



特定医療法人社団

鵬友会 ニュースレター

鵬友会ホームページ アドレス
<http://www.hovukai.org/>

第198号

発行:2022年10月15日

発行責任者:

特定医療法人社団 鵬友会

横浜ほうゆう病院 副院長に就任して



横浜ほうゆう病院 副院長 勝瀬 大海

9月から横浜ほうゆう病院の副院長に就任いたしました。まだ、副院長としての仕事や役割が何であるのか明確に分からないような状態ですが、スタッフの皆様、関連病院の皆様、地域医療にかかわる皆様、患者様、その家族の方々から、信頼され、頼りにされる存在になれるよう努めてまいりたいと思っております。

私は、平成9年に横浜市立大学を卒業後、精神科医を志し、縁あって、当時の小阪憲司教授のもと神経病理学研究を学び、認知症専門医の道を歩むようになりました。神経病理研究とは認知症患者さんの剖検脳から標本を作製し、脳の変化を顕微鏡で確認する研究です。このような研究は最近の研究倫理の厳格化から精神科ではなかなか行うことができなくなっており、貴重な経験をさせていただき、認知症疾患の理解を深めることができました。また、横浜市立大学附属病院の勤務では認知症疾患医療センターの立ち上げや運営に携わせていただきました。

横浜ほうゆう病院には非常勤の勤務を経て、令和元年度から常勤医として勤務しております。その間非常に心地よく仕事をさせていただいております。また、認知症専門病院として、各スタッフと良い連携をとりながら良質の治療を提供できる環境にいることを実感しております。これは開院から今まで関わってこられた先生方、看護スタッフ、ケアワーカー、ソーシャルワーカー、事務職の方、鵬友会の皆様が積み重ねて築き上げてこられた病院の文化・力があるからだと思えます。

横浜ほうゆう病院が2001年に開院してから、認知症医療は緩やかに大きな変化が起こってきました。以前は痴呆とよばれ病名を告知することは避け

られていたものが、今では認知症はありふれた病気として認知され、ほとんどの方に告知が行われるようになりました。根治薬ではないものの症状の進行を遅らせる治療薬も開発され、発症しても長期間受診を躊躇われて家族に抱え込まれていたものが、早期に受診し地域で支えていく病気変わってきました。認知症性高齢者の増加に伴い、多くのクリニック、病院、施設で認知症を診ることができるようになりました。このような世の中の変化に伴い、横浜ほうゆう病院に求められる役割もより高度なものに変わってきています。それは通常の認知症治療ではなかなか対応できない重度の行動心理症状（BPSD）への対応、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症、若年性認知症の診断・治療・対応などがあげられます。今後も新たなアルツハイマー型認知症の疾患修飾薬の登場が期待され、さらに大きな変化が起こるかもしれません。

昨今のコロナ禍では横浜ほうゆう病院は3度のクラスターを経験しました。クラスターが起こってしまったことはもちろんですが、コロナ対応により患者の自由な活動が制限され健康被害が生じてしまったこと、面会が制限され家族の満足度が下がってしまったことなど治療者として歯がゆい状況が続いています。ウィズコロナの段階になり、今までの経験を踏まえて、感染対策と良質の医療を提供することの両立を考えていくことが必要になってきているように思います。

このような変化の中で、私も横浜ほうゆう病院の一員として、皆様とともにさらに良い方向へ歩いていければと考えております。どうぞよろしくお願い申し上げます。

フレイルを予防し健康寿命を延ばしましょう

日本人の平均寿命は、男性81.64歳、女性87.74歳です（2021年）。健康寿命、すなわち健康上の問題がない状態で日常生活が制限されることなく自立して生活できる期間は男性72.6歳、女性75.5歳です（2021年度）。平均寿命と健康寿命の差は要支援・要介護の状態になる期間と考えられ、長生きしても10年近くは自立した生活ができないことを示しています。

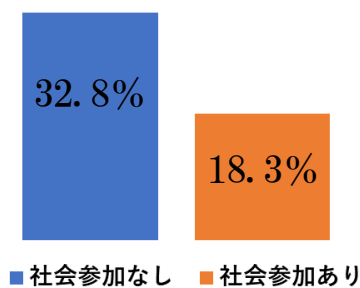
そこで注目をされている言葉が「フレイル」です。

フレイルとは、海外の老年医学の分野で使用されている英語の「Frailty（フレイルティ）」が語源となっています。「Frailty」を日本語に訳すと「虚弱」や「老衰」、「脆弱」などを意味します。日本老年医学会は高齢者において起こりやすい「Frailty」に対し、正しく介入すれば戻るという意味があることを併せ「フレイル」と共通した日本語訳にすることを提唱しました。

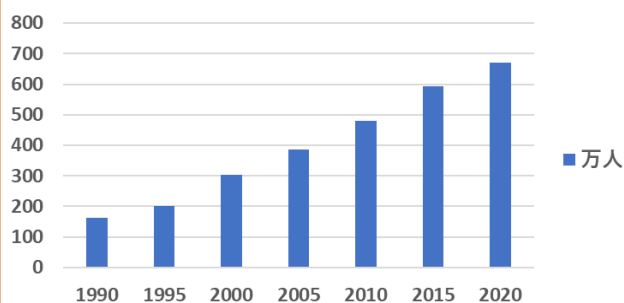
フレイルは、「加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態」とされており、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。多くの方は、フレイルを経て要介護状態へ進むと考えられていますが、高齢者においては特にフレイルが発症しやすいことがわかっています。

高齢者が増えている現代社会において、フレイルに早く気づき、正しく介入（治療や予防）することが大切です。

社会参加に積極的な人は、フレイルになる割合が低い



一人暮らしの高齢者数



一人暮らし高齢者 30年で4倍に



フレイルの予防には、「運動」や「栄養」の要素も大事ですが、最も重視したいのが社会参加です。理由をつけて外に出れば、体を動かすこととなります。動けば、自然とおなかもちがよくなります。社会参加は、運動面や栄養面での対策にもつながりやすいのです。

行きつけの喫茶店や定食屋を見つけるということも社会参加の一つです。定期的に通えば、店員と言葉を交わすようになったり、常連同士で仲良くなったりするかもしれません。スーパーでの買い物も、いつも同じ時間帯に行くことでコミュニケーションの機会が生まれやすくなります。

独居で閉じこもりがちになると、フレイルになりやすいとされます。夫婦で暮らしている場合でも、いずれ一人暮らしになる可能性は高いです。将来に備えるため、元気なうちから、一人でも社会参加できるように備えておくことも大切です。

2020年の国勢調査によると、65歳以上で一人暮らしをしているのは約671.7万人で、5年前より約79万人増加。1990年は約162.3万人だったため、30年で4倍以上となったこととなります。

介護予防のキーワード **フレイル**

