

# ●はなせ診療所そよ風だより No.49

2014年10月 内科 吉澤泰介

◎先月紹介した、私の敬愛する、理学療法士で鍼灸師さんでもあられる、平山隆善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、再び引用かつ具体例をあげて考察してみました。今の介護保険では、医師が書く主治医意見書というのがありますが、それと比べ、この平山先生のツール(道具)を使うとその人の生活が、非常にはっきりと見えてきて、日常生活での対処法がかなり明確になります。例えばある60歳代前半の脳梗塞で軽い右半身麻痺の男性の方がいたとします。この人にあてはめると

○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。身の回りの活動のこと、1 食事、2 排せつ、3 入浴、4 清潔 5 整容、6 更衣、7 運動、8 休息など、自分の回りのことが、半身まひがあっても、軽度なためなんとか自力でできている。

B) 手段的日常活動(Instrumental ADL) 家庭的活動のこと。1 食事の準備(家ではヘルパーさんが買い物の準備してる。デイケアで昼は食事をとってる) 2 掃除洗濯(少しならできる) 3 買い物(体も動きにくく、かつ気が滅入って、なかなかその気がおこらない)、4 外出、交通機関の利用(バスに乗って外出ができない。これは、やろうと意識したらできるのに、うつ的で意欲がでない) 5 コミュニケーション(明らかに意欲低下のため今は難しい)、6 育児(この方は対象外) 7 健康管理(薬は医療者がセットしたら、むせがないので自分で忘れず飲む)、7 財産管理(お金の管理は何とか可能)、8 家屋管理(家のちょっとした補修は金づちなどが持てずできない)

C) 上級の日常生活(Advanced ADL) 社会的な活動ができること。1 職業活動(病気の前にやっていた、食品関係の事務の仕事に全面復帰は難しい)、2 教育活動(今はしてない)、3 経済活動(していない)、4 ボランティア(病気になる前にやっていた寺院清掃など今はその気が起こらない)、6 余暇の活動(民謡をよく歌っていたが今は意欲低下になってる) など

**非常にここが大切なので、繰り返しますが、どんな年代の人でも、上記のA)B)C)がきちんできて、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ます。**この独居老人は、病気後、うつ気分になり、特に他人とかかわる気になれないことが主たる原因で、そのためには、意欲が出る薬を使ったり、コミュニケーション不足ゆえ、他人と関わり話す機会を設けることが重要と思われまふ。具体的には、先月書いた、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、など大事ということが見えてきます。みなさんも自分の事としてこの表をあてはめてみて、どこに今の自分のどこに主たる問題点があるか、探してみると面白いですよ。

◎漢方が効いた症例。26歳女性。季節の変わり目に毎年いつも風邪をひきやすかったが、一貫堂のけいがいれんぎょう湯を、普段少量をずっと服用、特に風邪をひきかけたなと思ったら、すぐに、量ふやし常用量を服用させたところ、すっかり風邪をひかなくなった。

この漢方は、体質改善作用があり、有名な漢方の本「漢方一貫堂医学」に、戦前、ある華族の若い姉妹がいて、一貫堂の創始者、森道伯(どうはく)先生は、ただ扁桃腺肥大だけで他の病気があった訳ではなかったが、早晚肺結核を起こすと予言され、一貫堂の漢方を服用させたが、途中でやめてしまったところ、一人が、結核にかかり死亡した。もう一人もそれでも飲まずにいたら、やはり結核にかかり、あわてて漢方を服用したところ治ったという話があります。一貫堂漢方はこのように、体質改善し予防に特に効果があります。