

健康たうん

2025年8月

夏

Vol.87

ご自由にお持ちください

発行／社会医療法人 平成医塾 編集／広報企画委員会



医局

高齢者と“うつ”について

看護部

加齢による変化と対応について

リハビリテーション

「おっくう」「めんどう」が続いたら

薬剤部

高齢者のお薬の管理方法について

地域連携室

もの忘れ外来について

裏表紙

えいよう便り『食欲を刺激する一品』



私たちは、医療サービスを通じ、地域社会に「安心・安全」を提供します。



社会医療法人 平成医塾

高齢者とつながって

苫小牧東病院 医局医師 三村 隆文

年齢を重ねると、体の不調や、親しい人との別れ、社会との関わりの変化など、さまざまな喪失を経験するようになります。そんな中で、

「気分が晴れない」「やる気が出ない」「眠れない」「食欲がない」といった状態が続くことはありませんか？もしかするとそれは、うつのサインかもしれません。

高齢者のうつ病は、若い人とは異なるかたちで現れることが多く、気分の落ち込みを訴えるよりも、「体がだるい」「眠れない」「食べられない」「頭が働かない」といった身体の症状が目立つことがよくあります。また、物忘れや判断力の低下が目立つ場合には、認知症と間違われることもあります。

「年だから仕方ない」と思われがちですが、こうした変化の中には、治療が必要なうつ病が隠れている

ことがあります。実際、高齢者のうつは適切な治療を行えば、十分に回復が期待できる病気です。

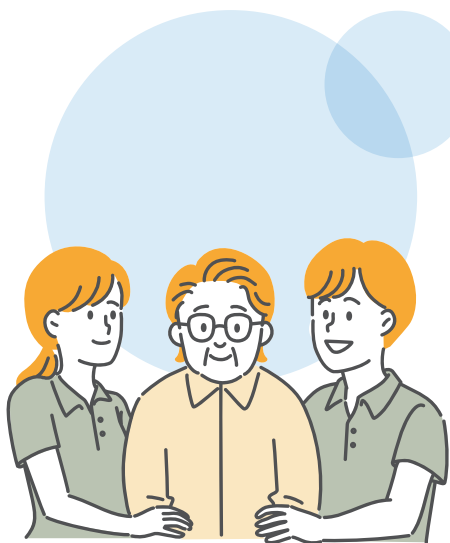
治療には薬による対応に加えて、日々の生活のリズムを整えたり、人との交流を増やしたりすることが大切です。また、高齢の方のうつには「人生の意味」や「自分の役割の喪失」といった深い心のテーマが背景にあることも多く、周囲が温かく寄り添い、話に耳を傾ける姿勢が何よりの支えになります。

最近では、うつの兆候を早期に察知し、地域で支える取り組みも重要視されています。たとえば、家族、かかりつけ医、訪問看護師、ケアマネジャー、地域包括支援センターなど、地域の多職種が協力して早期発見・早期対応に努める「地域連携モデル」が注目されています。普段から関わっている人たちが

「いつもと違うな」と気づくことが、何よりの早期発見につながります。さらに、うつ病は一度よくなっても再発しやすい病気です。治療後も、本人だけでなく家族や支援者を含めた継続的な見守りやフォローが大切になります。支えるご家族も、決して一人で抱え込まず、地域の支援を活用してください。

心の不調は、誰にでも起こりうるものです。年齢に関係なく、「いつもと違う」と感じたら、まずは一度ご相談ください。うつは、心の風邪ともいわれ、早く気づいて、早く対応すれば、回復への道がひらけます。

ひとりで悩まず、周囲とつながりながら、安心して過ごせる毎日をもにつくっていきましょう。



加齢による変化と対応について

苫小牧東病院 東3一般病棟 認知症看護認定看護師 村上香織

歳を重ねるにつれて、さまざまな面で変化を感じます。今回は加齢による身体機能や認知機能の変化、対応についてお話しします。

身体機能の変化

筋肉は減少していくので、筋力低下の予防のためにもウォーキング等の身近な運動を取り入れることが重要です。また、バランスの取れた食事を心掛け、タンパク質をしっかりと摂取することも必要です。そうやぐが行えるように口腔ケアや義歯の調整も大切です。



視力・聴力の変化

目のピント調節がうまくいなくなり、近くの物が見えにくくなる「老眼」が起きます。また、「老人性難聴」では高音域が聞こえにくくなり、音は聞こえるものの、言葉の聞き取り能力（語音弁別能）が低下します。気になる症状があれば、眼科や耳鼻科にご相談ください。

睡眠の変化

眠くなくても早くから布団に入ることはありませんか？ 就寝時間が早いと、夜中に目が覚めることが増えてしまう場合も。加齢によって睡眠パターンも変化していくので、朝は太陽の光を浴びて体内リズムを整え、お昼寝は30分程度にとどめておきましょう。

認知機能の変化

昨日の夜に何を食べたか思い出せないのは加齢によるものですが、食べたこと自体を忘れ、出来事がなかったと否定するのは病的なもの忘れである可能性があります。もの忘れを自覚していない方も多く、気になる症状がある場合は、もの忘れ外来にご相談ください（当院のものを忘れ外来については7ページに掲載しています）。

認知症予防に関しては、高血圧、糖尿病、肥満、脂質異常などに気を付け、喫煙されている方の場合には禁煙が望ましいと言われています。また、映画鑑賞、スポーツ、友人と会う、旅行などの余暇活動は、認知症発症の抑制効果があるという報告もあります。

最後に

「加齢」というとマイナスのイメージが強いかもしれませんが、経験を積み重ねていくことで、知識や知恵、判断力、応用力といった結晶性知能が、年齢と共にわずかながらありますが上昇すると言われています。これからもバランスの取れた生活を送り、心も体も健康に過ごしましょう。





「おっくう」「めんどう」「が続いたら」

苫小牧東病院 リハビリテーション部リーダー 公認心理師 川村 幸大

はじめに

私は日々年を重ね、個人差はあるものの、ゆっくりとさまざまな機能が衰えていきます。脳の機能に関しては、ピークが20歳といわれており、高齢になるにつれ「物忘れが増える」といった記憶力のことがばかりでなく、気分や活力といった「気持ち」の面にも影響を与えることがあります。

高齢期の「無気力」「うつ」とは

高齢期になると、新しいことを覚えたり適応していったりすることが苦手となっていくます。そのため、退職や引越といった環境の変化や親しい方との別れ・死別といった強いストレスをきっかけに、気力が湧

かなくなったり、気分の落ち込みを経験したりすることがあります。

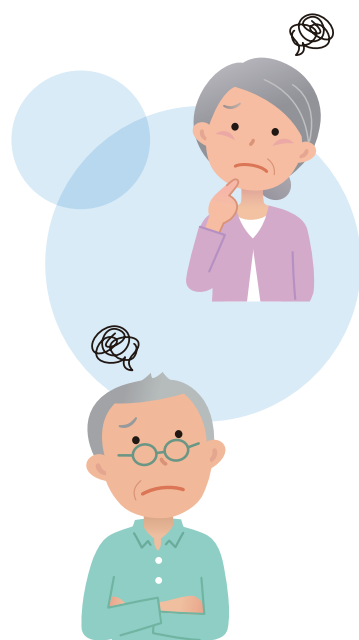
また、明確なきっかけはなくても、年を重ねることで「なにをするにもおっくう」とか「新しいことが覚えられないから、めんどうで」と活動に消極的となったといったお話もよく耳にします。こういった気持ちは、健康な方でも起こりますが、日々変化し、ちょっとしたきっかけでまた良い方へ変わるものだったりします。あまり無理をして、気分を変えようと新しいことを始めると、かえって、苦痛やストレスが増えてしまうこともあるので、基本的には焦らず、その日の自分の調子に合わせて日々を過ごすことをお勧めします。

この「おっくう」が極端になっていくといわれる「無気力」や「うつ」と

いった状態になり、家から全く出て来ない「ひきこもり」の状態となることもあります。

「無気力」とは、「何事にも興味や関心が持てず、行動する意欲を失ってしまう状態」で、気分の落ち込みといった症状がないものを言います。落ち込んでいるわけではないので励ましても気力は湧かず、だからといって悲観的な話をするわけでもありません。

もちろん、高齢期の場合は認知症の初期段階のこともあるので、長期的になる場合は放っておけばよいという訳ではありません。ただ、過剰に励ましたり、外へ連れ出したりすると、かえってプレッシャーを与えたり、本人を怒らせる結果となるだけのこともあります。そうなれば本人だけでなく、家族も関わることが「おっくう」となり、誰も関わらず本人からも何もしない「ひきこもり」のきっかけとなってしまうこともあります。



大切なのは本人のペースにあわせ、人との関わりを少しずつ増やしていくことと言われています。本人のペースにあわせて「少しの変化」「少しの関わり」を「できることから」続けることが大切です。そして、昼夜逆転しないように日の光を浴びてもらい、軽い運動ができるのが理想的です。初めは窓際の日光浴や少し庭に出てみるだけで十分です。そこから少しずつ時間をかけ、一緒に散歩などをしてみるといった変化につなげていくことを目指します。

「できない」ことを強調してしまうと、家族ともどもまいってしまい、本人の不安や焦りを強めてしまう結果にもなり、それが持続してしまうと「うつ」という状態におちいる可能性も出てきます。

高齢期の「うつ」に気付くためのポイントはさまざまです。悲観的な発言が増えるといったことから、注意散漫、食欲不振、不眠といった一見関係のないように見える症状から気付けることがあります。

また、同じような症状が見られる「認知症」との鑑別も大切となります。気になる症状があれば、気になった段階で、精神科の病院やもの忘れ外来にご相談ください。



まとめ

まとめますと、「無気力」は意欲や感情に浮き沈みがなく、何事にも関心をしめさない状態です。まずは環境や接し方の工夫から入ることをお勧めします。「うつ」は悲しみや不安といった感情面の落ち込みや身体症状を伴うことが多く、「認知症」との鑑別を含めて、早めのご相談をお勧めします。

大切なのは、気になったらその時に誰かに相談することです。家族や地域みんなで関わることで解決策が見つかりやすくなります。



高齢者のお薬の管理方法について

苫小牧東病院 薬剤科 薬剤師 松本 明子

人間の体は、加齢とともに生理的機能が低下し、さまざまな体の不調が出てくる場合があります。それぞれの疾患に応じて、かかった病院やクリニックごとにお薬が処方されると、服用するお薬の数、種類が増えていきます。

お薬の種類が増えた時に注意しなければならないこと

医療機関や薬局では、以下のようなリスクがないかを確認してお薬を処方します。

- 重複投与
- 多剤投与による薬剤の相互作用
- 代謝低下によるお薬の効きすぎ など

多剤服用をより防ぐために、以下の方法があります。

どうぞ受診の際にはこれらのご協力ください。

- お薬手帳の提出
- 前医院からの紹介状
- 電子処方箋の利用



お薬の自己管理管理の便利な方法

●1包化

1包化とは、服用時間の同じお薬を全て1つの袋にまとめることです。薬局での有料サービスとなります。

●お薬カレンダーの活用

1週間分のお薬を入れておける壁掛けカレンダーです。お薬を服用時間ごと(朝、昼、夕、寝の前)と曜日ごとに整理し、カレンダーの区切られたポケットに、指定のお薬をセットします。服用時間がきたら、該当するポケットからお薬を取り出し、服用します。服用することでポケットが空になるので、服用の有無が可視化され、飲み忘れ防止になります。ご本人だけでなく、ご家族の方も一緒にお薬の管理をすることができます。

ご自身に合った方法で上手にお薬の管理をしていきましょう。



地域連携室からのお知らせ

もの忘れ外来について

苫小牧東病院 地域連携室 主任 医療ソーシャルワーカー

墓田 隆幸



もの忘れには、加齢によるもの忘れと認知症によるもの忘れがあります。認知症は早期に発見することで治療や支援体制の構築を早期から行うことができ、結果、住み慣れた地域で長く生活続けることにつながります。身近なご家族に「人の名前が出てこなくなった」「怒りっぽくなった」「場所や時間が分からなくなった」「やる気が出てこなくなった」などのさまざまな症状が出てきた際には、早期発見のため認知症検査を受けることをお勧めします。

当院のもの忘れ外来では、完全予約制で毎週火・水曜日午後にCT、MRI、RIを使用しての脳画像検査、認知機能検査を行い、担当医が検査結果を説明しています。

また、75歳以上の方が運転免許更新時や一定の交通違反があった際に、警察で行う簡易認知機能検査で「認知症のおそれ」があるとなった場合、公安委員会の指示により、認知機能に運転上問題がないかどうかの検査や診断を受けることが求められます。当院では改正道路交通法に基づく認知機能検査・認知機能診断、運転免許更新時の診断書作成を行っていますので、地域連携室までご相談ください。

当院のもの忘れ外来の流れ

新規相談・予約

もの忘れ外来 火曜日 14:00～16:00 医師：牧野 茂
水曜日 14:00～16:00 医師：石田 健一

外来受診日の予約を
お願いします

完全予約制となっております。あらかじめお電話にてご予約ください。
・お名前 ・性別 ・年齢 ・生年月日 ・既往歴など
苫小牧東病院 地域連携室 TEL.0144-55-8811 (代表)

検査当日

※介護者の
付き添いを
お願いします

診 察

どのようなことに困っているか、どのような症状があるか等、ご本人・ご家族へお話を伺います（生活状況の聞き取り表をお渡しします）
医師が診察し、必要な検査を判断します

脳画像検査

CT、MRI、RIを使用し検査します
※ご本人の状態により検査内容が変わります
（検査時間は検査内容によって変わりますが30分前後）

認知機能検査

リハビリ室にて認知機能検査を実施します
（検査時間は30分～1時間程度）

検査結果の 説明

医師より検査結果を踏まえ、心配のないもの忘れか、病気によるもの忘れなのかを総合的に判定し、治療などの相談ができます

食欲を刺激する一品

暑い日が続いていますが食欲は落ちていませんか？
今回は、スパイスの香りが食欲をそそる、夏にぴったりのメニューを紹介します。
しっかり食べて、暑い季節も元気に乗り切りましょう！



タンドリーチキン

インド料理のひとつで、ヨーグルトと香辛料にチキンを漬け込みタンドール窯や炭火で焼いた料理です。ヨーグルトに漬け込むことでお肉が軟らかくなり、カレー粉などの香辛料をきかせることで食欲増進につながります。ごはんがすすむ一品です。

材料(2人分)

鶏もも肉(皮付き)80g..... 2枚
塩・こしょう..... 少々

★漬け込みだれ

プレーンヨーグルト..... 大さじ3
カレー粉..... 小さじ2
おろし生姜..... 小さじ1
おろしにんにく..... 小さじ1
トマトケチャップ..... 大さじ1と1/2
中濃ソース..... 大さじ1
コンソメ..... 小さじ1
オリーブ油..... 少々
彩りの良い野菜(スナップえんどうなど)



作り方

- ①鶏もも肉に塩・こしょうをし、30分なじませる
- ②★印の漬け込みだれに①を3時間以上漬け込む
- ③フライパンでオリーブ油を熱し、鶏もも肉の皮目を下にして、こんがり焼き色がつくまで強めの中火で焼く
- ④焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱火でじっくり約4～5分火を通す
- ⑤鶏肉に火が通ったら、付け合わせ用の彩りの良い野菜(スナップエンドウなど)と一緒に盛り付けて出来上がり

おいしく作るポイント

- お肉にフォークを数箇所刺すことで味が染み込みます！
- 前日から漬け込むとお肉がとても軟らかくなります！
- 香辛料はお好みで取り入れてみましょう！
(ターメリック、パプリカ粉、コリアンダー、クミンなど)



協力／株式会社LEOCさん

運営施設



社会医療法人平成醫塾
苫小牧東病院

〒053-0054
苫小牧市明野新町5丁目1番30号
TEL (0144) 55-8811 FAX (0144) 55-8822
E-Mail: heiseiizyuku@tomahigashihsp.or.jp



社会医療法人平成醫塾
あびら追分クリニック

〒059-1911
勇払郡安平町追分本町1丁目43番地
TEL (0145) 25-2531
FAX (0145) 25-2239



訪問看護リハビリステーション **和来る**
〒053-0054 苫小牧市明野新町5丁目1番30号
TEL (0144) 61-1205 FAX (0144) 61-1206

苫小牧市明野地域包括支援センター
〒053-0054 苫小牧市明野新町5丁目2番4号
TEL (0144) 53-4165 FAX (0144) 53-4166

企業主導型保育事業 **ペンギン保育園**
〒053-0054 苫小牧市明野新町4丁目22番23号
TEL/FAX (0144) 84-7670