

【いつまでも生き生きと自分らしく】

## 地域包括支援センターが応援します！

(仙台市政だより八月号から転載)

Ⅱ 会報一八二号(包括支援センターのついで) 関連Ⅱ

高齢の方が、住み慣れた地域で安心して、生き生きと自分らしく生活できるように、「地域包括支援センター」が応援します。保健師・社会福祉士、主任ケアマネジャーなどの専門の職員が、介護・福祉・健康・医療などさまざまな側面から支援するサービスをどうぞご利用ください。

◎ 相談料は無料です。

◎ 質問・相談内容は守秘義務を守ります。

新しい介護保険制度では、高齢者の方ができる限り住み慣れた地域で生活していけるよう、新たな支援策が多数導入されました。仙台市では、それらの相談を受けるための拠点となる地域包括センターを市内四十二カ所に設置。今年四月から中学校校区を基本に担当地区を決めて業務を行っています。

開所から数ヶ月が経過し、センターにはさまざまな相談が寄せられるようになりました。高齢の方本人のほか、家族・親族・民生委員の方などから寄せられる相談の中で約三割を占めるのが「介護保険」に関すること。次いで「介護予防」「福祉サービス」に関することが多くなっています。最近では、高齢の方を取り巻く環境が複雑になってきているため、相談内容も多様化しています。

### ■ 自立した生活を支援します

どんなに健康な高齢の方でも、心身の機能を積極的に使わないと、生活機能は知らないうちに衰えてしまい、そのままにしておくと介護の必要な状態になってしまうおそれがあります。まずは自分の生活機能をチェックしてみましよう。

### 「生活機能をチェックしよう」

- ① バスや電車で一人で外出していない
- ② 日用品の買物をしていない
- ③ 預貯金の出し入れをしていない
- ④ 友人の家を訪ねることがなくなった
- ⑤ 家族や友人の相談にのることがなくなった
- ⑥ 手すりや壁をつたわらないと階段を上がれない
- ⑦ いすに座った状態から何かにつかまらなさと立ち上がれない
- ⑧ 一五分位続けて歩くことができない
- ⑨ この一年間に転んだことがある
- ⑩ 転倒に対する不安が大きい
- ⑪ 六ヶ月で二kg以上の体重減少があった
- ⑫ B M Wが一・八・五未満である (B M W＝体重kg÷身長m÷身長m)
- ⑬ 半年前に比べて固いものが食べにくくなった
- ⑭ お茶や汁物等でむせることがある
- ⑮ 口の渇きが気になる
- ⑯ 一週間以上外出しないことがある
- ⑰ 昨年と比べて外出の回数が減っている
- ⑱ 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われる
- ⑲ 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていない
- ⑳ 今日が何月何日か分からない時がある

高齢の方で次のいずれかに該当する場合、何らかの生活機能の低下が心配されますので、地域包括支援センターにご相談ください。

- ①～②のうち十二項目以上該当する場合
- ⑥～⑩の五項目すべてに該当する場合
- ⑪～⑫の二項目すべてに該当する場合
- ⑬～⑮の三項目すべてに該当する場合

地域包括支援センターでは、高齢の皆さんの健康状態や生活状況を伺った上で、その方に合った介護予防サービスを利用できるような計画（介護予防ケアプラン）を立てたり、介護予防に関する教室など開催して、できる限り自宅で自立した生活を継続できるよう支援しています。

#### ■ 高齢の方の権利を守りましょう

高齢の方が、お金の管理や契約に関して不安があるとき、頼れる家族がない場合など成年後見制度（不動産や預貯金等の財産管理、契約等で適切な判断が難しくなった方を後見人等が支援する制度）が利用できます。地域包括支援センターでその必要があると判断した場合には、申し立て手続きなどの支援を行うほか、成年後見人候補を推薦する団体も紹介しています。また、悪質な詐欺商法などによる消費者被害にも関係機関と協力しながら適切な対応し、高齢の方の権利を守ります。

そのほか、今年四月に施行された「高齢者虐待防止法」に基づき、地域包括支援センターでの虐待を受けている高齢の方を早期発見・把握する役割も担っています。皆さんの地域で、虐待の疑いがあると思われるときや実際に見聞きしたときはご連絡ください。

#### ■ 困っていることや悩み事など何でもご相談ください

今まで悩み事や相談事があつたときに、どこに相談したらいいのか分からず、不安を抱えたまま、あきらめてしまったことはありませんか。例えば「最近転びやすくなって買物に行くのが不安だ」「認知症の親の徘徊がひどくて困っている」などの自分や家族の問題から「近所で一人暮らしの高齢の方が、最近見かけることが少なくなり心配だ」など近所のことまで、高齢の方に関する事ならどんなことでも地域包括支援センターにご相談ください。高齢の方が、地域の中で安心して暮らせるよう、関係機関等と連携を図り、迅速に対応できるように体制づくりを進めています。

センターへの相談は、原則として月～金曜日の午前八時半から午後五時まで、電話や窓口での相談のほか、自宅への訪問します。また、緊急の電話は二十四時間対応しています。どうぞ気軽にご利用ください。

地域包括支援センターの概要やお住まいの地域を担当する地域包括支援センターについては、仙台市の各区役所障害高齢課までお問い合わせいただくか、市ホームページ（<http://www.city.sendai.jp/kenkou/ko-kikaku/houkatsu/houkatsusyougai.html>）をご覧ください。

なお、問い合わせは、

仙台市役所高齢企画課

電話 022(214)8317

#### ■ 市のホームページから（抜粋）

##### ☆ 地域包括支援センターに関するQ&A

Q II 地域包括支援センターはどんなところ？・・・

A II 新しい介護保険制度では、高齢者皆様ができる限り住み

慣れた地域で生活していけるよう、新たな支援策が多数導入されます。それらの相談を受けるための拠点となるのが「地域包括支援センター」です。

仙台市では、地域包括支援センターの運営を社会福祉法人などに委託し、市内四一か所に設置します。なお、従来の在宅介護支援センターは地域包括支援センターに移行します。

Q Ⅱ 要介護認定を受けていなくとも利用できるの？

A Ⅱ 高齢者とその家族の方はどなたでも、地域包括支援センターを利用できます。

Q Ⅲ 具体的にはどんなことをしてくれるの？

A Ⅲ ① 介護予防の相談、サービス利用の調整

「介護予防の対象になるおそれのある方」や「介護保険の対象の方のうち、改善の見込みの高い方(要支援一、要支援二)」を対象に、一人ひとりの生活や心身の状況に応じた生活支援の計画を作ります。また、介護予防サービス利用のための調整を行います。

**用語解説**

介護予防とは、要支援・要介護状態になることをできるだけ防ぐこと、また、要介護状態になっても、それ以上状態が悪化しないようにすることです。

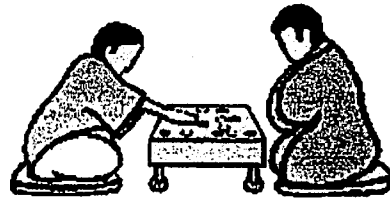
運動機能や栄養状態などの改善だけを目指すのではなく、高齢者一人ひとりの生きがいや自己実現のための取り組みを支援して生活の質の向上を目指すものです。介護予防に関する取り組みは地域包括支援センターの大きな役割の一つであり、介護予防教室の実施など

を通じて地域への普及啓発活動も行います。

「あなたにとって、イキイキとした楽しい生活とは、どんな生活ですか？」



以前のように旅行に行きたい  
↓  
そのために、足腰を鍛える運動をしてみませんか？



趣味を楽しみたい  
↓  
それでは地域で活動している趣味の教室を紹介しますよ！

「地域包括支援センターは、あなたの「できる」を増やすためお手伝いをします。」

**② 保健・医療・福祉全般に関する相談**

健康づくりや医療、介護など、生活全般に関する各種相談内容に応じて、行政や介護サービス事業所、ボランティア団体など様々な機関へ連絡を取り、適切なサービスが利用できるよう支援します。

また、一部の地域包括支援センターでは、歩行補助用品や入浴関連用品などの福祉用具の展示を行います。

**③ 権利擁護の活動**

虐待や認知症でお困りの方の相談をお受けし、専門

の関係機関と連携して高齢者の方が地域で安心して生活できるよう支援します。

地域包括支援センターでは、前記のような高齢者の皆様への直接的な支援の他に、より暮らしやすい地域になるよう、地域の民生委員、町内会、医療機関、ケアマネジャーなど、様々な関係機関とのネットワークづくりに力を入れていきます。

Q 相談に依じる職員はどんな人？・・・

A 保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなど、三名（一部地域では二名配置）の保健・福祉分野の専門職員が皆様のご相談に応じます。相談内容・質問内容は**守秘義務**を守ります。

Q 相談料は？・・・

A 相談料は**無料**です。

Q 地域包括支援センターの連絡先や受付時間は？・・・

A 地域包括支援センター毎に担当地区が決まっています。お住まいの地区を担当する地域包括支援センターの連絡先は、お住まいの区役所の障害高齢課までお問い合わせください。

窓口や訪問の対応は月曜から金曜の午前八時半から午後五時、緊急の電話は二十四時間無休で対応します。ご相談は電話や支援センター窓口の他、ご自宅への訪問もいたします。  
(おわり)



● 健康になるコツ ●

【魚】

◇ 年をとったら、肉より魚

肉と魚はいずれも良質のたんぱく質食品ですが、脂肪の質が異なります。肉には血中コレステロールを上昇させる飽和脂肪酸が多く、一方の魚の油には血中コレステロールの上昇を抑制する多価不飽和脂肪酸が多く含まれています。さらに、魚油にはイコサピント酸（EPA）が多く、これが血液凝固を抑制する働きがあります。すなわち、動脈硬化や血栓の予防に大きな役割を果たすのです。



年をとるにつれて多くなる脳梗塞や心筋梗塞は動脈硬化から起りますから、このような病気を防ぐために、魚中心の食事に変えたほうがよいのです。ちなみに、イコサピント酸を多く含む魚は、タラ、ワカサギ、ブリ、カレイ、アジ、サンマ、イワシ、サバなどです。

## 健康のフンポイントアドバイス

### ピロリ菌について

角田胃腸科内科クリニック

角田 英樹 先生

ピロリ菌とはなんですか？

ピロリ菌（ヘリコバクター・ピロリ）は、一九八二年にオーストラリアのマーシャルとウォーレンという二人の研究者が胃の中から発見し、自ら飲み込んで潰瘍を発症することを証明した細菌です。ピロリ菌の発見によって、それまでの胃・十二指腸潰瘍の概念が全く変ってしまい、この功績によって昨年、二人はノーベル賞を受賞しました。

胃の中は胃壁から分泌される塩酸により強酸の状態であり、細菌が住めるとは誰も考えていなかったのです。ところがピロリ菌はアミンモニアを発生して、強酸の環境でも生きていけるということがわかったのです。

つまりピロリ菌が胃・十二指腸潰瘍の原因になるのですか？

現在では、胃・十二指腸潰瘍の九〇%が、ピロリ菌によるということが定説となっています。以前は、潰瘍は必ず再発する病気と思われていました。私自身も、治ってはまた再発することを繰り返す多数の患者さんを診療していました。これは潰瘍が治ってもピロリ菌が胃の中に生き続けていたからです。

どのようにしてピロリ菌に感染するのですか？

口から感染すると考えられます。日本では四〇歳代以上の人の七〇〜八〇%が、ピロリ菌に感染していると言われています。特に、衛生環境のよくなかった昭和三〇年代以前に生まれた人たちに感染が多いと考えられていますが、詳しい感染経路はまだ解明されていません。

それでは潰瘍の治療はどうすればよいのですか？

ピロリ菌に感染しているかどうかまず調べて、感染している場合はこれを駆除する除菌治療を優先するのが最近の潰瘍治療です。除菌の方法は簡単で、ある種の抗生物質を飲むだけです。ピロリ菌の除菌療法を行い、成功すると潰瘍の再発はほとんどないことがわかってきています。

ピロリ菌は胃がんの原因にもなると言われているようですが？

WHO（世界保健機構）はピロリ菌が胃がんの原因の一つであると認定しています。わが国では胃がんの原因になるということを証明する研究結果はまだでていません。胃がん以外にもある種の胃のリンパ腫、血小板が減る病気、アレルギー性の疾患、虚血性心疾患等にピロリ菌が関係しているともいわれています。これらはすべて今後の研究の成果を待つ必要があります。

一〇〇万仙台市民と医療を結ぶ情報誌

「てとてとて」から転載

# 脂肪肝といわれたら・・・Q&A

## はじめに

「脂肪肝ですね」と医師から言われたことがありますか。

現在日本で、健康診断の結果「脂肪肝あり」と診断される人は受診者の三割にのぼるといわれています。ところがその診断されても深刻に考える人はあまりいません。特に飲酒習慣のない人にとっては「ちょっと太り気味ですね」という言葉と同意義語に受けとめられているからです。

確かに飲酒習慣のある人の脂肪肝は、「肝硬変の前段階」として用心されてきました。しかし、実は最近の研究で「お酒を飲まない人の脂肪肝(非アルコール性脂肪肝)」の中には、生活習慣病のひとつとして放置できない危険性をもつ一群があることが分かってきました。決して「非アルコール性脂肪肝」もあなごれません。それでは脂肪肝をQ&A形式で詳しくお伝えします。

Q 脂肪肝ってどんなもの？

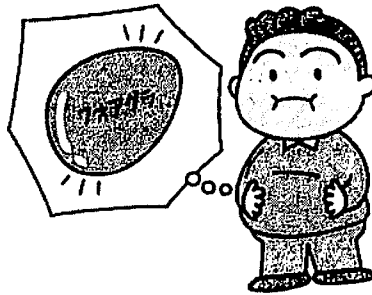
A 一 肝臓に脂肪がたまっている状態です・・・

◎ へ肝細胞の三十%以上に脂肪がたまっています。↓

もともと肝臓ではエネルギー源として脂肪を作り、肝細胞の中にためています。しかし使うエネルギーよりも作られた脂肪のほうが多いと、肝細胞にどんどんたまっていきます。このように脂肪が蓄積し、全肝細胞の三十%以上が脂肪化している状態を「脂肪肝」といいます。

肥満指数(BMI)二十五以上の人は、体中のあちこちの皮下組織に余分な脂肪をため込んでいますが、この皮下脂肪が肝臓にまでついてしまったということなのです。

肥満と診断された人の二十〜三十%に脂肪肝が見られます。



◎ へ症状はほとんどありません。↓

肝臓は沈黙の臓器と称されるように、あまり自覚症状が出ません。しかし診断されたという事は、脂肪がたまって肝臓の働きが悪くなっているということです。手遅れになつてしまう前に対処することが重要です。

### Q二どんな人が脂肪肝になりやすいの？

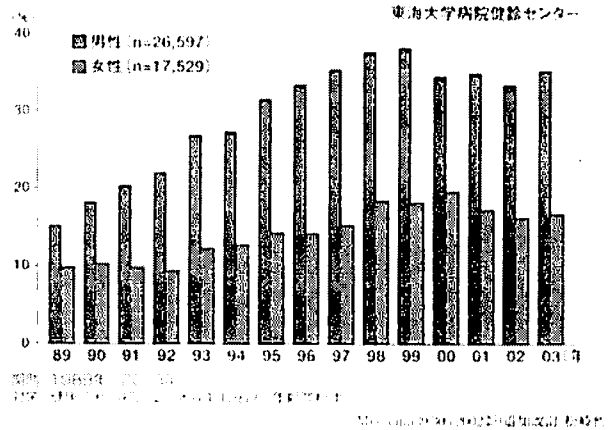
A二 原因は飲酒、肥満、糖尿病など様々です。

◎へアルコールの飲みすぎが原因の一つです。へ

アルコールの脂肪肝を「アルコール性脂肪肝」といいます。毎日三合以上の日本酒を飲む人の多くに脂肪肝が認められます。個人差はありますが、これはビールで大ビン三本以上、ウイスキーならダブル三〜四杯以上に匹敵します。

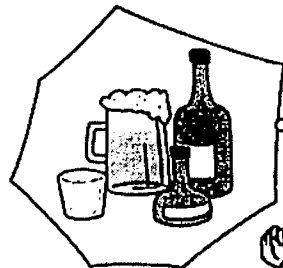
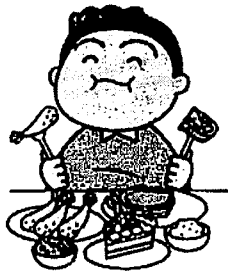
元来からだの中に入ったアルコールのほとんどは肝臓で解毒される体の外へ排出されています。この解毒の過程で、また

#### 脂肪肝と診断された患者さんの比率



肝臓の働きに異常が生じることにより、肝臓中に脂肪が増えてたまっていきます。

◎へ肥満、糖尿病の人もありやすいです。へ



アルコールが原因でない脂肪肝を「非アルコール性脂肪肝」といいます。原因は肥満や糖尿病などによるものです。

肥満や糖尿病の人は、インスリン(すい臓で作られるホルモンで、血糖値を下げる働きをします。)の働きがぶくなっています。インスリンの働きがぶいと、肝臓に脂肪がたまりやすくなるため糖尿病の人や肥満の人は、脂肪肝になりやすいです。

また近年、糖尿病では肝硬変で脂肪肝する率が高いことが分かり、これまで深刻に考えられていなかった脂肪肝が、あなどれない病気であると認識されました。ただ日本人における軽度の脂肪肝は、いわゆる肥満体形ではない人にもみ

られます。運動不足とファーストフードなどによる不規則な食事で、たつた二〜三キログラム体重が増えただけで肝臓へ脂肪がたまる可能性もあります。

◎ へ少例ですが、薬物、妊娠、循環障害が原因で脂肪肝になることもあります。く

### Q三 脂肪肝が進行するとどうなるの？

A三 「脂肪肝↓脂肪性肝炎↓肝硬変↓肝がん」と進行することがあります。

◎ へアルコール性脂肪肝の場合は「ASH」(アッシュ)へ。く  
飲酒を原因とするアルコール性脂肪肝の一部は「アルコール性肝炎」(ASH)へと進みます。アルコール性肝炎と肝臓に炎症が起こった状態で、肝細胞が急激に壊されて機能しなかつたり脂肪化が進んでいる状態で、肝硬変の前段階とされています。そのまま暴飲を続けると肝硬変や一部は肝がんにつながる危険性があります。

◎ へ非アルコール性脂肪肝は「NAFLD」(ナッシュ)になる人も……く

一方、肥満人口の増加に伴い非アルコール性脂肪肝になる人が増えています。以前は非アルコール性脂肪肝は進行しないとわれていました。しかし、飲酒の習慣がない人でも肝炎から肝硬変、肝がんへ進むケースも存在することが分かってきました。つまり、肥満などを原因とする脂肪肝もASHと同様の病態へ進行するということです。これを「非アルコール性脂肪肝炎(NAFLD)」といいます。

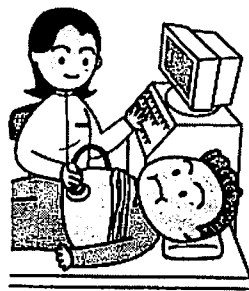
日本では一〇〇万人近くがすでにNAFLDになっていると言われており、飽食の時代の肝臓病として懸念されています。

### Q四 脂肪肝はどうやって調べるの？

A四 血液検査と画像検査で調べます

◎ へCT、超音波などの画像検査と一般的な検診による血液検査とを合わせて診断します。く

画像検査では下の写真のように脂肪の部分が白っぽく輝いて見えます。血液検査ではALT(GPT)、AST(GOT)の値が五〇〜一〇〇前後に上昇する場合が多く、γ-GPTやコリンエステラーゼなども高くなります。ただし血液検査で異常が見られなくても画像検査によつて脂肪肝が認められることもあります。



◎ へ肝生検による組織学的診断が必要な場合もあります



す。

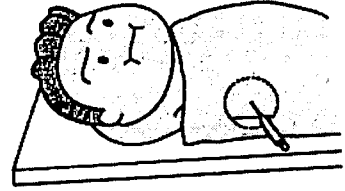
### Q五 脂肪肝は治るの？

A五 ライフスタイルを見直せば改善できます

◎ へ軽い脂肪肝であれば比較的簡単に改善します。↓

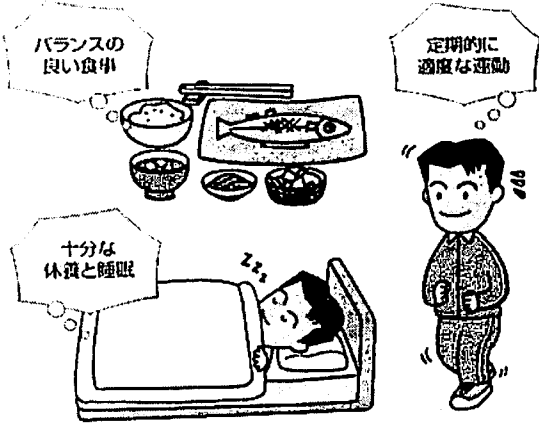
原因が飲酒で

あれば量を減らすか禁酒をしたり、肥満が原因であればカロリー制限をしたりして減量に努めます。適度な運動は治療効果を高めるので、ぜひ取り入れてください。



脂肪肝の程度が進み肝炎が疑われとき、画像検査や血液検査だけでは脂肪肝か肝炎が判断つかないため、針を皮膚から肝臓へ突き刺し、肝臓の一部を採取する肝生検が必要となります。

#### 生活習慣の改善



◎ へアルコール性肝炎(ASH)の治療は何より禁酒が一番です。↓

触診で触れることができた肝臓の腫れが、禁酒でみるうちに縮みます。これは肝臓内にたまっていた脂肪や水分が血液中に放出されるからです。肝硬変など重篤な症状に進行する前に禁酒を心がけ、なるべく心身の過労や睡眠不足を避けましょう。

◎ へ非アルコール性脂肪性肝炎(NASH)の治療は、低カロリーで栄養バランスのよい食事を心がけ、適度な運動を取り入れてください。↓

肝臓に炎症や線維化が見られるNASHは、そのまま放置すると悪化する恐れがあり、注意が必要です。生活習慣を改めることで、原因となる肥満や糖尿病を改善しましょう。

カロリー制限や運動による減量が効果的です。自覚症状がなくても、手遅れにならないうちにきちんと医師の治療を受けることが大切です。生活習慣改善の効果も確認してもらいましょう。

#### あなたの生活チェック表

- 毎日お酒を飲んでいる
- 太っている
- 夜食をとる習慣がある
- 早食い、やけ食い、まとめ食い



- 好き嫌いがあがる
- 甘いものや脂っこいもの好き
- カロリーをとり過ぎてている
- 塩分をとり過ぎてている
- 適度な運動をしていない
- 不規則な生活をしている

ひとつでもチェック項目があれば、生活を見直しましょう。



注一 肥満となる指標

◎ BMI(肥満判定に用いる数値)

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

正常 1.8、5.25

肥満 2.5以上

理想 2.2

◎ ウエスト周囲径

肥満 男性 85cm以上 女性 90cm以上

注二 一日の摂取カロリー

◎ 標準体重×2.5〜3.5kcal

◎ 標準体重(身長1.00)×0.9

注三 一日の摂取塩分

◎ 1.0g以下

注四 適度な運動量

◎ 出来れば毎日、早足で30〜40分の徒歩

(自分の体力と相談しながら無理しない範囲ないで)

(三菱ウエルファーマル(株)のパンプから転載)

内臓脂肪が病気を招く 脂肪摂取は量より質

最近、何かと話題に出る「メタボリックシンドローム」。内臓に脂肪にたまり、高血圧や高血糖、高脂血症など動脈硬化につながる生活習慣病が複数併発し、命の危険性が高まる状態を指します。

厚生労働省は、ウエストが男性85cm、女性90cm以上の場合、メタボリックシンドロームの可能性があると診断基準を設けています。

生活習慣病の原因は、運動不足や栄養の摂り過ぎ。内臓脂肪を減らすために効果的なのが運動です。九月からは体を動かしやすい気候に入ります。ライフスタイルに運動を組み込んではいかがでしょうか。

厄介者のような脂肪ですが、糖質や蛋白質に比べ、少ない量で大きなエネルギーを生むため、体を作る材料として欠かせません。

脂肪はコレステロール、リン脂質、中性脂肪などに分けられます。コレステロールやリン脂質は生体膜を作り、コレステロールは胆汁液やホルモンの原料に。中性脂肪は、運動時や血糖値が低くなった際にエネルギー源として使われます。

食油は種類によつて効果が異なります。「光もの」と呼ばれるサバやイワシに含まれる魚油は、血栓を防止し、血液循環をよくします。

動物油4、植物油5、魚の油1が摂取比率の目安。油抜きダイエットは腎臓の機能を低下させ、肌をかかさします。マイナスイメージが強い脂質ですが、油が持つ性質を見極め、上手に摂取して下さい。

(河北Weeklyから転載)