



地方独立行政法人

東京都健康長寿医療センター

〒173-0015 東京都板橋区栄町35-2

(代表電話) 03-3964-1141

(予約専用電話) 03-3964-4890

ホームページ <http://www.tmg Hig.jp/>

第153号 (令和2年9月号)

高齢診療科のご紹介

高齡診療科部長 ^{いわきり} 岩切 ^{りか} 理歌

2020年7月に開設されました、高齢診療科についてご紹介させていただきます。

医療の発達や健康意識の高まりにより、健康で長生きされる方が増えてきました。しかし、加齢に伴う体の少しずつの変化が複合すると、どこに問題があるのかわからないような症状が出るようになります。当院は高齢医療のパイオニアとして各診療科が活発な診療を展開してきましたが、これまでの臓器別の医療では対応しきれなくなってきました。そこで、ご高齢の方特有の症状へ目を向け、包括的な診療を行うことを目的とし高齢診療科が開設されました。

高齢診療科では次のような診療に主に力を入れております。

- ・症状の原因について精査し、専門的な治療が必要な場合には専門の診療科にお繋ぎします。
- ・内服治療が無理なく継続できているかどうか確認します。(ポリファーマシー対策)
- ・心身の活力について評価し、健康寿命を延ばす取り組みを行います。(フレイル予防対策)
- ・医療や介護について正確な情報を提供し、多職種で協働し療養環境を調整します。

少しでも心身の衰えを感じる段階から、人生の最終ステージに至るまでの30年余を、希望と安らぎに満ちて過ごしていただけるよう、加齢に伴う臓器の変化を考慮しながら医療を提供し、患者さんだけでなく、ご家族や生活環境にも目を向けてまいります。

些細なご不安に対しても対応致しますので、お気軽に受診してください。

(1) 治療すべき疾患の有無について精査を行います

開設以来、食欲低下、ふらつき、転びやすいなどの理由で多くの方が受診されています。このように、高齢者特有の、原因が単一ではないような症状を総称して老年症候群と呼んでいます。(図1)

老年症候群は、治療すべき疾患のサインであることもあれば、すでに内服している薬の副作用が原因のこともあります。また、加齢に伴う体の変化であり、上手に付き合っていくしかない場合もあります。

図1 主な老年症候群



最も多い受診理由、食欲不振、体重減少を認める患者さんを例に取り上げます。まず先に胃腸の病気や悪性疾患が心配になることと思いますが、実は食欲低下の原因は多岐にわたります。**(図2)** 血液検査や画像診断を行います、異常がない方も少なくありません。内服中の薬による副作用や口腔内のトラブル、認知症、老人性うつなどが原因である場合もあります。

図2 食欲不振・体重減少の原因精査

主な確認事項

- ・ 持病はある？
- ・ 体重は何か月で何キロ減った？
- ・ どのくらいなら食べられるの？
- ・ 空腹感はある？
- ・ 吐き気や便秘は？
- ・ 入れ歯やお口のトラブルは？
- ・ 食事にむせることはある？
- ・ どんな薬を飲んでいる？
- ・ 心配ごとはない？
- ・ 外出はしている？
- ・ 食事は誰と食べている？

血液検査
CT 検査
内視鏡検査
超音波検査
MRI 検査
他

よくある原因

- ・ 消化管の炎症や潰瘍など
- ・ 悪性腫瘍（癌など）
- ・ 心臓や血管系の病気
- ・ 肺の病気
- ・ 入れ歯が合わない
- ・ 嚥下がうまくいかない
- ・ 内服薬の副作用
- ・ 消化管の動きが悪い
- ・ 老人性うつ
- ・ 持病の悪化
- ・ 臓器の機能の低下

(2) 内服治療に関連する問題がないか確認します（ポリファーマシー対策）

薬を内服することで副作用が出てしまう、飲み残しが多く治療がきちんと遂行されない、複数の診療科から効果が同じ薬が出されるなどの問題が出ていないかどうか確認します。

多くの薬は体の中で効果を発揮した後、肝臓で代謝され腎臓から排泄されます。加齢により腎臓の機能が低下すると薬が体に蓄積しやすくなるため、同じ薬を同じ量飲んでいても、体の機能の低下に伴い相対的に薬の量が多くなり、効き過ぎによる症状が気付かないうちに出ていることがあります。

しかし、薬は生命を維持していく上で重要な役割を果たしていますので、勝手に止めるわけにはいきません。薬を処方している主治医とよく相談し調整していきます。

当院におけるポリファーマシー対策を示します。**(図3)**

図3 ポリファーマシー対策

主な確認事項

- ・ 副作用を疑う症状はある？
ふらつき感、朝の眠気、
排便障害、排尿障害
食欲不振、嘔気、胃痛
頭痛、疲労感など
- ・ 内服理由を知っている？
- ・ 残薬の数は合っている？
- ・ 飲みにくい薬がない？
- ・ 内服を忘れない工夫は？
- ・ 主治医に薬の悩みを話せる？
- ・ 飲み忘れた時はどうしてる？

対策

- ・ 副作用が疑われたら主治医に連絡
厳重観察、減薬、変更、中止など
- ・ 薬を変更したら経過を確認
- ・ 薬を飲む理由を知っていただく
- ・ 同効薬の重複は中止を提案
- ・ 内服回数をなるべく減らす
- ・ お薬箱やお薬カレンダーで管理を
- ・ 主治医に直接ご報告
- ・ 飲み残しは主治医や薬剤師に相談
- ・ お薬手帳は1冊にまとめる
- ・ 生活習慣を見直す

(3) フレイルの評価を行い、健康寿命の延長を目指します。

フレイルとは、加齢と共に心身の活力が低下し、要介護状態に近づくことです。(図4) フレイルの原因は、図5に示すような原因でおこります。

フレイル外来にて、図5に示すような評価を行います。結果に応じて運動指導、栄養指導、社会参加への提案を行い、要介護状態に陥らない対策を立てます。著しい認知機能低下や、身体機能の低下が明らかな場合には、脳神経内科や整形外科などにご紹介する場合があります。

フレイルの評価を行うと MCI(軽度認知障害) が判明する方が少なくありません。しかし、MCI の段階で運動を行い、食事に気を付け、認知トレーニングを行うことで認知症の発症を遅らせることが可能です。

フレイル状態であっても、持病の治療を継続し、「運動すること」「栄養の良い食事をよく噛んでたべること」「社会参加をすること」をバランスよく実践することで健康な状態に体を戻すことが可能です。(図6)

図4 フレイルとは健康な状態と介護が必要な状態との中間の状態

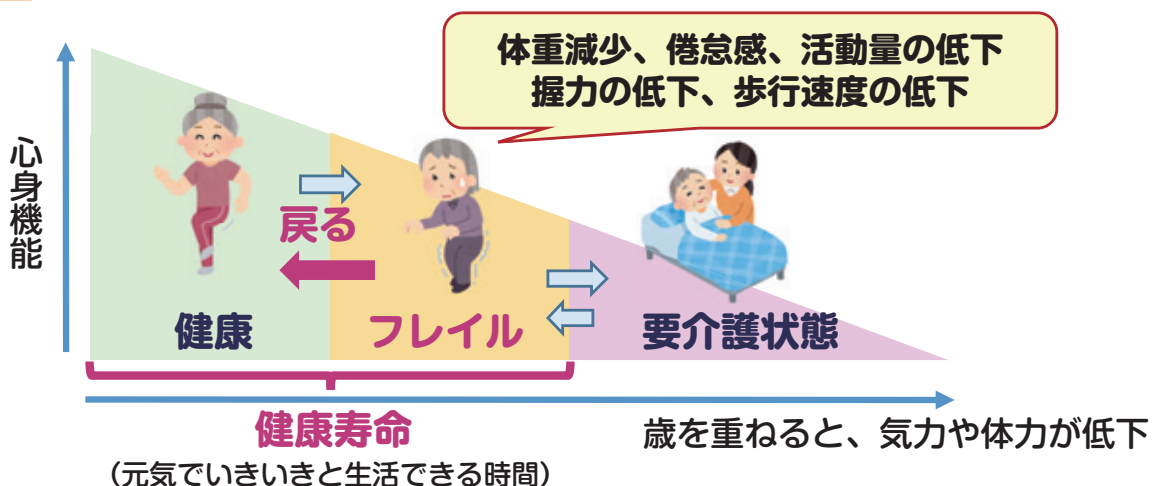


図5 フレイル原因と評価項目

フレイルの原因

- ・筋肉量の減少(身体能力の低下)
- ・低栄養(体重減少)
- ・社会的孤立(閉じこもり)
- ・糖尿病 腎疾患 循環器疾患
- ・閉塞性肺疾患(COPD)
- ・認知症
- ・抑うつ
- ・眼科疾患 耳鼻咽喉科疾患
- ・骨粗鬆症や変形性膝関節症など

フレイルの評価項目

- ・生活機能評価の問診
(基本チェックリスト他)
- ・認知機能検査
(MMSE, 改定長谷川式, MoCa-J)
- ・栄養評価
(MNF-FS)
- ・身体能力評価
(歩行速度、片足立ち時間、TUGテスト)
- ・筋力測定(握力)
- ・体組成分析(筋肉量などの測定)

図6 フレイル予防は運動、栄養、社会参加

栄養を摂る 1日3食

- ・タンパク質
1日に1～1.2g/体重(kg)
(50kgの人は50～60g)
- ・1日10品目摂取



卵、野菜、果物、
乳製品、肉、
海藻、いも、魚、
大豆、油

およその
タンパク質
含有量

卵1こ	6g
牛乳200cc	7g
納豆	7g
魚切り身	17g
豚ロース100g	20g
計	57g

運動を週2回以上

- ・有酸素運動
- ・バランス運動
- ・レジスタンス運動
- ・多要素の運動



社会参加

- ・包括支援センター
- ・町内会
- ・老人クラブ
- ・ボランティア活動
- ・趣味のサークル



(4) 医療や介護についての正確な情報を提供し、多職種のスタッフで療養環境を調整します。

フレイル予防対策をしっかり行っても、病気をきっかけに体が思うように動かなくなり、介護が必要になることは少なくありません。また、認知症や体の機能低下が進むと、医療よりも介護が必要になってきます。日常生活の破綻が原因で病気になり救急車で搬送される患者さんが後を絶ちません。しかし、日本の介護保険は自宅での生活をしっかり支えてくれますので、医療や介護について正確な情報を知り、介護スタッフと楽しく関わっていくことが重要です。当院では在宅担当看護師や医療ソーシャルワーカーが地域のケアマネジャーと連絡を取りながら生活環境の調整を行います。必要に応じて訪問診療医もご紹介します。

また、人生の最終段階をどこでどう過ごしたいかについて考えておくことは、ご自分の意思を伝えられなくなった時に、周囲の大切な人が困らないためにも重要です。

高齢診療科では、患者さまやご家族一人一人のお気持ちに寄り添って、助言や提案をさせていただきます。

通院が困難な場合、2週間程度のご入院にて、生活機能、認知機能、嚥下機能の評価を行い、内科医師、歯科口腔外科医師、看護師、薬剤師、栄養士、理学療法士、医療ソーシャルワーカーが協力し、快適な在宅療養生活を継続していけるよう、助言や調整をさせていただきます。

直接のご入院を希望される場合には、かかりつけの先生からの診療情報提供書を連携室に送っていただいています。



【相談方法】

予約センターでご予約下さい

受診予約電話：03-3964-4890

高齢診療科 月～金 13時～15時



がん相談支援センターをご活用ください

がんの診断時から治療期間、緩和ケアに関することなど、がんに関わるすべての不安や心配ごとの窓口が「がん相談支援センター」です。

治療に対する不安や日々の生活で困っていること、仕事と治療の両立や、医療者や家族との関係など、がんとともに生きることは不安や心配ごとが常につきまとうものです。

生活のことや、治療や療養に伴う疑問や不安を誰かに話すことには抵抗があるかもしれません。また、相談した内容が他者に知られてしまうことへの心配もあるかもしれません。しかし、ご相談いただいた内容が同意なしに他者に知られることはありません。「相談すると、担当の先生がよく思わないのでは」と心配される方もいらっしゃると思います。そんなときは、その不安を含めて相談員にお話ください。そのお気持ちに配慮をしながらお伺いいたします。

どうか一人で悩まずご相談ください。

医療ソーシャルワーカー、看護師、薬剤師、管理栄養士、臨床心理士が相談内容に応じてお話を伺います。

がん相談支援センターでは患者さん同士の交流の場として「おれんじの会」を年4回開催しております。しかし今年は新型コロナウイルス感染予防の観点から残念ながらすでに2回中止をしております。勉強会の開催が難しい分、様々な方法で情報発信を行ってまいりますのでご活用ください。

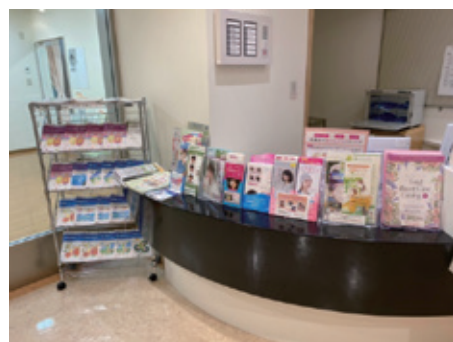


(国立がん研究センター情報サービスより引用)

院内にがん情報コーナーを設置しています。
疾患別冊子や各種パンフレットはご自由にお持ち帰りください。



2階22番待合



2階24番（化学療法室前）

【相談方法】

電話または面談（面談の場合は事前にご予約いただくとお待たせいたしません）

電話番号：03-3964-5946（直通） 場所：1階8番窓口 時間：平日9時～17時





患者さまの声より

- 8 階東側のトイレの一か所でウォシュレットが停止しています。直してほしいです。よろしくをお願いします。
→ ご不便、ご迷惑をおかけし申し訳ございませんでした。
トイレの故障等が見受けられた場合は直ちに修理いたしますので、恐れ入りますがお近くのスタッフまでお声がけください。
- 病棟のデイルームだけでもウォーターサーバーを置いて欲しい。
食事の時以外でもお茶（あたたかい）を飲みたい時があり、希望すればもらいたい。
→ 貴重なご意見ありがとうございます。
病棟デイルームにウォーターサーバーを設置することは、すぐには難しい状況です。お水を希望される際には水道水でよろしければ用意いたしますので、看護師にお申し付けください。水道水以外の飲料水につきましては、各病棟デイルームに設置しております自動販売機をご利用ください。
- 病院に入る時間を 30 分早めにして欲しい。採血 8：30 の場合、電車・タクシーを混む時間で早めに来るが、病院へ入れない今日は特に寒く、考えていただきたい。
→ ご意見ありがとうございます。
現在、新型コロナウイルス感染症対策として当センターに来院した方は全員体温を測定した上で入館いただいています。また、正面玄関の開場時間は午前 8 時から午後 5 時までとさせていただきます。朝の行列や密を避け、待ち時間を減らすため、可能な限り予約時間に合わせてご来院いただきますようご協力をお願いいたします。
- 新型コロナウイルス追放！
” 国民一体で協力 ” が第一です。
→ ご意見ありがとうございます。
センターといたしましても、この緊急事態に対し、全力をもって対応するとともに、今後も東京都や医療機関等と連携し、新型コロナウイルス対策に尽力してまいります。ご理解ご協力の程よろしくお願いいたします。
- 12 日間の入院では大変お世話になりました。退院後、おかげ様で体調もすこぶるよく、これもひとえに執刀して頂いた先生、病棟師長はじめとする看護師の皆さん、リハビリの先生、毎食の栄養士さん、厨房の皆さんたちとのご縁の賜物と深く感謝申し上げます。
見ることも、聞くことができる、おいしそうな匂いで幸せな気分になれる、おいしく食べ物を味わえる、そして自由に歩ける、座れる、立てる。これまで当たり前に来ていたことがこれほどまでにありがたい事であったかと心の底から実感させて頂きました。これもひとえに入院生活での体験を通しての実感です。本当にありがとうございました。



公式 YouTube に第 157 回老年学・老年医学公開講座「糖尿病性腎臓と認知症」の動画を公開しています。
詳しくはセンターホームページまたは YouTube で「東京都健康長寿医療センター」で検索！

