鶴子の姉、恵美子から私に緊急連絡が入った。一番上の姉の様子がおかしいという。高校教諭をしていた夫を38年前に病で失いその後、独り住まいをしていた姉である。86歳とはいえ、スイミングクラブに通い、兵庫県芸術文化センターの会員で指揮者佐渡裕氏のマシ、定期演奏会を楽しみにしていた姉が2～3日電話に出ないという。早速、女房と二人で神戸にある姉の自宅を暫くぶりに訪ねた。玄関は施錠されインターホンにも応答ない。外から携帯で電話をかけてもコール音は聞こえるが留守電になる。外壁越しに覗くと建物周囲は草ぼうぼう。室内に人の気配が感じられたので鉄扉を無理やり開き、身の丈ほどにも伸びた雑草をかき分けて玄関から中に入ってびっくり。ごみ屋敷のように散らかった中で、やせ細った姉、巳代子が

亡霊のように横になっていた。冷蔵庫の中は空、着ているものも汚れている。何日も満足な食事せず、眠れない日が続き、脱水・低栄養状態になっていた。呼びかけても反応は弱く、せん妄、幻覚もある。生命の危険性も感じられたため神戸に住む姉妹に状況を説明し、介護保険申請と介護施設入所手続きをお願いした。あれから1年、今は施設に入居でき訪問した私たちを見つけては手を振ってくれるし、施設内での出来事も話してくれる。しかし物忘れからの回復は難しく、私を誰かと間違ったり、話のつじつまが合わなくなったり、60年以上住んでいた自宅への関心も示さない。庭の紫陽花だけが花を咲かせ何事もなかったかのように主人を待っているのに。でも「今は幸せ」といい、安心した様子で幻覚も消え穏やかな表情を見せてくれることが救いである。

65歳以上の高齢者5人に一人が認知症という調査統計がある。脱水、低栄養、環境など悪条件が重なれば、認知症が急速進行しても不思議ではない。心臓病が悪化すれば心不全になるように、脳が機能不全に陥れば脳不全＝認知症である。低栄養、熱中症、低体温症、高血糖、低血糖、低酸素症、脳循環不全、高血圧、長期不眠、うつ、慢性疼痛などが認知症の引き金になる。ということは、日常生活を見直し認知症の引き金になる悪い生活習慣を見直し、正しく治療すればその発症を遅らせることはできる。さらにコリン作動薬と呼ばれる抗認知症薬やNMDA受容体拮抗剤も認知症治療に有効である。しかし認知症治療薬だけでは限界も見え、新規治療薬開発もここ数年、期待した試験結果が出てこない。

認知症は避けられない加齢現象なのか？病気なのか？

以前、大脳前頭葉(前頭前野)の脳萎縮が認知症の始まりと考えられていた。前頭前野が欠損している大は生まれた時から認知症と説明されていたが、アルツハイマー病は大にも猫にもあることが分かってきた。猫脳を解剖すると8歳ぐらいからアミロイド・ベータが沈着し、タウ異常タンパクが蓄積して人のアルツハイマー病にそっくりであるらしい。14歳にもなるとすべての猫脳にアルツハイマー病変が見つかるという。

認知症は避けられないかもしれないが、100歳まで脳を健康に保つために大切なこと。当院では超高齢者といわれる90歳以上の患者さんが多数自力で通院されている。独り住まいの方、ご夫婦仲良く来られる方、家族同伴の方など物忘れも少なく至ってお元気な方が目立つ。95歳を超えるあたりから足腰が弱って通院が難しくなり往診(訪問診療)に切り替えていただく。ある日の午後、往診予定患者さんが7名だ。計算するとその平均年齢が99歳にもなる。最高齢者102歳が二人、一番若い人でも96歳。夢の中で散歩や田植えもされるが、訪問時にそんな楽しい話を聞くと、住み慣れた自宅での生活や安心できる家族・介護者のお世話話が認知症の進行を防いでくれていることがよくわかる。これらの事例が脳を健康に保つ秘訣を示しているのではないだろうか。

院長

テレホンサービス
☎通話無料 0120-979-451
(携帯電話からはご利用いただけません)
《7月のテーマ》
月曜日 スマホ老眼
火曜日 スポーツマウスガードの効果
水曜日 海外から持ち込まれる感染症
木曜日 くり返す子どもの中耳炎
金土日 初夏の紫外線が強まる季節

(休日は前日の放送が流れます)
http://www.hhk.jp/(過去の放送分も掲載しています)

～ご存知ですか？ 隠れ貧血～

貧血の症状が出たとき、血液検査で血清鉄とフェリチンの数値を調べると、血清鉄とフェリチンの両方が低い場合だけでなく、血清鉄は高い値であるのに、フェリチンは低い値という場合もあります。これがフェリチンの値を調べないと気がつきにくい隠れ貧血です。

血清鉄とフェリチン

血液中に存在する鉄を血清鉄と呼ぶのに対して、貯蔵鉄と呼ばれているのがフェリチンです。体の中には血清鉄と貯蔵鉄という2種類の鉄が存在します。血清鉄は酸素を運んだり、細胞を作ったり、エネルギーを生み出したりといった生命の維持に使われています。血清鉄が不足してくると貯蔵鉄が血液中に血清鉄として放出され、鉄分量を調整します。

フェリチンは血液中にも微量ながら存在し、その数値を測ることでフェリチンの量を測定できます。フェリチンが不足しているということは鉄不足を意味します。

隠れ貧血の症状

- ・ 疲れやすい、体がだるい
- ・ 立ちくらみやめまい
- ・ 慢性頭痛、片頭痛、頭重感
- ・ 熟睡できない
- ・ 動悸、息ぎれ
- ・ 首や肩のこり
- ・ うつ、パーキンソン、認知症
- ・ イライラする、集中力がない
- ・ 記憶力の低下
- ・ 顔や爪の色が悪い、爪が割れる
- ・ 肌あれ、くすみ
- ・ 風邪をひきやすい
- ・ 抜け毛 などなど

フェリチン不足がこころの病を引き起こす

貧血の状態に陥ってしまうと、食べ物で鉄分を補給しても、摂った鉄分すべてがヘモグロビン生成にまわされてしまうため、貯蔵にまわらなくなり、フェリチン自体が減ってしまいます。

そのような状態になると、内部に鉄を含むフェリチンが本来存在するはずの場所、例えば心臓や肝臓のような臓器や粘膜、細胞などにも重大な影響が出るようになります。

幸せホルモンといわれるセロトニンや、意欲を引き出すドーパミン、集中力を高めるノルアドレナリンといった神経伝達物質もその中の1つで、フェリチン不足によって正常には生成されなくなってしまいます。その結果、やる気が出ない、気分が落ち込むといったうつ状態になりやすいといわれています。こころの不調は実はフェリチン不足が引き起こしていたのかもしれない。

フェリチンを増やす方法

【食事】

- ・ 鉄分を含む食べ物を摂る → レバー、貝類、ほうれんそう、ひじき
- ・ 鉄分の吸収を助ける食べ物を摂る → たんぱく質、ビタミンC・B群

【運動】

水泳やウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。無理のない範囲でヨガ、ストレッチなど心地よい程度の運動を毎日少しずつでも続けましょう。

【薬】

医師と相談し、自分に合った治療をしてもらいましょう。サプリメントの過剰摂取はおすすめできません。又、鉄過剰でおきる病気もあるので自己判断は危険です。

職員紹介

昨年12月から勤務している

“おかださちよ”さんです。

背が高くスタイルが良くて、モデルさんみたいですね。

高校の時から始めたバドミントンを今でも続けているスポーツマンです。

「早く患者さんの名前と顔を覚えたいです。よろしくお願いします。」



編集後記

この度の熊本地震により被災されました皆様に心よりお見舞い申し上げます。被災地の1日も早い復興をお祈り申し上げます。次回“たんぽぽ”は平成29年1月発行予定です。

