

「総ぐるみ」新聞

NPO 総ぐるみ福祉の会事務所は日限山 4・44・23 (八四四一七四七七)
入会や活動のお問い合わせ先は、事務所または「日限山荘」 日限山 4・7・1

医療講演会 「老いを生きる知恵」

―病気はあっても病人にならない―

十慈堂病院 院長(医博) 古和久幸氏

去る九月二十六日(土) 午後、表記のテーマによる医療講演会が、六十五名の出席者を得て、西洗自治会館ホールにて開催されました。会場は、大橋綾子さんご寄贈の十月桜をあしらった盛花が飾られ、会場の雰囲気明るくなごませていました。

●加齢による身体変化

厚生労働省の発表によれば、わが国には三万人を越える百歳以上の人がいて、世界に例を見ない長寿国です。誰でも歳をとることは避ける

ことが出来ないの、加齢によって起こる身体変化を、認識しておくことよ。①病気の有無に関



係なく、軟骨中の水分減少のために身長が縮み、目は老眼になり、歯に隙間ができて、皮膚にたるみや皺ができる。

② 三十歳過ぎから、脾臓・腎臓・筋肉・骨・皮膚・脳など主要臓器の細胞は減少する。

③ どんな環境でも恒温動物である人体は、ホルモン・免疫系・自律神経の三つが働いて体温を一定に保っているが、この三つの機能がしだいに衰え、更年期障害等の症状を起こす。

●老化の進む早さには個人差がある
細胞の若さと実際年齢とは必ずしも一致しない、職業・性格・生活環境、その他病気による身体状況によって変化してくる。

●加齢による身体の生理的变化
○感覚器：聴覚では高音域から聞こえにくくなるし、味覚では濃い味を好む様になる。また、個人差は大きいものの嗅覚では弱い臭いを感じなくなり、皮膚感覚でも痛感や温度感覚が鈍くなり、火傷等をしやすい。

○運動器：年齢と共に動作が緩慢になり、筋力減退とあいまって転倒しやすくなり、

予期せぬ外傷や骨折をしやすいく。また、歩行時のふらつき感等も起こる。

○自律神経系：自分の意志には関係なく、心臓や腸を動かす神経が衰え、体温調節や血圧調整に支障が出る。また、汗をかく機能や胃腸の運動や腸の吸収力も低下する。

○性格：一般的に意固地になったり、頑固になったり、不自信が強くなったりするが、加齢による性格変化を次の三つに分類する長島先生の研究がある。

円熟型：性格は調和的で丸くなり、社会参加も積極的に行う理想的老人像。

拡大型：気短はますます短気に、几帳面は頑固に、性格が先鋭化するタイプ。

反動型：節約家が浪費家になったり、人格者が放蕩家になったり、若い時と正反対の性格になる。

また、聖マリアンヌ病院の長谷川先生は、加齢によって失う次の三つをあげているが、特に何歳になっても「4」は持ち続けたい。

- 1 身体的・精神的健康
- 2 経済的自立
- 3 家族や社会との関係
- 4 生きる目的

●病気はあっても、病人にならない

以下は、古和先生の体験談として語られました。平成十三年の正月に田舎の広島に帰り、大雪の三日に東京にもどる新幹線に

乗りました。座るとお腹が張って痛みますが、トイレに行っても尿がまったく出ません。翌日病院で管を入れると、八百ccもたまっており、前立腺ガンと前立腺炎症の合併という診断でした。手術を勧められましたが、内科医であるため拒否して、ホルモン注射治療を受け、よくなりました。

ところが、七年後の昨年に腫瘍マーカーの値が上がって再発、放射線治療を受けてよくなったつもりでいたら、また本年6月にもリンパ節への転移がわかり、放射線治療を受けました。その後「一〇年保障します」と言われ、「一〇年たったら死ぬ」ということかと複雑な気持ちでしたが、余生を自由な時間として、満足度の高い生活を送るように努めようと思うようになりました。

半年経過した現在は、「健やかに老いる」から「病みながら老いる」、病気を持つっていても病人にはならないという心境です。

○病気になってしまったら？

・ 医者も人間なので、セカンド・オピニオンを参考にして、主治医と共に闘病。
・ 医療行為には副作用が伴うことを知り、検査データに一喜一憂しないこと。

○高齢者に良いことは？

字を書く、笑う、声を出す、歩く、手を動かすことなどは、脳を刺激して良い。

●箏(じゆ)の演奏で癒しタイム

講演会終了後は、地歌演奏家の上田恵子さんによる箏の演奏で、「千の風になつて」「見上げてごらん夜の星を」などの演奏を聴き、癒しタイムのひと時を楽しみました。

介護保険サービスを利用したいのですが… (その2)

シリーズ「介護保険サービスの実態③」

NPO総ぐるみ福祉の会副理事長 一柳 朗

前号でふれましたが、介護保険を利用するには「要介護認定」が必要になります。つまり「この人にはどのような介護サービスが必要か」を示す客観的な基準値を取得することです。

これを介護度といい、介護度には、「要支援1」「要支援2」と「要介護1」～「要介護5」までの7ランクがあり、ランクによって使えるサービスが異なります。

介護予防サービスと介護サービス

より正確にいいますと「要支援1、2」の場合、利用できるのは介護予防サービスで、このサービスを利用するためには、まず、地域包括支援センター（日限山地区では特養ホーム・芙蓉苑に設置されています）の保健師等に相談し、自分に合った「介護予防ケアプラン」の作成を依頼する必要があります。介護予防サービスは、そのプランに沿って利用することになります。

なお、介護予防ケアプランの作成は指定居宅介護支援事務所のケアマネジャー（介護支援専門員）に委託することもできます。「要介護1」～「要介護5」の認定を受けた方は介護サービスが利用できます。この場合は施設入所を希望することもできますが、在宅で介護サービスを利用するため

には、居宅介護支援事業者のケアマネジャーに「ケアプラン」の作成を依頼する必要があります。介護サービスは、そのプランに沿って利用することになります。

こうして作成された「ケアプラン」（あるいは「介護予防ケアプラン」）に基づいて、実際の介護サービスを提供するのが、私たちNPO総ぐるみ福祉の会すなわち介護サービス事業者です。

当会のサービス利用者数は四十人

話がややこしくなりましたが、あなたが介護サービスを利用するには、①「要介護認定」を受け、②ケアマネジャーと相談し「ケアプラン」（または「介護予防ケアプラン」）を作成してもらい、③介護サービス事業者と契約して、「ケアプラン」に基づいたサービスの提供を受ける——ということになります。

介護サービスの種類は大別すると居宅サービス、施設サービス、地域密着型サービスなどで、NPO総ぐるみ福祉の会が提供するのは訪問介護を主とする居宅サービスです。ちなみに本年十月現在、当会の居宅サービスを利用されている方は四十人であり、当会の擁するホームヘルパーは二五人となっています。

(以下次号)

…「NPO総ぐるみ福祉の会」のホームページ (<http://sougurumi.jp/>) をぜひご覧ください。…

編集：藤井香代