

平成一八年一月二九日
難病相談△云を實施

指導 東北大学助教

黒沢 一 先生

仙台市の支援を受け、呼吸器に関する難病相談会を仙台市福祉プラザに於いて実施しました。白鳥会会員を含め多くの方が参加し、熱心に先生の指導に耳を傾けました。

○ 黒沢先生のお話

今日は一番大事なことを二つ、覚えて頂きたい。

(一) 大事にしすぎないで、体を動かすこと。廃用にならないように。

今日外来で診察した患者さんは、「とても息が切れて、苦しい。」と訴えてきました。奥さんと子供さん二人が付き添って、車椅子に乗っている。病名は肺気腫(COPD)で、肺機能は案外によく、ひどい息切れはしなないと思われるが、患者さんは歩けないと言う。立ってもらったら、フラフラしている。もっと肺気腫が悪い患者さんでも歩けるのに、なぜこの患者さんは歩けないのだろう。

この患者さんは、家族に大事にされすぎている。車椅子に乗せられて、歩かないで何でも家族にしてもらっている。一年ほど前までは歩いていたと言ひ、たしかに動作も早い。しかし、風邪をひいて肺炎になったときに、大事にされて、動

かないで安静にしていた。家族も本人も肺気腫が悪くなり、動けなくなったと思っている。

私は、それは違いますよ。体は使わないとなまってしまふ。一つの病気があると、そのせいで動かないで、もう一つの病気を作ってしまったっている。「廃用症候群」ですと説明した。

立たないからお尻の筋肉や背骨、足の筋肉が衰えてしまふ。筋肉がなくなると、座っても痛くなり、寝てばかりいる。肺機能はあっても、大事にしすぎて寝たきりになっている。これはよくあるケースだが、呼吸器を専門にしていなると、COPDで動けなくなったと考えるてしまふ。

炎症を止める薬はあっても、筋肉をつける薬はない。それは普段の生活の中で、運動をするとか、背骨を真っ直ぐにするとか、それだけでもリハビリになる。これを一日に二〜三回でもすることが大事です。姿勢が悪く首を前かがみにしていると、首の筋肉を使っているので肩凝りになる。首を真っ直ぐにしていると、首が背骨に乗っかかるので、首のまわりの筋肉がリラックスし、息が出来る。それが出来たら、立ち上がって少し歩く。体がおちついていいる時は、大事にしすぎないで少しは体を動かす。この患者さんは、家族の方が大事にしすぎたんです。

患者さんの家族は「リハビリをして体を動かしても大丈夫ですか」と言うので、支えてあげて少しずつ歩かせ、だんだんと筋肉をつけることです。「自分の持っている筋肉は、最大限使って生活することです」と指導した。

頭も使い、頭の廃用にならないことです。このような会に参加するとか、テレビや新聞・本なども見る。或いは、お茶のみ友達とお話をする。頭を使い、できることは自分でする。

(二) 栄養も大事です。

呼吸器の患者さんは、ご飯を少ししか食べないで痩せている人が多い。この患者さんは体重を増やそうと思って、毎日食べて、寝ていたという。それでは、健康な生活にはならない。寝ていると筋肉が減って、体重だけが増えてしまう。健康には「ご飯を食べて栄養をとって、動くことが基本です」入院した患者さんで、五〇Kgの体重が三五Kgに減った方がいた。運動をしないと、食べる量が少ない。逆に筋トレを少しでもすると、食欲が増える例が多い。しかし患者さんは治療と思って、寝ている人が多い。この患者さんにも、食べて動くよう指導した。正しい情報が必要です。運動をして栄養をとることが大事です。

痰がたくさん出る患者さんは、痰とともに蛋白質が放出される。基本は炭水化物(ご飯・パン・うどんなど)を食べないと、力がつかない。ご飯をしっかり食べて、多種類のおかずを食べること。楽しみながら食事(栄養)をとり、運動をすることが大事です。

(三) インフルエンザ。

最後に、インフルエンザの季節が近づいてきました。風邪は体の調子を落とす大きな原因になるので、風邪はひかないように注意しましょう。特に呼吸器の病気の人は、風邪をひかないことが大事です。アレルギーの人を除き、インフルエンザの予防接種は効果があるので実行し、手洗いやうがいもして、この冬を元気に乗り切ってください。

○ 質問・相談の中から、

〔問〕肺の病気で、太ることはいけないか。

〔答〕BMI、標準は、体重Kg÷身長m×身長m＝二五以上が肥満となる。呼吸器疾患の人は痩せている人が多くBMIが一八の人もある。多少太っていても、気にしないでよい。

〔問〕パルスオキシメーターの数値が九〇を切った場合は、回復するまで待つべきか、そのまま負荷をかけてもよいか。

〔答〕体を動かすと筋肉がつく。しかし酸素が下がった状態で運動をすると、よい結果は得られない。酸素が良い状態のときに、運動して下さい。酸素が下がったときに動くとき、心臓に悪い影響を与えます。普段の数値に戻るまでまって、運動をした方がよい。また動作するときは速度を緩やかにする。

〔問〕調子が悪いと思ってパルスオキシメーターをみたら、悪くなかった。運動をしてよいか。

〔答〕体の症状とパルスの数値は別で、パルスの数値のみをみて判断することはよくない。自分の症状もよく考えて動くこと。

〔問〕酸素を吸いパルスで測定すると九二だが、酸素を止めてパルスを見ると八四くらいになった。

〔答〕酸素の数値がよくても、自分の状態が悪い。自分の状態はよいが、酸素の数値が悪い。この二つのタイプがあるので、自分はどのタイプか確認しておくこと。パルスで測って八四という数値のときは、酸素を吸っ

た方がよい。何ともないと思っても、八四という酸素が足りないままにしておくと、心臓に負荷がかかる。

〔問〕以前は息が苦しくなったときは、腹式呼吸をしようと楽になった。しかし、今は酸素を吸っていないと苦しい。

〔答〕リハビリ運動は大事です。息が苦しいなら、我慢しないで休んで下さい。動きながら酸素が吸えるよう、酸素業者と話し合えば携帯用の酸素ボンベがあります。

〔問〕間質性肺炎ですが、運動をすると疲れやすい。運動をしてもよいか。七〇才を過ぎた人は組織が破壊されるので、運動をしない方がよいと聞いた。

〔答〕運動は続けることが大切です。どの程度までよいかではなく、疲れたら止める。しかし、無理をしないと行って毎日寝ているのはよくない。少しずつでも続けることが大切です。

〔問〕歩くと、息が苦しくなる。

〔答〕運動は歩くことだけではない。部屋の中で「立ち上がる、背筋を伸ばす、足を上げる」ことも運動になる。

〔問〕痰が出る。特に夜間に多い。朝は黄色い痰が出る。水を飲むとか注意することがありますか。

〔答〕痰のことは主治医に相談して下さい。一般的には水をとる。部屋を乾燥させないこと。部屋の湿度を、五〇%以下にすること。

〔問〕組織検査をしたが、アスベストは検出されなかった。間質性肺炎とアスベストは関連ないか。

〔答〕それは分からない。アスベストの心配がある人は、毎年検査を受けて下さい。

〔問〕肺活量を増やす方法はないですか。

〔答〕肺は大きさが決まっているが、これを動かすのはあばら骨です。あばら骨は関節でできている。これを動かさないで廃用になってしまふ。息は吸うことだけでなく吐くことも意識的に毎日やれば、肺活量は改善される。

息を吸うことはするが、吐くことをあまりしない人が多い。吐くための筋肉を使うことが、より大切です。吐くことの方が廃用になりやすい。

〔問〕息を吐くと、せきが出る。

〔答〕口をすぼめて、ゆっくりと吐く。また部屋を温かくし、湿度も考えるとよい。ストローを使ってもよい。また、歌をうたうこともよい。

(三) 仙台市への質問、相談(鈴木看護師さん回答)

〔問〕障害者手帳の交付、パルスオキシメーターの助成の条件はどうか。

〔答〕各区役所の総合相談窓口に来て下さい。パルスオキシメーターの助成の条件は、呼吸器に障害があつて酸素を吸っている人が対象です。

〔問〕福祉や介護については、地域包括支援センターに行くのと聞いているが、どのセンターでもよいのか。

〔答〕地域包括支援センターは、中学校区単位に設置されている。自分の地域にあるセンターを原則利用して頂きたい。

〔要望〕先般新聞で、障害者が利用しやすいように市営住宅を改修したという記事を見たが、呼吸器障害者は綺麗な

空気の中でないと住めない。そのため暖房などはお金がかかっても、電氣を使っている。石油やガスは使えない。電氣暖房の使用が可能に改修をして頂くようお願いいたします。

〔要望〕介護保険の認定で、低肺患者は外見からは障害の程度が分かりにくい面がある。身体障害と違って、手足が動く・目耳に異常がない・などの審査では理解して頂けないことがある。酸素を吸っても、突然息苦しくなったり動けなくなったり、病院に運ばれることがある。呼吸器障害の特性に、十分配慮して頂くようお願いいたします。

〔答〕要望は、関係部門に伝えます。〔事務局大友〕

老人クラブ文化祭の講演(18, 11, 1)から

氷木く氷木く生まきこよう

母からの贈り物

仙台市会議員 関根 千賀子 先生

△母が大腿骨を骨折し、車椅子の生活に△

私の母はすごく元気な人でした。町内の方のお世話やボランティアを一生懸命しました。特に旅行が好きで、知り合いの方々とよく旅を楽しんでいました。しかし七九才の時に、雨に濡れた道で滑って転び、大腿骨を骨折しました。大腿骨の骨折は、高齢者にとって致命傷です。高齢になったら杖を持って、靴もおしゃれより安全な靴を履くよう注意したいものです。

母は大腿骨を骨折して入院したら、一ヶ月で完全にボケてしまいました。私は病院の先生にリハビリを教わり勉強し、

家に帰ってから懸命に母のリハビリをしました。幸い三ヶ月でボケが治りました。その後もしリハビリを続け、一年後には完全に回復し歩けるようになり、好きな旅行を楽しむようになりました。ある時、膝が痛いと言っている。先生に聞くと大腿骨を骨折したところに金属が入っていて、そこが冷えること、また歩くときに悪い足をかばうので、良い方の足に負担がかかってしまうとのこと。母も良い方の膝に、水が溜まっています。そうなるのと両方の足が動かせないので、座っている。すると腹筋が衰えてギックリ腰になる。歩くのに杖を使い、最後は車椅子のお世話になってしまいました。

△本格的な介護生活に△

母は、最後の三年間は認知症が出て大変でした。私は何とか在宅で、私の家で、見送りたいと頑張りました。けっして寝かせっぱなしにしないよう、朝起きると必ずベットから椅子に移し、居間に連れてきて座らせました。テレビを見せたり、庭の景色を見せたり、庭に小鳥の餌台を作り、小鳥が餌を食べにくる姿を眺めさせたりもしました。

介護保険制度ができ、母は要介護五になり三年間お世話になりました。私も勉強しプランを立て、週に三回くらいは外に連れて行くようにしました。母はヘルパーさんと車椅子で町を散歩し、美味しいものを食べたり買い物を楽しんでいました。リハビリの訓練も、喜んでしました。

しかし、在宅介護で大変なことは、夜の九時以降、朝七時までは、自分一人で世話をしなければなりません。二四時間体制の介護システムであるが、夜間はヘルパーさんが二〇〜三〇分間来て、体位の交換や排尿をするだけです。しかし認知症の患者には二四時間、誰かが側にいなければなりません。一人では面倒をみきれない時があり、苦しみました。

私が出張の時は、母をショートステイにお願いしました。老人の施設は、介護保険が始まった当初は、経営が大変だったようで、ヘルパーさんはアルバイトの方が多かったようです。ショートステイは単発で扱うのに、アルバイトの人が多く高齢者の状態がよく分かりません。私が中国への公務の際が、どうしようもなく預かりました。私が中国への公務の際八日間ショートステイにお願いしました。帰ってみると母の状態が悪い。ショートステイには医師がいないし、主治医は教えていったが診療に連れて行かない。私は救急車で病院に連れて行きました。医師は特に悪いところはない、老化による脳の状態と言われ入院しましたが、母は口から何も飲めなく受け付けませんでした。家にいれば食べたい時に食べさせ飲みたい時に飲ませてあげられるが、施設ではそこまで手がない。水も決められた時間に飲まなければ、それでおしまい。で脱水症状になってしまふ。

△在宅医療を決断、そして母の死△

医師とお話し合いし、母を家に連れて帰りました。私はドキドキしながら母の口に水を入れてやったら、母は飲んでくれました。それから一ヵ月半、食事も食べるようになりました。退院の際に、在宅医療を支える先生を紹介して頂きました。その先生は終末を自宅で迎えたい患者さんの力になりたいたと、開業している先生で本当に助けられました。お医者さんが五人、看護師さんやボランティアさんもいて、親切にして頂きました。先生は「今日はどうですか」と来訪され、私の質問にも親切に答えて下さいました。この先生に巡り会えて、母は幸せでした。家族みんな感謝しています。

今年のゴールデンウィークの七日に、母は息を引き取りました。三日前までは、起きて居間に座っていました。何か食べるかと聞いたら、食べると言うので、大好物の「おはぎ」を用意したら、食べました。これでは大丈夫かと思ったら、それが最後の晩餐になりました。食事をとった翌日に母は、「もう起きない。寝ている。」と言って寝ていました。そして静かに亡くなりました。寝たきりは三日間だけでした。

介護では、依頼者が業者を選ぶ時代です。訪問看護ステーションなどは沢山あります。何処を選べば良いか情報を集め良い業者を選ぶべきです。私は勉強不足で七ヶ所を変えました。しかし最後に利用した訪問看護ステーションは、とても良かったです。全国に相当の訪問看護ステーションを持ち、常に研究し情報を交換している。素晴らしい保健師さんが、見事に介護してくれました。私が質問すると、全国ネットを使って研究し、対処してくれました。在宅医療の先生方とも連携して頂き、大変に感謝しています。

母が時々お腹が痛いと言ったときも、相当にひどい便秘です。ねと言って、オリブオイルで浣腸をし、一ヵ月かかって正常にしてくれました。

皆さんも命を大切ににし、お互いの命を尊重しながら、誰かのために役立つ人間になって欲しい。私は尊厳をもって母を見送ることができ、大変に良かったと思っています。

(事務局、大友)

編集後記

新年明けましておめでとうございます。いつも何かを期待しながら、新しい年を迎えるのですが、昨年末から次々に起こる暗いニュースに、心を痛めて居りますのは私一人ではないと思います。

これからの日々がどうぞ穏やかでありますよう祈るばかりです。前号の会報でお知らせしましたが、インフルエンザの予防接種の費用を一部助成しております。まだ間に合いますのでお申し込み下さい。暖かい冬ですが安心して乗りきるため是非お勧めします。今年には患者数が少ないものの遅い流行もあり得るので、油断は禁物と最近の新聞に載っていました。

お馴染みになりました花柳雅好先生二門による、新春舞そめの会が一月二十一日電力ホールで開催されました。大勢のお客様で会場は埋め尽くされ大変盛会でした。入場料の全額が白鳥会に寄贈されました。花柳雅好先生始め二門の皆様は温かいご支援心より感謝申し上げます。厚く御礼申し上げます。

新年号の編集にあたり、知事さま始め行政に携わる先生方及び、医学関係の先生方に温かいメッセージを頂き大変勇気付けられました。本当にありがとうございます。

地球の温暖化、環境破壊が叫ばれて久しくなりますが、昭和の時代を長く過ごしてきた私どもにとつては、世相の移り変わりについて行けず戸惑うばかりです。表面を飾る言葉ではなく、真に中身のある「美しい国日本」を次の世代へ引き継いで行きたいものです。

事務局 松尾貞子

ご入会の方法と会費納入のお知らせ

会員又は賛助会員にご加入の方は、左記事務所にご連絡下さい。

◎ 会費 入会金 千円 年会費 三千元

仙台市内会員は年会費 三千五百円

(仙身協会費五百円含む)

◎ 事務所

仙台市青葉区五橋二―二―二

仙台市福祉プラザ8F 東北白鳥会

電話・FAX 〇二二―二六三―二五〇二

(常時は留守電、毎水曜日に受けています)

ホームページ <http://www.geocities.jp/hakutyoul984>

Eメール sawanthk@yahoo.co.jp

* 郵便振替 口座番号 〇二二〇〇―四―〇〇六七四五

* 銀行振込 七十七銀行本店 普通

口座番号 一〇〇―五三七二八二八

◎ 山形県の方は

事務所 山形市印役町一―二―三五

東北白鳥会山形県支部

支部長 吉田 清治

電話 〇二三―六二四―五〇六〇

* 郵便振替 口座番号 〇二二五〇―五―三七〇〇二

* 銀行振込 山形銀行鈴川支店 普通

口座番号 六三一―六一二

(恐れ入りますが、振込用紙で受領書に代えさせて戴きます。)