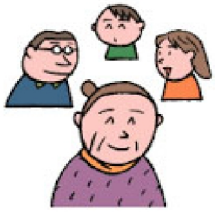


まあまあ型医療への転換

日本人男性の平均寿命は、２０１３年に初めて８０歳を超えました。一方、日本の総人口は２０１４年１０月１日現在、１億２７０８万３０００人であり、２０１１年をピークに４年連続で減少しています。６４歳以下の人口は前年より１３２万人減少し、６５歳以上の人口は１１０万人増えました。今後、次第に高齢人口の増加はゆるやかになり、若年人口の減少はそのまま続くので日本の総人口は益々減少し、２０５０年頃には１億人を切ると推計されています。

ひたちなか市も同様であり、２０１５年現在人口約１５万６千人ですが、今後減少し２０２５年１５万２千人、２０３５年１４万５千人、２０４５年には１３万５千人まで減少すると予測されています。

国民医療費が毎年１兆円増加し、保険財政を圧迫しています。医療の高度化が主な原因ですが、高齢化がその一端を担っていることも否めません。

高齢者は複数の疾患を有するため複数の診療科にかかり、薬の処方量も多くなっています。薬の重複や飲み残しの問題など医療費の無駄遣いと非難されています。医療者も患者もともに考え反省しなければなりません。

国は、がん対策推進基本計画で７５歳未満のがん死亡者数を２０１５年までの１０年間で２０％減らす目標を立てました。しかし、残念ながら目標達成は困難と発表しました。喫煙率の減少が目標に届かず、検診率も低かったためと思われます。

さて、ここで何か違和感のある人もいるのではないでしょうか。なぜ計画は全国民ではなく、７５歳未満なのでしょうか。

いまや、二人に一人はがんに罹患し、三人に一人ががんで亡くなります。がんは昔のように不治の病ではなく、早期に発見すれば治癒に導くことが出来るようになりました。だが、高齢者はがん以外にも複数の病気を抱えている人が多くいます。がんの治癒を目的にして徹底的に治療しても他の病気のために亡くなる人も多くいます。

いくつもの病気をかかえる高齢者の医療は、病気が完全には治らなくとも地域で生活を継続することができるような健康状態を保てる医療すなわち「まあまあ型医療」が提唱されています。

日本の医療は、すべての病気を徹底的に治す「とことん型医療」で進んできました。時には患者の意向と異なる場合もあったのではないでしょうか。
スウェーデンやデンマークなどの北欧やフランスには寝たきりの人はいないとのことです。どうしてでしょうか。最後まで口から食事が取れるように口腔ケアと栄養指導を徹底的に行います。しかし、胃ろうや補液などの生命を維持

するためだけの措置は行わない。口から食事が取れなくなった人は自然の流れに委ねるという国民的合意が出来ているということです。

終末期において満足できる最後を迎えることが出来るような医療・介護体制作りが始まっています。地域住民も参加し多職種が連携した地域包括ケアシステムを構築し、地域で癒し支える医療が求められます。

医療者も国民の皆様も考えを１８０度転換しなければならない時期が来ているようです。

最後になりますが。当院では８月から電子カルテシステムを導入します。これは、茨城県医師会が構築した「いばらき安心ネット」でひたちなか総合病院などとネットワークを作り、承諾を得た患者さんの情報を共有し、より効率的、有効な医療を提供するためです。

導入後しばらくは混乱があるかもしれませんがなにとぞお許し願いたいと思います。

理事長　小松　満

レジが変わりました！！

８月からの電子カルテ導入にむけ、４月１６日より受付のレジを今までの物から自動釣銭機に変更致しました。

自動釣銭機では、患者さんにお渡しする「領収書兼明細書」が入金してからでないと発行されない為、会計でお呼びしてからお渡しするまでに時間がかかってしまい、大変ご迷惑をお掛けしております。

今後もスムーズな対応が出来るよう心がけて参りますが、皆様のご理解とご協力の程、よろしくお願い致します。

受付より

骨粗鬆症の注射薬

骨粗鬆症の内服薬につきましては以前にご説明しましたが、最近効果の高い注射薬がいくつか発売され当院でも治療に用いて高い治療効果が確認できましたので、今回は骨粗鬆症の注射薬についてご説明します。

以前よりエルシトニンという注射薬がありまして、人間の体内にあるホルモンの一種ですが骨を増やす作用はありますが骨折を予防するほどの効果はなく、不思議なことに骨粗鬆症による骨折の痛みを和らげる効果が高く、現在は痛み止めに使われるようになっています。週１回で２０回まで注射できます。背骨の圧迫骨折などの痛みを和らげる目的で使っています。

現在最も強力な骨量を増加させる作用が認められている注射薬に、ビスフォスフォネートという薬があります。内服薬でもありますが、朝起きてすぐ飲んで３０分は横になってはいけません。この注射薬は当院では、月１回注射すればよいものを採用しています。大腿骨の骨折を予防する効果が高い薬です。

ビスフォスフォネートと同じように骨を壊す細胞の働きを押さえて骨を増やすランクル阻害剤という新しい薬が発売されました。効果もビスフォスフォネートとほぼ同等で６ヶ月に１回注射すればよいので、通院が楽なので喜ばれています。ただこの薬は注射の作用で血液中のカルシウムが減ってしまうので、ビタミンＤやカルシウム剤の内服が必要です。

これまでに発売されてきた骨粗鬆症の治療薬は、骨を壊す細胞の働きを押さえて骨を増やすものしかありませんでした。人間の体内に副甲状腺ホルモンという物質がありますが、このホルモンは血液中のカルシウム濃度の調整をしています。血液中のビタミンＤと連動して、骨を溶かして血液中のカルシウムを増加させます。骨を溶かす作用をもっているわけですが、このホルモンを週１回あるいは１日１回と間欠的に体内に投与すると逆に骨が増えてくることが分かり製品化されました。現時点では、唯一の骨を作る作用がある注射薬です。また骨折の治癒も強力に促進することが確認されています。効果の高い薬ですが、週に１回で７２回あるいは毎日自己注射を２年間続けます。

骨粗鬆症で骨が弱くなり骨折した方には注射薬が強い効果がありますので、骨粗鬆症でお困りの方はどうぞご相談下さい。

リハビリ室　新型ホットパック導入のお知らせ

リハビリ室に旧型の湿式ホットパックに変えて、新型の乾式ホットパックを導入しました。先日職員で体験会を行いましたが、じんわりと暖まりとても気持ち良いので驚きました。低温やけどの心配も少ないので、お勧めできます。興味のある方は、医師にご相談ください。

院長　中島　宏

腰痛体操

腰痛は腰を支える筋肉の**使いすぎ**や**衰え**などが原因で生じます。
使い過ぎた筋肉・**衰えた筋肉**に対して
体操を実施することで腰痛を軽減することが出来ます！！

★使いすぎた筋を柔らかくする体操

もも後面・膝裏のストレッチ（5回）

伸ばす足はベッド上で膝を真っ直ぐにして、つま先をあげた状態で前屈しながら手を伸ばします。
そのままの状態で10秒保持し、ゆっくり戻します。

反動をつけずに行います。
気持ちいいと感じるところで止めてください。

横倒し（5回）

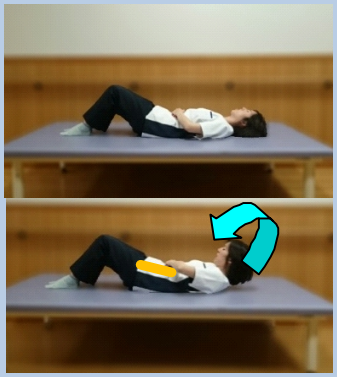
仰向けで両手を広げ、両膝を立て、腰をひねるように膝を倒します。
そのまま10秒保持し、ゆっくり戻します。

膝抱え（5回）

片方の膝を曲げ、胸に近づけます。
おしりから背中の筋を伸ばすように、
そのまま10秒保持し、ゆっくり戻します。

★腰部を支える筋を鍛える体操

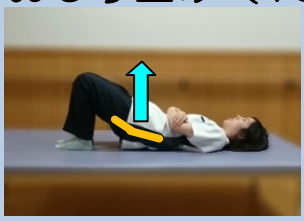
腹筋（10回）



両膝を立ておなかに手を置き、へそを見るように、**息を吐きながら**頭を肩甲骨が浮く程度上げます。

頚が痛くならないように注意して下さい。

おしり上げ（10回）



仰向けの状態で両膝を立て、背中が浮かないようにおしりを持ち上げます。
そのまま**5秒保持**し、ゆっくり戻します。

お尻の穴をすぼめるよう力を入れながらお尻を持ち上げます。

※注意　体操を行う時は、息を止めず実施して下さい。
痛みが強くなる場合は行わないで下さい。

理学療法士　金長　香織