



健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

神村典孝先生
かみむらクリニック泌尿器科・内科 院長



過活動膀胱、フレイル、(軽度の)認知機能低下高齢者

過活動膀胱に関しましては以前にもこのコーナーでご紹介しましたが、今回は少し患者さんを絞ってお話したいと思います。まず過活動膀胱ですが「尿意切迫感を必須症状とし、通常は夜間頻尿と(昼間)頻尿を伴う症状症候群である」とされます。何だかもう難しいですが尿意切迫感とは急にくる強い尿意(おしっこをしたという感覚)ということ、患者様がよくおっしゃるのは「水に触れただけ、あるいは水道の音を聞いただけでトイレに行きたくなる、漏れそうになる」という状態のことです。大概の方がそれだけでは済まず、頻尿(尿が近い、夜間あるいは昼間も)、トイレの前で少しちびってしまう(切迫性尿失禁)という言い方をされます。患者様の年齢層は広く20代から90代にまで広がりますが実臨床では患者の過半数が75歳以上であるとされ、私の日々の臨床での実感と大体合います。今回はご高齢の方の過活動膀胱に絞ってお話します。

ここでタイトルに出した「フレイル」という言葉。比較的最近使われ始めた言葉ですが、加齢に伴う様々な臓器機能低下によって外的ストレスに対する脆弱性が亢進した状態とされます。あっさり定義されますが、ここでいう外的ストレスとは感染症(新型コロナも含まれる)、事故(西北五地域では農業に関連したものも多いですね)、手術などのダメージとでも言いましょうか。要するにちょっとしたことで要介護状態になってしまうような状態のことです。

もう一つ。冒頭の「(軽度の)認知機能低下高齢者」は普段の生活に支障をきたすほどではないが記憶などの能力が低下し、正常とも認知

症とも言えない状態の高齢者ということで、約半数が5年以内に認知症に移行するとされます。過活動膀胱とフレイルや認知機能低下の関係が最近注目されてきています。過活動膀胱とフレイル、認知機能低下との間の因果関係は明らかにされていませんが過活動膀胱に伴う様々な排尿に関する症状(夜間頻尿や尿失禁等)は大きな外的ストレスであり認知機能低下を押し進めてしまう要因となりえることは容易に想像のつくことです。日本における65歳以上の認知症患者の数は600万人(2020年)と推計され、2025年には約700万人(高齢者の約5人に1人)にのぼると予測されています。こうなりますと最近癌の分野で言われるように、まず「自分は程度の差こそあれ認知症になるんだろうな」と認識するべきでしょう。認知症になるのをできるだけ先延ばしする、これが非常に重要になります。

フレイルや認知機能低下高齢者の過活動膀胱に対する治療は一般患者と大きく異なりません(薬物治療)が、行動療法と言われる骨盤底筋体操や膀胱訓練の実施が今まで以上に推奨されるようになってきています。また減量は尿失禁に対し有効であることが多いですが、フレイル患者に対しては不適切であることもあり個別の生活指導も求められるようになってきています。日本自体が世界ナンバーワンの高齢化社会ですが青森県、中でも特にこの西北五地域はその典型例といえます。排尿の問題が気になっているようでしたら早々の医療機関受診をお勧めします。

深浦診療所つうしん No.50

10割打者なんていない

深浦診療所 所長 吉岡秀樹



深浦診療所では、乳幼児から100歳を超える高齢の方まで、死に至りそうな急性疾患から寝たきりの慢性疾患まで、小児から内科・整形外科・耳鼻咽喉科疾患など幅広く診療する必要があります。

診療という言葉は、診断と治療の二つの意味が込められています。

診断は機械が自動的に行ってくれるわけではなく、血液や尿の検査結果、胃カメラの所見、X線検査結果、心電図結果など、全て医師が解釈する必要があります。

全ての検査をやみくもにすれば良いわけではないのがさらに難しいところで、問診や触診や視診という患者さんとの対面の部分で疑わしい病気をいくつか考えて検査オーダーをします。

問診に偏見があったり、聞き落としがあれば、オーダーする検査を間違ってしまう可能性があります。そうすると最も重要なのは、問診ということになります。

子供の頃引っ込み思案だった私は、医者の前できちんと自分の症状を説明できませんでした。そもそも胃が痛いのか腸が痛いのかなんて子供にはわかりません。

丁寧に笑顔で話を聞いてくれて、優しく腹を触ってくれる先生が診察してくれたことを思い出します。問診と触診の後、耳から少し血をとって顕微鏡で白血球を調べて、急性虫垂炎(一般の方が盲腸といっている病気)の診断を下してくれ、外科に紹介されて手術となりました。

年度の異動にともなって、診療所も新しい顔ぶれでスタートしました。

ドクターたちは、バックグラウンドも得意とする分野もそれぞれ異なりますが、深浦診療所では否が応でも総合診療をしなければなりません。

見落としがあっては大変なことです。毎日午後3時半には手の空いた複数のドクターが集まって、その日診療があった全ての患者さんのカルテの記載とレントゲンなどの検査結果をレビュー(復習)します。見落としに気づくこともありますし、読影間違いも見つかることもあります。もっと良い治療が見つかって薬を変更や追加することもあります。再診してもらってももっと詳しく問診や検査を正確な診断につながるヒントを得ることもあります。生活や家族背景を知ることで診断につながる時もあります。

患者さん側は、どうしても医療側に100%を求めてしまいます。

しかし、あの大谷選手でも3割台の打率です。イチロー選手でさえ4割ではありませんでした。

私たちは100%に近づくように努力しますが、それには患者さんたちから得られる情報が重要になります。処方された薬が効かなかったというの、話が理解できなかったというの、重要な情報です。可能な限り問診や診察に時間をかけるようにしますので、どんな些細なことでもお話いただければと思います。

月1回 お悔やみ時のマナーや知識が配信されます!

LINE 公式アカウント

↓ スマホのカメラかLINEで読み取り「友だち追加」をすると



- ・葬家へのご無礼を避ける
- ・肅々とした場面で恥じをかかない為に
- ・お役立ち知識や仏事などの疑問への回答

などが配信されます(登録無料)

* 誰が登録したのか当社からは分からないので安心して下さい

霊安室完備(24H付添可能)

家族葬空間

ファミリーホールふかうら



株式会社 深浦葬祭
Fukaura Funeral Service

電話 (74)4536 FAX:74-4546

「農地の所有権移転・地目変更・転用許可申請」・
「遺産分割協議」等々
行政事務にかかわる「お悩み」のことについて、
お気軽にご相談を!!

行政書士 岩谷司事務所

【青森県行政書士会所属】

住所 038-2501 青森県西津軽郡深浦町大字柳田字築樺沢133番地11
電話・FAX 0173-76-2753



不動産売買・賃貸
空き家の管理・相談
高齢者ご用聞き訪問

グットイグナル 宅地建物取引業
青森県知事(1)第3641号

代表 山崎 麻美
〒038-2504
深浦町大字北金ヶ沢字塩見形272-14
TEL/FAX 0173-82-0813

