

マキノ病院ニュース

「健康寿命」滋賀県女性 全国ワースト1位に思うこと

看護部長 尾方 恵

厚生労働省は、2012年6月に「健康寿命」県別順位を発表しました。健康寿命とは、「介護を受けたり病気で寝たきりにならず、自立して健康に生活できる」年齢のことです。それによると、2010年は、全国平均で男性が70・4歳、女性が73・6歳です。そしてなんと、滋賀県の女性は健康寿命が72・3歳で、ワースト1位でした。(男性は70・6歳で18位。)ちなみに平均寿命は、2013年公表によれば滋賀県の男性は全国2位で80・5歳、女性は12位の86・6歳の長寿を誇っております。

平均寿命と健康寿命との差は、自力での活動に問題をかかえるようないわゆる介護が必要な時期が、男性が約10年、女性では14年余りの期間があると読み取れます。ただし、健康寿命調査は、「自分が健康であると自覚している期間」など主観的な調査も含まれるので、その時々をばらつきを考慮すれば、ワースト1位という順位に悲観することではないのかも知れません。しかしながら、この調査結果の重要なところは、約10年以上は自分の老後において、何かしらの助けのなかで生きてゆく可能性が高いことを覚悟しなければならぬということだと思えます。

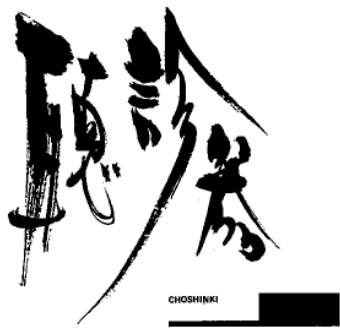
国は、「健康増進法」を制定し国民の健康維持は国民一人ひとりの責務だとして、この健康寿命の延伸に力を入れていきます。国は医療費の抑制が主目的の一つなのだとすると、健康寿命を維持することは自分にとっても有益ですから、自身自身の老後を豊かにするために、必要な情報を集め、どのような心持ちで、何に努力して行くのか、自分のこととして現実的に考えることが肝要なことだと思えます。

老後の生き方や暮らしに必要な情報として医療や福祉の情報は重要です。マキノ病院が、自分の老後に役立つ病院として知っていただくこと。また、マキノ病院とお付き合いいただいている皆様に対し、人生における価値を共有し、寄り添いながら伴走者としての役割を果たすために、在宅生活へのサポート体制の支援や調整、訪問看護、訪問リハビリや通所リハビリ、在宅診療支援、健康教室、予防や健診活動、患者相談窓口の活性化などの取り組みを、時代のニーズとともに対応して行く必要があると感じています。

診療科のご案内
 内科・外科・小児科・整形外科・皮膚科・神経内科
 リハビリテーション科・リウマチ科・放射線科
 【救急指定・労災指定】【人間ドック・各種健診】

— 診療受付時間 —
 平日 8:30 ~ 12:00 16:40 ~ 19:00 土曜日 8:30 ~ 12:00
 滋賀県高島市マキノ町新保 1097 TEL 0740-27-0099
 ホームページ <http://www.makino-hosp.or.jp>

ドクターコーナー



間質性肺炎というと、聞きなれない方が多いと思います。今回はこの間質性肺炎に関して少しお話させていただきます。

私たちは肺で呼吸をしています。肺全体は非常に目の細かいスポンジのような構造をしています。私たちが吸い込んだ空気は気管支を通過してその末端の直径数ミクロンの肺胞という所に入ります。肺胞に入った空

間質性肺炎について

内科 児玉 常憲

気はその近くにある毛細血管にはこぼれます。肺は大気中のガスを血液中のものと交換する重要な器官であり私たちが生きていくのにかかせない臓器なのです。肺の病気として「肺炎」という病名は皆さんよく耳にされることがあ

おこり、多くは程度の差こそあれ慢性的に進行していく点が大きく異なる場所です。記憶に新しいところでは、日本歌謡界の歌姫で女性初の国民栄誉賞を受賞された美空ひばり氏が一九八九年にこの病因により多くの方々から惜しまれて52歳

らと思えます。私たちが一般に「肺炎」と言っている疾患は細菌などが原因で先ほど述べました「肺胞」の内部に炎症が起きている病態のことで多くは抗生物質などの治療で後遺症もなく完治します。一方、間質性肺炎は肺胞の外壁に炎症が

の若さで亡くなりました。

間質性肺炎の原因として①内服や注射薬、②アレルギー③リウマチなどの膠原病④放射線治療⑤アスベスト、ベリリウムなどの無機粉塵、などの原因がはつきりしているものや原因不明(特発性)のものもあります。

症状としては息を吸っても吸った感じがせず、常に息苦しいという呼吸困難や痰を伴わない咳が特徴です。咳や息切れは通常の風邪やインフルエンザでも一過性に認めますが、間質性肺炎の場合は数週間から数年で徐々にその症状が強くなっていきます。治療法は原因がはつきりしていれば原因の除去が第一です。感冒、肺炎などを契機に急激に悪化する場合がありますので、呼吸器の感染予防は重要です。呼吸器が強くくなれば酸素療法が必要になります。もし病状が急激に悪化した場合は感染を十分に抑える抗生物質を使用しながらステロイドの大量投与を行います。

間質性肺炎は医学の進歩により採血、CTなどの検査でいろいろなタイプに分類され治療法や予後などが大きく異なることがわかってきました。間質性肺炎と診断されてもすぐにあわてないでください。十分な生活習慣による予防、病院での定期的な病勢の評価、適切な加療を行うことにより日常生活を10年以上も元気に過ごされるケースもありますので、慢性の呼吸困難や咳の続く方はおひとりで抱え込まずに気軽に内科外来へ受診してください。

