

2025年問題

住み慣れた地域で
長く健康に過ごすために・・・

「2025年問題」
戦後すぐの第一次ベビーブーム（1947年～1949年）の時に生まれた「団塊の世代」が後期高齢者に達し、約2,200万人、国民の4人に1人が75歳以上となることで、医療・福祉・雇用・皆様の生活に大きな影響が予想されることを指します。2025年まではあと約5年、さらに高齢化のピークとなる2040年も身近になっていきます。このような大きな社会的課題を目前に控え、私たちはどうするべきなのか、東京さくら病院の東海林豊（しゅじゅん）院長にお話を伺いました。

超高齢化社会を迎える中での課題

2025年、2040年を見据える中で、ご高齢の方が増えると「フレイル」と呼ばれる健康的な状態から要介護状態へ移行する中間の、認知機能や身体的機能が弱くなってきた状態の方が増えることが課題になると思います。例えば口の周りの筋肉が衰えることで、嚥んだり飲み込んだり話したりすることが難しくなることや社会的に人との接点がなくなることでうつ症状がでしてしまうような精神的なことも含めて「フレイル」と言われます。2025年にはこの「フレイル」を中心として医療・福祉サービスを提供していかなければならない時代になります。これまでの医療は、例えば高血圧の患者様には高血圧を治す、打ち勝つという診療を行っていました。当然間違いではありませんが、これからはパーツパーツを見るという考えではなくて、健康な状態から寝たきりになるまで落ちるかのよう

に健康状態が悪化していくところを、地域が連携することで少しでもゆっくりと時間をかけて一歩ずつ階段を下ることができるようになるように、「健康寿命を延ばす」「高齢者が元気でいる時間を増やす」ことが大切になるのではないのでしょうか。

「健康寿命を延ばす」「高齢者が元気でいられる時間を増やす」ために

8020（ハチマルニイマル）運動というものをご存じでしょうか。これはいつまでも美味いものを食べ続けることができるように、そして誤嚥などを防げるように、80歳になっても20本の自分の歯を残しようにねという運動です。介護・看護現場で行われる「口腔ケア」は口の衛生を保つ「器質的口腔ケア」と、口の機能を維持向上するための「機能的口腔ケア」の2つの種類があります。法人内の入居者様や利用者様も、「お食事が一番の楽しみだ」とおっしゃる方が多くいらっしゃいます。定期的にケアをしっかりと受け口腔フレイルを防ぐことで、会話を楽しみ食べ喜びを感じ豊かな生活を送ってほしいと思います。デイケアは利用者様同士がたくさんの人と交流し、リハビリテーションを行うことで、身体機能の維持・回復、認知機能の維持・向上を図ることを目的としています。高齢者世帯の中にはお一人暮らしの方や、夫婦のみの世帯もありますから、社会的接点を作るべく多くすることで社会的フレイルを予防することが大切だと思っています。一つひとつの疾患に対して治療を行うだけでなく、病院、地域のクリニックやデイケア、訪問看護や訪問歯科診療等々地域の様々なサービスが連携することで「フレイル」を予防することができると考えています。

デジタルの時代へ

実際に2025年を迎えた時、医療資源や医療人材には限りがありますから個人的には、「デジタル」の力を活用しなければならぬ時代がやってくると思っています。そのためにはクリアしなければならない行政や医療の課題がたくさんありますので、一筋縄ではいきませんが、健康な状態から寝たきりの状態になるまで、デジタルを活用して地域の皆様の健康状態管理を行い、医療・福祉サービスを提供できる世の中になるといいですね。そのための一つとして「介護天気予報図®」というデジタルで医療と介護をつなぐアプリも制作いたしました。先んじて動き、社会全体の課題や負担を少しでも減らせるよう取り組みたいと考えています。

地域の方へのメッセージ

WHOが定める健康の定義は、「病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも精神的にもそして社会的にもすべてが満たされた状態であること」と定めています。疾患がないことを健康と言うのではなくて、疾患があっても安寧に生きられること、新たな時代で「地域包括ケア」のもと、心身の状態に合わせて幸福であることをめざすことが私たちの使命だと考えています。2025年を目前にたくさん課題がありますが、医療・介護サービスを知り、活用していただくこと、日々の生活はもちろんのこと緊急時や災害時にも「地域全体」で、ご高齢の方を支えることが大切になります。どうかご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

コラム

花粉症

花粉とは、花粉が原因で引き起こされるアレルギー疾患の総称で、花粉が鼻に付着することでくしゃみ・鼻水・鼻づまり（アレルギー性鼻炎）を起こしたり、目に付着することで目のかゆみ（アレルギー性結膜炎）を起こしたりします。これらの症状がでると、集中力や判断力を保つことが難しくなり、日常生活に大きな影響を及ぼすことが知られています。普段通りの日常生活を送るためにも、花粉症の症状をしっかりと抑えることが大切ですので、今回は花粉症の対策と治療についてお話をさせていただきます。

①花粉の除去と回避

花粉症の方に行っていたきたい対策は、原因となる花粉を避けることです。まずは花粉の飛散情報に注意してください。飛散の多いときは外出を控え、外出する場合には、眼鏡・マスクを着用して花粉の付着を予防しましょう。衣服はニットなどの花粉が付きやすい服は避け、帰宅時には玄関先で衣服や髪についた花粉を落としてください。室内や寝具の掃除も効果的です。

②薬物療法

抗ヒスタミン薬やロイコトリエン受容体拮抗薬はアレルギー症状を引き起こす物質を抑え、点鼻ステロイド薬は鼻粘膜の炎症・腫れを抑えます。これらの薬を、花粉症の病型・重症度に応じて選択します。最近では初期療法といって、花粉の飛散開始前または症状の軽いときから予防的に薬することで、症状を軽くしたり発現を遅らせたりする方法がすすめられています。

平井すばるクリニック院長
（一社）日本耳鼻咽喉科学会
認定専門医

鳥居 直子



③アレルギー免疫療法（減感作療法）

アレルギーの原因となっている物質を体に少しずつ長期に取り入れて、体を徐々に慣らし、体質を変えていく治療です。薬物での治療は花粉症の症状に対して行う対処療法であるのに対して、アレルギー免疫療法はアレルギー体質そのものの改善が期待できる根本治療です。以前から注射での治療（皮下免疫療法）が行われておりましたが、最近では舌の下から少量ずつ投与する舌下免疫療法が登場し、外来でも治療ができるようになりました。2021年現在、花粉症の舌下免疫療法はスギ花粉に対する治療が行われています。稀ではありますが、副作用の発現に注意が必要になりますので、まずは病院クリニックでご相談ください。

④手術療法

特に鼻閉症状が強い方、薬が効きにくい方に行う治療方法です。鼻の粘膜の一部を切除し、鼻の通りをよくします。最近ではレーザーで鼻粘膜を焼灼し、粘膜の質を変えることでアレルギー反応を起こしにくくする治療が行われています。ただし、効果の持続は限定的で再発することがあります。レーザー治療は一時的に鼻粘膜が腫れますので、花粉症の方は花粉の飛散時期（1月～5月）は避け、6月～12月にお受けいただくことをおすすめします。

治療法を正しくご理解いただき、お身体に合った治療を受けてくださいね。



平井すばるクリニック
《耳鼻咽喉科》
《アレルギー科》
東京都江戸川区平井
3-23-18
光井グランドハイツ1階
☎03-5875-1161

記念日 ですから

3/8 Mon

stay homeを楽しく元気に♪

みつばちの日

老若男女、家族みんなで「やってみよう」のコーナーです。実際に現場で行っている Let's try it! をご紹介します。

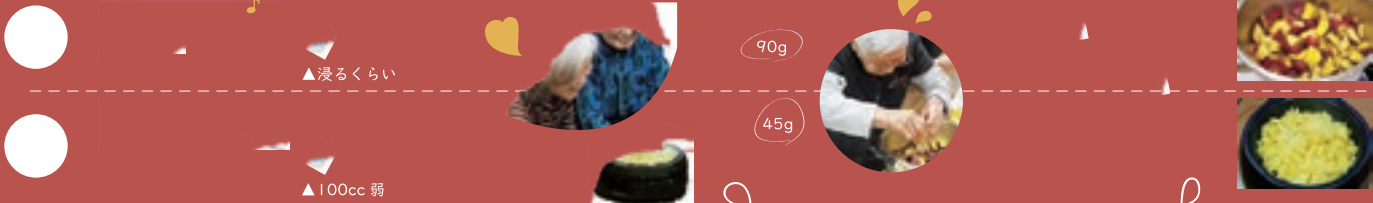
tumsグループでは、施設のスペースを活用して養蜂を行っており、採取したハチミツはお菓子作りに使ったり、お世話になっている皆様に御礼のお品物としてお贈りしたりしています。私たちが普段口にする農作物は、ミツバチたちが蜜や花粉を運んでくれることによって育ちます。皆様のお家周辺にも桐和会グループのミツバチがお邪魔し、花の蜜を頂戴しているかもしれません・・・♪



材料
☑さつまいも ☑りんご ☑すだち ☑はちみつ

さつまいも & りんご のはちみつ煮

1 食べやすい大きさに切る 2 鍋/ホットプレートに移して水を入れる 3 火が通るまで煮る 4 はちみつを入れる 5 すだちを絞る 6 やわらかくなるまで煮る 7 完成！



三郷さくらの杜では、施設の庭で採れた愛情たっぷりの野菜や果物を使って、入居者様と一緒に調理レクリエーションを行っています。見た目も香りも華やかな「はちみつ煮」をぜひ作ってみてくださいね！



三郷さくらの杜
埼玉県三郷市栄 4-381
☎048-951-5846

※乳児ポツリヌス症予防のため、1歳未満の乳児にははちみつを与えないでください。