



体のはなし

郷土の誇り高き 高齢者の皆様に



下都賀総合病院消化器科
江田 証先生

現在の日本の平和と繁栄のいしずえである郷土の誇り高き高齢者の皆様に、今回は長生きのための総合的なお話をさせていただきます。老いてゆく自らの姿を子孫に見せることで、人生や多くのものを身をもって教えてくださるのはお年寄りです。私自身も、寝たきりになり93歳で他界した曾祖母の介護を、両親とともに行ってみて医師という職業を志したものです。

これまで家や子供のために、一心に大地を耕し、作物を育て、自らの健康をかえりみることのなかつた方も、ご自身の生命の尊さに気づかれ、よき人生、すなわち「健康な時間持ち」になって頂きたいと強く希うのです。

わが国の死因統計の順位は、1位がん(31%)、2位心臓の病気(15%)、3位脳梗塞や脳出血(14%)、4位肺炎(9%)となつています。ということは、逆にこれらの病気を予防することで長生きができるということですので。そのために、**①がんを早期発見・治療**しましょう。日本におけるがんの部位別死亡順位は、1位胃がん、2位肺がん、3位大腸がん、です。胃腸のがんで亡くなる日本人が多いことがわかります。しかし、これらは、内視鏡検査や胸部CTなどの定期的な検査で早期発見できますので、この統計結果を有効利用したいものです。

②高血圧をしっかりと治療しましょう。実は、

血圧を正常に保つことで、脳卒中や心筋梗塞になりづらくなるのが世界中の統計試験で明らかになっているのです。こういった科学的な根拠をもとに、高血圧の治療が行われています。私は外来の患者様に血圧手帳をお渡しし、自宅でも血圧を測定して頂いています。血圧を正常に保つことは、健康の基本中の基本です。「血圧の薬を飲み始めると一生飲まないといけなくなるから飲まない」と言われる方がいますが、これは脳卒中や心筋梗塞、腎臓病などになるのをただ手をこまねいて待つていようなものです。自分の体がそろそろ薬が必要になるくらいの状態になったということに厳粛に受け止め、現代医学の進歩の恩恵に授かりましょう。

③高脂血症を治療しましょう。定められた値に脂質を保つことで、やはり脳卒中や心筋梗塞になりづらくなる事が証明されています。

④糖尿病をコントロールしましょう。ヘモグロビンエーワンシーという数字を覚えて頂き、この値をできれば6.5%以下にし、合併症を予防しましょう。

⑤やる気のある主治医を持ち、気になることがあったら何でも相談しましょう。川村功先生の教えのもと、我々内科医は、皆様の良き人生のパートナーとして健康を守れるよう、病気や臓器を診るのではなく、総合的に一人の人間を診るよう患者様に接して行きたいと心がけています。

高齢者の交通安全 ~夜光反射材の着用と安全確認の徹底~

栃木警察署

平成16年中、栃木警察署管内では交通死亡事故が多発し、22人の方が亡くなっており、このうち65歳以上の高齢の被害者は11人で、全体の50%を占めるなど、非常に高い比率となっております。

【高齢者事故の特徴】

- 1 夕方から夜間に多発

【交通事故防止のアドバイス】

- 1 左右の安全をよく確認して道路を横断してください。
- 2 夜間の外出はなるべく避け、また外出時には白っぽい服装や夜光反射材を着用してください。
- 3 近所の道路など慣れた道路ほど事故に遭いやすいので、油断せず、交差点の一時停止と安全確認を徹底してください。