

あなたの家の玄関は どんな状態ですか？



今号はハウスメーカーの宣伝ではありません

千葉大学のチームが約2千人を対象にした調査結果として、自宅の玄関周りに植木や花がある高齢者はうつの程度が低いとの研究内容を、予防医学専門誌に発表されていました。

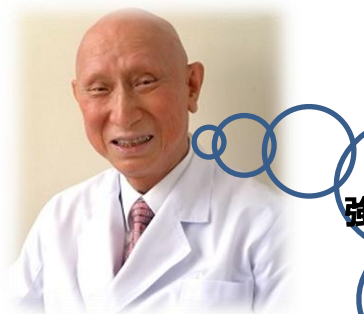
その内容は、玄関や庭を含めた家の中の植物は、日常的にある程度の手入れが必要で、この手入れをすることが日々の運動や地域住民との会話を促し、「メンタルヘルス＝心の健康」の改善につながった可能性があるという発表内容でした。

高齢者のうつは、重度になれば認知機能の低下や早期死亡リスクを高めることが分かっています。住宅内の特徴が高齢者のうつの程度に関連することを示す報告は過去にもありましたが、玄関との関係に着目した研究はほとんどなかったということで、この場所に絞っての研究結果でした。

東京都内に住む要介護認定を受けていない65歳以上の男性905人、女性1141人の計2046人を対象に、うつの程度の評価に用いる国際指標を使い、症状の有無や玄関周りの状況を尋ね、人口密度など地域固有の事情や、就労の有無といった経済状況による影響を取り除く統計的な調整も行った上での結果でした。

調査結果では、玄関に植木や花が「ある」と答えた高齢者では、「ない」と答えた高齢者と比べ、うつ症状の比率が16%低かったそうです。マンションのような集合住宅では、28%低くなっていたようです。一戸建てでは15%低くなり、統計的に有意ではないが、うつとの関連がみられました。

研究チームでは、因果関係の解明は今後の課題とした上で、うつの低下には地域交流や運動の促進だけでなく、自然と触れ合うことによるストレス緩和の影響も考えられると指摘し、「玄関周りに植物を置くスペースを確保するような環境づくりが、高齢者の健康増進につながるかもしれない」と述べています。



クリニック名古屋ちくさヒルズ
林祐司 院長

他の大学の研究チームの研究事例では、高齢者のうつ症状とおなかの症状、特に便秘が関連していることが発表されていました。このような関連を報告した研究は私の記憶では国内では初めてではないかと思います。チームは内科外来を受診した自分で歩ける65歳以上の男性427人、女性557人の計984人を対象に、質問票に答えてもらい、関連の有無や強さを分析した結果、うつ症状はおなかの症状全てと関連があり、関連が強い順に便秘、胃もたれ、下痢、胃痛等でした。人生100年時代の日本では、これを機会に高齢者のうつ症状や便秘の予防・対策の重要性を考えましょう。今、認知症は臆ずかしいことではありません。ご自分で抱え込まずに是非当クリニックにご相談ください！

大腸内視鏡検査を受けるにあたって

皆さん、この検査を受けたことありますか？

最近の健康診断等で検査を受けた段階で、**便潜血を指摘された場合関連する主な病気**には、大腸ポリープ、潰瘍性大腸炎、直腸がん、貧血、大腸がん、クローン病(Crohn病)などがあります。

財団楡陽会 理事長
林 衆治 先生

大腸内視鏡検査を受けるにあたっては、検査を正確に行い、小さな病変でも見逃さないためには、検査前処置として、大腸の中に残っている便を取り除いて、腸の中をきれいにしなければなりません。それには腸管洗腸液という薬を飲んでいただき腸の中をきれいにした状態で、検査を行います。この薬にはいくつかの種類があって、それぞれ特徴や使用する際の注意点が違います。昨今、一番多く使われている腸管洗腸液としては「モビレップ」という配合内服剤があります。これは2ℓの袋の中で薬剤を水に溶かして服用する薬で、比較的飲みやすく工夫された薬剤です。但し、成分が濃いので脱水症状を防ぐために、こまめな水分補強をしなければなりません。お腹が満腹状態になるほどです。この他には、「ニフレック配合内用剤」、「マグコロール」、「サルプレップ配合内用剤」、「ピコプレップ配合内用剤」が代表的な薬剤として存在します。これらの**薬剤は患者さんの体調や持病に応じて、私ども医師が適切に判断し選択します**。こうして**洗腸剤を飲み排便で腸の中がきれいになった状態で初めて検査に移るのです**。

検査方法は、

まず、ベッド上で左側を下にした横向きになって、膝を抱えるような姿勢で検査を行います。内視鏡を挿入する前に、局所麻酔のゼリーや潤滑用ゼリーを使って、肛門に病気がないか診察で確認してから開始します。

その後、内視鏡を肛門から挿入していきます。太さ約12mmの内視鏡を肛門から挿入し、大腸の一番奥である盲腸まで内視鏡を進めていきます。大腸の長さはおおよそ150cmで個人差があり、また、腸の形によっては、仰向けや右向きへと患者様の体の向きを変えながら内視鏡を進めていきます。盲腸に到達した後、内視鏡を徐々に抜きながら腸内の観察を行っていきます。内視鏡を抜く際、10分ほどかけて腸内をじっくり観察しますが、腸の形状や長さにより、多少時間が前後する場合があります。観察の際には、内視鏡から空気を入れて腸管を十分に広げ、大腸のひだの裏まで隅々観察をします。また、腸内に残っている泡や汚れを適宜水で洗浄しながら、病気の見逃しがないように観察していきます。観察の際には腸が空気で膨らむため、お腹が張って気分が悪くなるといった症状がみられる場合がありますが、検査中に適宜空気を抜くことで改善します。

従来からある、注腸X線検査(バリウム検査)に比べ、内視鏡検査ではリアルタイムに病気などを観察できるメリットがあります。ポリープや癌を疑うような病変があった場合には、必要に応じて病変の組織を一部採取したり、同時にポリープの切除を行ない、生体組織診断(生検)をして詳しい病気やその程度を診断することも可能です。

血便や腹痛、吐き気などの症状がある場合には放置せずに当クリニックに来院してください。

1 日でも早い「予防・診断・治療・ケア」があなたの体を守ります。

健康の知恵袋



私も、この検査を受けた時に、先生から日常生活では、消化のよい食事を心がけ、便秘を予防したりして大腸にかかる負担を軽減することも強く指導を受けました。検査で早めの予防・治療が大切ですね。

広報紙 発行 「医療法人楡陽会クリニック通信」
医療法人財団楡陽会 クリニック名古屋ちくさヒルズ
〒464-0858 名古屋市千種区千種2-24-2
千種タワーヒルズ1F

ご意見はこちらまで info@clinic-chikusahills.com
編集・発行 医療法人財団楡陽会 クリニック名古屋ちくさヒルズ
編集委員会(原稿責任者 川島和信)

発行日 毎月1日