

山下循環器科内科ニュース第 172 号

2017 年 11 月 1 日発行（隔月発行）

ホームページ <http://yamashita.chobi.net/>

◎開院 29 周年を迎えました

当院は昭和 63 年 11 月に開院して、今年で 29 周年を迎えました。これまで支えていただきました地域の皆様に感謝申し上げます。昨今、地域包括ケアが医療・介護のキーワードとなっております。私どもも診療・通所サービス・居宅介護支援の 3 本柱で今後も地域の皆様のお役に立てるよう、微力ながら尽力していきたいと思っております。よろしくご指導、ご鞭撻のほどをお願いいたします。

◎肺炎が死因の第 3 位となりました

厚生労働省の人口動態調査 2016 で、脳血管疾患を抜いて、肺炎が死亡率の第 3 位となりました。特に 80 歳以上のお年寄りが多くなっております。外来での肺炎の原因菌は①肺炎球菌、②インフルエンザ菌（インフルエンザウイルスとは違います）、③マイコプラズマの順になっています。ご承知のように、現在、65 歳以上の方には肺炎球菌ワクチンが市の補助で順次接種できるようになっておりますので、対象の方は忘れずに受けてください。1 回接種で 5 年間有効です。残念ながら、市の補助は 1 回のみですが、できれば 5 年ごとに受けられるのが良いでしょう。

◎タバコと心房細動

脳梗塞の原因の約 3 割を占めるのが、心房細動に起因する心源性脳梗塞です。心房細動という心臓の心房という部位が不規則に揺れ動くために、心房内に血の塊（血栓）ができて、血流によって脳などの全身組織に跳びます。このタイプの脳梗塞は重症化しやすく、後遺症も大きいものがあります。

心房細動の誘因として、高血圧、糖尿病などの生活習慣病のほかに、高齢化、うっ血性心不全などがありますが、タバコもまた重要です。15000 余りの人を 3 年間、非喫煙者と喫煙者（その後禁煙した人と、今も吸っている人）とに分けて、13 年後の心房細動発症率をみると、喫煙者は 9.8%、非喫煙者は 5.8%と 1.7 倍でした。また、現在も喫煙している人では約 2 倍の発症率でした。受動喫煙でも心房細動発症の増加が報告されています。このことから、タバコを吸わないことが心房細動予防、ひいては脳梗塞発症を減らす重要なこととなります。当院でも禁煙外来を実施しており、まだタバコを吸っておられる方は、ぜひ禁煙にチャレンジしてください。（以上 院長）

◎安静にしすぎていませんか

“安静にすること”の弊害

20世紀の前半までは、病気になったときは“安静にすべき”とされてきました。肺炎や心不全、急性肝炎で入院した場合、まず安静にすることが大事であると考えられていました。なぜなら、その時代の人々は肉体労働で毎日体を酷使していたからです。激しい肉体労働を続けるよりは体を休ませたほうが治りが早いというのは理解できます。

20世紀後半になってさまざまな研究が行われた結果、病気になったとき必要以上に安静にしておく必要性はなく、むしろ病気の回復を遅らせることがわかりました。

安静は弊害です。7月号で紹介した105歳まで現役医師だった故日野原重明先生は、よくこのことを話されていたそうです。実際、入院前は自立して歩行できた高齢者のなかには、病院に入院している間に歩くことができなくなっている人たちがいます。昼間は歩いたり動いたりするようにしたほうがよいのです。安静は20世紀前半までの旧式の医療なのです。

“高齢者に安静”で起こる弊害

高齢者は若い人に比べてベッド上安静による弊害を強く受けます。その理由として高齢による様々な肉体の変化が影響します。

高齢者の筋肉量は少なくなり、筋力も低下します。また骨密度は低くなり、関節の動く角度も狭くなります。体内水分量も減っていきます。このような体の変化が、安静による弊害を受けやすくするのです。

ベッド上安静48時間以内に体内水分量はさらに減るそうです。ある研究によると約600ccもの水分が喪失することがわかりました。高齢者は口渴に対する感覚が低下しているため水分摂取量も減ります。このことによって体内水分量はさらに減り、結果として起立性低血圧のリスクが高くなります。

起立性低血圧は転倒への恐怖心を助長させます。転倒の不安からベッド上安静を続けることになります。これでは悪循環ですね。起立性低血圧がどんどんひどくなるからです。

1週間以上ベッド上安静になっていると、筋肉量がかなり減ります。ある研究では、10日間のベッド上安静で平均で1Kgも筋肉量が減ることが示されました。別の研究では、ベッド上安静で1日当たり2~5%も筋力が低下することも示されました。短期間の安静でも大きな影響が起こることが示されたのです。

“使われる筋肉”は衰えません。できるだけ昼間は動くように心がけ（無理はいけません）散歩をしたり、体操をしたりして筋肉を使うようにすることをおすすめします。そうすると食欲も出てきますし、夜もぐっすり眠ることができます。水分を摂取することもお忘れなく。（看護師 佐藤 貴子）