

●はなせ診療所そよ風だより No.48

2014年9月 内科 吉澤泰介

◎以前紹介した、私の敬愛する、理学療法士で鍼灸師さんでもあられる、平山善隆先生の患者さん目線の高齢者の生活の送り方が、具体的でとても分かりやすく、どんな人にとっても、次のA)B)C)が重要で、特に一人暮らしの高齢者の方には非常に参考になると思われ、今回引用させて頂きました。

○日常的活動 (ADL : activity of daily living) の大切さ

A) 基本的日常生活 (Basic ADL) 個人的な活動ができる。人にたよらず食事、排せつ、入浴、着替え、運動、休息など、自分の回りのことがいくつになってもできること。

B) 手段的日常生活 (Instrumental ADL) 家庭内での活動ができる。人に頼らず食事の準備、掃除洗濯、買い物、外出、交通機関の利用、健康管理、財産管理、家屋管理などができること。

C) 上級の日常生活 (Advanced ADL) 社会的な活動ができること。職業について仕事をしたり、教育活動、政治活動、ボランティア、余暇の活動などができる。

どんな年代の人でも、上記のA)B)C)がきちりできているうえで、初めて医療が存在し、その人は自分の足で立っているといえる。例えば独居老人は、特に他人と話すことが、ぼけないためには重要で、今日何人の方としゃべったか手帳に付けて、確認することが大事と。平山先生は、医療者が陥りやすいトップダウンからの分析ではなく、患者さんの目線から、難しい概念を具体的で、易しい言葉で説明することに力を注がれ、私のような忙しくなったらすぐ自分目線になり、特に医療の面からしか見ない傾向がある人間にとっては、教えられることが多くとても役立っております。

●楽しいから笑うのではない、笑うから楽しいのだ。

最近、予防医学の大切さが強調されていますが、この分野でもトップランナーといえる平山先生は、もう20年前からいわゆる、特に先ほどの生活スタイルの大切さとともに、以下の3つのホルモンの重要性を強調されてきました。

1) やる気を生み出す脳の中のホルモンであるドーパミン (別名快感ホルモン) が、パーキンソン病の方は少なすぎるため、治療として補充したりしていますが、ドイツのミュンテ博士は、箸を縦と横にくわえた時のそれぞれのドーパミンの量を比べたら、笑顔を強制的にでも作った (箸を横にくわえる形) 方が、ドーパミン (幸せホルモンという) がたくさん出ることを見出されました。楽しいから笑うのではない、笑うから楽しいのです。みなさん、無理にでも笑いましょ。幸せになれますよ

2) 腸粘膜から出るとされる、セロトニン。これが欠けるとイライラしたり我慢ができなくなり切れやすくなります。

3) 愛情ホルモンと言われるオキシトシン。抱きしめることで、このホルモンが出るらしく、日本人は欧米人と比べ、スキンシップが少ないので、例え、抱き枕でも5分間以上抱いてると心が落ち着いてきたりすると言われていています。施設などで、ご老人が寂しそうな顔や徘徊などされてると、オキシトシンが沢山でたら大いに改善されるのに、と思ったりします。(次回これらのホルモンについて詳しく書きます)

◎漢方がよく効いた症例。68歳女性、何年来の冷え性の患者、約一年前から桂枝ぶくりょう丸を服用することで、例年夏でも靴下着用が必須だったのが、今年の夏は靴下をはかなくても寒気を感じる事がなかったという。