横浜市総合保健医療財団通信

ホット ほっと

Vol.42

特集 漢方のすすめ

ご自由にお持ちください



特集 漢方のすすめ

中高年では生活習慣病や慢性疾患が増えます。主なものに、高血圧、糖尿病、動脈硬化・脂質異常症、骨粗鬆症、脳血管疾患（脳卒中）、心疾患（心筋梗塞・心不全）、認知症・うつ病があります。当センターでは内科に生活習慣病外来が、精神科には認知症専門外来があり対応しています。

私は内科生活習慣病外来を月・火（午前午後）水（午後）に担当している久藤（くとう）と申します。日本東洋医学会認定漢方専門医の資格を生かして、漢方診療にも力を入れています。

上記の疾患の中で、特に漢方が有効なのは、意外に思われるかもしれませんが、骨粗鬆症に伴う変形性脊椎症や変形性関節症などの運動器疾患なのです。西洋医学の整形外科では CT や MRI 等の画像診断技術の進歩が著しく、手術手技も格段に発展しています。一方で、例えば骨折であっても、手術しないあるいはできない場合の治療はどうでしょうか？磁力あるいは高気圧酸素や体外衝撃波などの療法があるようですがまだ一般的ではありません。整形内科という診療科名がないように、薬物による運動器疾患の治療は西洋医学的には限界があります。

ところが漢方には 2000 年来の生薬の知恵が集大成されており、西洋薬にはない効能を有する秀れた処方が幾つかあります。

例えば、芍薬甘草湯（しゃくやくかんぞうとう）はこむら返りの妙薬として有名ですし、治打撲一方（ぢだぼくいっぽう）は読んで字の如く、打撲の特効薬で、鎮痛・止血・消炎・発散・健胃作用があり、骨折にも治癒促進効果が期待できます。

また、鎮痛薬として附子末（ぶしまつ）の錠剤もあり、西洋薬が胃腸障害を伴いやすいことを考えれば、安心して使えます。

まだまだ運動器疾患以外にもお役に立つ処方が沢山あります。

西洋医学を補うものとして併用することも可能です。関心のある方は是非当センター相談室にご連絡ください。

（内科医　久藤文雄）

防災意識を高めよう！　～被災時のトイレはどうする？～



災害が起きたとき、食料や飲料水の備蓄は意識していても、「トイレ」の備えを忘れていませんか？

大きな地震などで断水や停電が起こると、水洗トイレが使えなくなることがあります。トイレを我慢することは、体調を崩す原因にもなり、特に高齢者や子どもにとって大きな負担となります。また、トイレが使えないからといって排せつを我慢すると、水分を控えてしまい、健康への影響も心配されます。

そこで重要なのが、携帯トイレや簡易トイレの備蓄です。家族の人数や必要な日数を考え、普段から各家庭で準備しておきましょう。使用方法を確認しておくことも大切です。

成人の１日の排尿回数は、日中が５～７回、夜間は０～１回程度と言われています。

１人１日７回として試算した場合、３日間で「21回分」の簡易トイレが必要となります。５人家族の場合、「21回分×５人分＝105回分」となり、かなりの数の備えが必要であることが分かります。

また、実際に簡易トイレを使用した場合を想定すると、汚物の入った袋をためておく蓋つきの容器等も必要となり、普段からそれらを備蓄しておくスペースを考える必要性も出てきます。

災害はいつ起こるか分かりません。「もしものとき、トイレはどうする？」と考えることも立派な防災です。食料や水だけでなく、トイレの備えも見直し、安心して避難生活を送れるよう準備しておきましょう。

一人ひとりの「今日は何をしよう？」を尊重していく　認知症特化プログラムのご案内

介護老人保健施設しらさぎ苑の通所リハビリには、認知機能と身体機能の維持・向上を支援する木曜プログラムがあります。

リハビリ専門職による毎回の個別リハビリ以外にも、コグニバイクや脳トレ、歌、園芸などその日の体調や興味に合わせて選ぶことができるプログラム、週替わりで創作活動や買い物練習、おやつ作り・料理活動などの集団プログラムをご用意しています。

「最近、物忘れが気になってきた」「初期～軽度の認知症がある」「日中の活動機会を増やしたい」という方におすすめです。ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

※木曜プログラムは徒歩で外出できる方が対象です。



【送迎範囲】港北区：大倉山・大豆戸・新羽・新吉田
菊名・新横浜・小机・師岡方面
神奈川区：六角橋・その他の地域も応相談

本誌に掲載されている内容の無断転載･転用及び複製等の行為はご遠慮ください。

お問合せはこちらから

横浜市総合保健医療財団
横浜市総合保健医療センター　総合相談室
月曜日 ～ 金曜日　８：45 ～ 17：15
（祝日・年末年始を除く）
ＴＥＬ：０４５（４７５）０１０３

横浜市総合保健医療センター
ホームページ
https://yccc.jp
ホームページの
「お問い合わせ」画面から
問い合わせいただけます