

健康フレフレ ますだ新聞 5月号

2020年

はじめよう 未病対策（前半）

何かがいいこと vol.61

●未病とは？

「未病」とは何か、ご存知ですか。未病とは、「発病には至らないものの健康な状態から離れつつある状態」を指しています。自覚症状はなくても検査で異常がみられる場合と、自覚症状があっても検査では異常がない場合に大別されます。

病気ではないけれど健康でもない状態、つまり、「だるい」「疲れやすい」「冷える」といった不調も未病といえるので、「そういえば自分も思い当たる」という人は、少なくないと思われます。

「病気になってしまったからそれを治すよりも、病気になりにくい心身をつくることで病気を予防し、健康を維持する」という予防医学の重要性が認識されるにつれ、「未病」も重要なキーワードになってきています。



(次頁へ続く)

はじめよう 未病対策（後半）

何かがいいこと vol.61

●年に一度の健診でチェック

未病の段階は、健康な状態と病気の間で少しずつ体調が変化しているため、自分では体からのSOSに気づかないのに、健診の検査数値の変化でわかる場合もあります。さまざまな検査方法がある今、健診は自覚症状がない未病を発見できるチャンスです。必ず年に一度、健診を受診し、結果を確認しましょう。自分が未病の状態だと気づいたときは、まずは自分の体調や生活習慣に目を向けてみましょう。今まで意識せずに繰り返していた日常生活の中に、その原因があるかもしれません。未病の段階で食事習慣や運動習慣を見直せば、病気になってしまってから見直すよりも、健康な状態への早期回復が期待できます。

生活習慣病の人が、治療や生活習慣改善を心がけることは大切ですが、さらに未病の人も自分自身の健康状態に意識を向けるようにしましょう。

●未病対策は健康寿命をのばすための大切な視点

日本は世界でもトップクラスの長寿を誇りますが、日本人の平均寿命と、健康的な生活を送ることができる健康寿命の間には、約10年のギャップがあります。

未病の段階で、自分の生活習慣を見直していくことで病気を予防し、病気になる時期をできるだけ遅らせることを目指しましょう。未病への対策で病気の発症を遅らせることは、日常生活に支障がある期間をできるだけ短くし、健康な状態で過ごせる期間（健康寿命）をのばすことにつながります。

これからの超高齢社会で、「未病対策」は健康寿命の延伸につながる大切な視点といえるでしょう。

（医師 工藤）

お知らせ

水曜日(午後)呼吸器外来

5月 6日 祝日
5月13日 當麻景章たいま医師
5月20日 田中寿志医師
5月27日 牧口友紀医師

土曜日(午前)呼吸器外来

5月 2日 田中寿志医師
5月 9日 高梨信吾医師
5月16日 當麻景章医師
5月23日 牧口友紀医師
5月30日 田中寿志医師

広報部より

現在、新型コロナウイルスの感染拡大を受けて、緊急事態宣言が発令されています。感染予防のために、不要不急の外出は控え、手洗いをこまめに行い、人と会話する時はマスク着用を心掛けましょう。

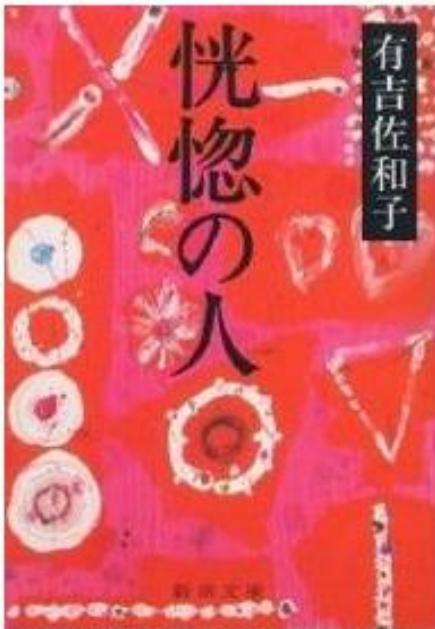
（編集 大橋）

認知症の話

今は認知症という呼び方が一般的ですが、以前は「痴呆」あるいは「ボケ」と呼ばれました。2004年に厚生省で「痴呆」という言い方はいかにも差別的ということで認知症と改められました。認知症は正常に発達した知能が不可逆的に低下した状態と定義され、医学的には知能の他に記憶力の低下や見当識障害（日にちや場所がわからない）、人格変化なども含まれます。最初に認知症が注目されたのは作家の有吉佐和子さんが書いた「恍惚の人」と思われます。1973年に森繁久彌さんが主役で映画化され森繁さんの迫真の演技で評判となりました。認知症はアルツハイマー型認知症と血管性認知症の二つに大別されます。日本では65歳以上の高齢者の約15%が認知症と診断され今後益々増大するものと思われます。症状は軽いものから重い場合まで千差万別ですが、初期には記憶障害、見当識障害から始まる場合が多く、進行すると、幻覚、妄想、徘徊、暴力などを呈します。40-50代から認知症を発症する場合がありますが極めて稀です。血管性認知症は多発性脳梗塞が原因ですが、アルツハイマー型認知症では原因は明らかではありません。加齢によると考えられますがその他の種々の因子の存在も示唆されています。診断は日本では「長谷川式簡易スケール」が一般的に用いられています。血管性認知症については脳血管障害が原因であるのでその予防が必要ですが、アルツハイマー型認知症の治療薬については残念ながら劇的に改善するものは知られていません。むしろ如何にケアするかが大切とされており、日本人の高齢化に伴い今後益々認知症対策が重要であることはいまでもありません。

(内科医師 山辺英彰)

改訂長谷川式簡易知能評価スケール (HDS-R)



質問内容	配点
1 お歳はいくつですか？(2年までの誤差は正解)	0 1
2 今日は何年の何月何日ですか？ 何曜日ですか？ (年、月、日、曜日の正解でそれぞれ1点ずつ)	年 0 1 月 0 1 日 0 1 曜日 0 1
3 私たちがいまいるところはどこですか？ (自発的にできれば2点、5秒おいて家ですか？ 病院ですか？ 施設ですか？ のなかから正しい選択をすれば1点)	0 1 2
4 これから言う3つの言葉を言ってみてください、あとでまた聞きま すのでよく覚えておいてください。(以下の系列のいずれか1つで、 採用した系列に○をつけておく) 1: a) 桜 b) 菊 c) 電車 2: a) 梅 b) 犬 c) 自動車	0 1 0 1 0 1
5 100から7を順番に引いてください。(100-7 は？ それからまた7を引くと？ と質問する。最初 の答えが不正解の場合、打ち切る)	0 1 0 1
6 私がこれから言う数字を逆から言ってください。 (6-8-2、3-5-2-9を逆と言ってもらう。3桁 逆順に失敗したら、打ち切る)	0 1 0 1
7 さきほど覚えてもらった言葉をもう一度言ってみてください。(自 発的に回答があれば各2点、もし回答がない場合、以下のヒントを 与え正解であれば1点) a) 植物 b) 動物 c) 乗り物	a: 0 1 2 b: 0 1 2 c: 0 1 2
8 これから5つの品物を見せます。それを隠しますのでなにかあった か言ってください。 (時計、鏡、タバコ、ペン、硬貨など必ず相互に無関係なもの)	0 1 2 3 4 5
9 知っている野菜の名前をできるだけ多 く言ってください。(答えた野菜の名前 を右欄に記入する。途中で詰まり、約1 0秒間待ってもでない場合にはそこで 打ち切る) 0-5=0点、6=1点、7=2点、 8=3点、9=4点、10=5点	0 1 2 3 4 5
合計得点	

満点：30点

カットオフポイント：20点以下は痴呆の疑いあり

非痴呆群：24.45±3.60点 軽度痴呆群：17.65±4.00点 中等度痴呆群：14.10±2.83点

やや高度痴呆群：9.23±4.46点 高度痴呆群：4.75±2.95点

(加藤伸司ら：老年精神医学雑誌 2: 1339-1347, 1991)



医療法人 さいせい 済生堂 ますだ 増田病院
0173-35-2726 <http://masuda-hp.net/>