

知って得する 紙上「健康づくり講座」 第 12 講

～ピン・シャン・コロリの里づくり～

宮の前診療所
ひじや きとし
土屋 悟史

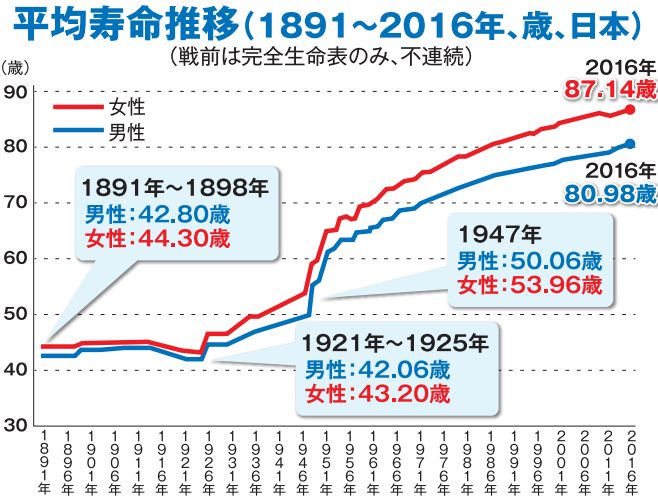


宮の前診療所では区民健診の際に女性の方を中心に骨密度検査も合わせて受けるようにお勧めしています。2020年春から始まったコロナ禍で昨年度は骨密度変化に例年と大きな違いはありませんでした。今年度は前年比10%以上低下する人がちらほらみられ、全体的に5%前後低下している印象でした。一方で骨密度が増加している人がいました。一人一人にお話を聞いてみると、腰やひざが多少悪くてもコロナ禍対策として自宅スクワットと踵落としを続けている方々でした。

人生100年時代に「ピン・シャン・コロリの里づくり」について一緒に考えてみたいと思います。

日本人の平均寿命の推移(図参照)

2019年では男性81.41歳、女性87.45歳と戦後70年間で男性31.35歳、女性33.49歳寿命が延びています。勤労者では60歳で定年、男性は5～10年でお迎えが来るような時代から定年後20～30年あるいはそれ以上の第二の人生があるようになりました。



自立度変化に男女差

東大の秋山弘子先生の研究では男性は7割が75歳ころから自立度が低下し始め、1割の方は90歳を超えても元気です。一方女性は9割近い方が70歳ころから自立度が低下し始め、90歳くらいで介護支援が必要になってきます。従来から「**雙鎌**とした」という形容詞は男性に多く使われてきた事実と合致しています。70歳前後の早期で要介護状態になる人は男性2割、女性約1

割となっています。健康寿命からみると5歳の差があり、寿命で6歳の差がありますから、ピン・シャンしている期間が男性が長く、コロリを達成できる可能性が高いことになります。

加齢とともに増える認知症とフレイル

コロナ禍は自立度が低下し始めた方を直撃しました。認知症とフレイル(高齢虚弱)が増えています。政府のコロナ対策として「不要不急」の外出を控えるよう要請が出されました。多くの方はコロナ感染を心配して外出を控えることで「孤独・孤立」となりました。自立度が低下し始めた男性で75歳以上の方、女性で70歳以上の方、デイサービスを利用していたが怖いので通わなくなった方が多くみられました。転倒事故の増加、骨折患者の増加があり、入院の必要な方が入院できない事態となりました。医療生協では強みである組合員同士の懇談会・勉強会・班会・体操教室・歩こう会など、楽しみながら交流する絆づくりが一切できなくなっていました。

次回は人生100年時代の健康づくりです。

書者が賠償額を決めるという理不尽な構図が出来上がっていたことも問題です。

【地震の影響】

福島は原発の被害が非常に大きく、話のメインになるのですが、地震自体の影響についてもお話しします。地震の時に困ったことは、電気や水道といったインフラでした。我々が被災した当日は雪も舞っていた天候でした。そのような状況で水道、電気、ガスが止まってしまいました。水は福島では井戸などの地下水が多く、ある組合員のお宅が地下水を分けてくさったり、農業タンクの水を運んでくさったり、それを診療所のトイレなどに使わせていただけだったので助かりました。街中でも井戸のあるお宅が『自由に使って下さい』と看板を出していたりしてそれに助けられた人達はとても多かったんです。我々がいくら医療を提供できたとしても、水がなければ何もできない。この水問題を通して、地域の方の力を借りることの大切さや、本来の医療生協の協同の精神を改めて感じました。

電気については地域によって違いが大きく、停電に



東京電力HPより

ならなかった地域もありました。停電となった地域でも、最初に復旧したのは電気でした。一番なくなることと想定していなかったのがガソリンでした。福島などは移動にも車がないと不便ですし、ガソリンが必須になります。意外にもこれが一番不便に感じたものでした。当時はあまりのガソリン不足に加え、どこにガソリンがあるという噂だけが独り歩きする状況でした。自分のためだけでなく、事業所の車を動かすために必死でした。このことから日頃の備えが必要であることがよく分かります。東京などは福島と地域性が違いますし車がなくても移動はできますが、都市部では電車が止まる可能性があります。日頃少し電車が止まるだけで騒ぎになったりするので、災害が起きた時の混乱(帰宅難民など)は容易に想像できるでしょう。

【最後に】

現在、様々な原発が再稼働を始めています。もし東京近辺で大きな地震があった時、福島のようないくつかの原発が再稼働する可能性があります。原発の問題は福島だけの問題ではなくなっています。私は原発の敷地内に合計3回入っていますが、現地を改めて見ることで当時の怖さを感じます。福島に住む私達が、被災した事実をしっかりと伝えていくことは義務だと思っていますし、全国の皆さんにはその事実を忘れないでいただきたい。10年たった現在でも、この原発事故は解決していません。そのことしっかりと注目していただけたらありがたいと思います。

ありがとうございます。当時、震災・原発事故に遭われた中で地域医療をまもるべく奮闘されたお二人の貴重なお話を伺いすることができました。あらためて当時の過酷な状況などを知ることができました。次号ではその後の意見交換の内容などを掲載いたします。

「本のひろば」と「植物紹介コーナー」は、特別企画のため、休止します。

50周年
企画

50年を振り返りそして未来へ

2020年に東京ふれあい医療生協が誕生してから50年が経ちました。コロナ禍で2年遅れとなりましたが改めて生協が歩んできた50年を振り返ることができればと思います。

前理事長・顧問 本池 孝二

皆様ご存じの通り、約40年の長きに亘って、健診センター長を歴任され、生協活動を献身的に担ってこられた神田先生がこの2月に退職されることになりました。彼の労をねぎらいつつ、ともに手を携えて頑張ってきた私としては、本当に寂しい限りです。



神田先生

こうした折、「生命の炎」編集委員会から、私とともに生協への思いを語り継ぐ企画の打診がありまして、喜んでお引き受けさせていただいた次第です。

1976年 梶原に着任

地元・鳥取大学医学部へ入学したものの、「どんな医者になるか」私は悩んでいました。当初考えていたのは無医村の医者。これも難しい問題が横たわっていることを知り、悶々としていた大学5年目の夏、先輩たちが手掛けていた愛媛県での活動に誘いがあり、思い切って参加しました。

高度成長期の傍らで破壊されていく農村の現実・健康破壊の実態やそれに裨さそうとする農村の方々、総合保健活動を思いつかせようとする先輩方の熱意、それを目の当たりにして、やっと目が開けた思いでした。

私は、この道に参加するために、その後、農村医学のメッカ・長野県佐久総合病院で外科医となり、さらなるスキルアップを目指して栃木県自治医科大学病院に移っていました。そんな時降ってわいたように起こったのが「梶原騒動」

ほとんどの医師はじめスタッフが近くに梶原診療所をつくった上での一斉退職に及び、多くの患者

キッズ メディカル vol.103

「皮膚から感作する食物アレルギー」

アレルギー症状は、どうやって起こるのでしょうか？アレルギーを起こす物質(抗原)が体に入ると、体に抗体という免疫細胞がでます。回目に物質(抗原)が入るとその抗体が反応してアレルギー症状を起こします。

ということは、食物アレルギーのある赤ちゃんは、離乳食を始める前に何らかの形のアレルギーが体内に入っただけで抗体が出来ていくということです。

ではどうやって体内に入るのでしょうか？どうやら皮膚から侵入しているということが分かってきました。

つまり、乳児期に皮膚炎がひどく、皮膚がじくじくガサガサしている肌、防御機能が破綻してしまっている、そのような皮膚からアレルギーが微量ながら侵入する、それによってアレルギーを発症しやすい方向へ免疫反応が傾き、体内に抗体が作られるということが分かってきました。

離乳食を与える前に皮膚炎を悪化させないことがいかに重要か理解していただけたと思います。次回、食物アレルギー治療である経口免疫療法について書いて、食物アレルギーについてのお話を終わりたいと思います。

(倉信)

事業所からみなさんへ ―梶原診療所デイスサービス―

こんにちは。梶原診療所デイスサービスの渡部利恵です。当デイスサービスは、地域密着型で定員が18名までの小規模のデイスサービスです。少人数の家庭的な雰囲気なので、ご利用者様同士も仲が良く、毎日楽しく過ごしていただいております。デイスサービスでの一日の過ごし方を紹介させていただきます。

午前には入浴や趣味の時間があります。趣味の時間では読書・編み物・塗り絵・藤細工など、お好きな手工芸を選んでいただいております。

午後は体操と脳トレ、歌の時間があります。現在、コロナウイルス感染症対策として体操後のゲームの時間は中止しており、体操の時間を1時間程度延

長し椅子に座りながら全身運動を行っています。最初の20分は、組織部の一石さんとデイスサービスの職員で作成した体操のDVDを観ながら体操を行っています。15時のおやつ後には脳トレと歌の時間があります。歌の時間は中止していましたが、11月頃より感染対策を徹底することで再開いたしました。歌の時間を皆様楽しみにされていたので、再開できて良かったこと、ご利用者様よりお声が多数ありました。

昨年度同様今年度もコロナウイルス感染症対策として年間行事がほぼ中止になってしまいました。またボランティア様の受け入れも現在も残念ながら中止しています。

コロナウイルス感染症対策に取り組みながら、ご利用者様にデイスサービスで1日を楽しく過ごしていただけるように職員一同取り組んでまいります。



15周年



1979年 新春の集い



1984年 高尾山レク



1979年 自宅健康班会



着任当初

苦境を乗り越え、発展の緒に 次号へ続く

関連写真3回下に掲載