

ほほえみがえし

2021
Vol. 26
川崎市医師会

川崎市のお医者さんが作る情報誌

無料

ご自由にお持ちください

トピックス

子どもの近視が
増えています



「特 疑問や不安はありませんか？」

「集 みなさんに知ってほしい認知症のこと



疑問や不安はありませんか？

みなさんに知ってほしい認知症のじつ

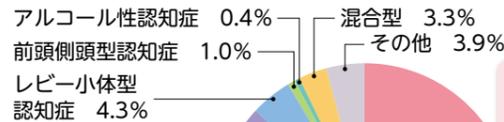
平均寿命が年々延びていく日本では、それにもなると認知症になる人も増加傾向にあります。厚生労働省によると、2025年には65歳以上の5人に1人が認知症になるとされているほど、身近な病気です。正しく知って正しいケアにつなげましょう。

まずは認知症について正しく知りましょう

何らかの原因で、記憶や思考などの能力が少しずつ低下し、日々の生活に支障が出る病気を「認知症」と呼びます。認知症は老化が原因ではなく、脳の病気です。下の図のとおり、原因となる病気や障害が出る部位によって、さまざまな種類があります。

誰でもかかるおそれのある病気ですが、近年では、早期に発見して適切なケアにすることができれば、進行を遅らせて、その人らしい生活を長く続けることができるようになっていきます。

● 認知症を引き起こす病気はさまざま



アルツハイマー型認知症 67.6%
脳の細胞が少しずつ死んで脳全体が縮んでいく。

血管性認知症 19.5%
脳の中の血管が詰まったり切れたりして脳に栄養や酸素がいき渡らず一部の細胞が死んでしまう。

厚生労働科学研究「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」より

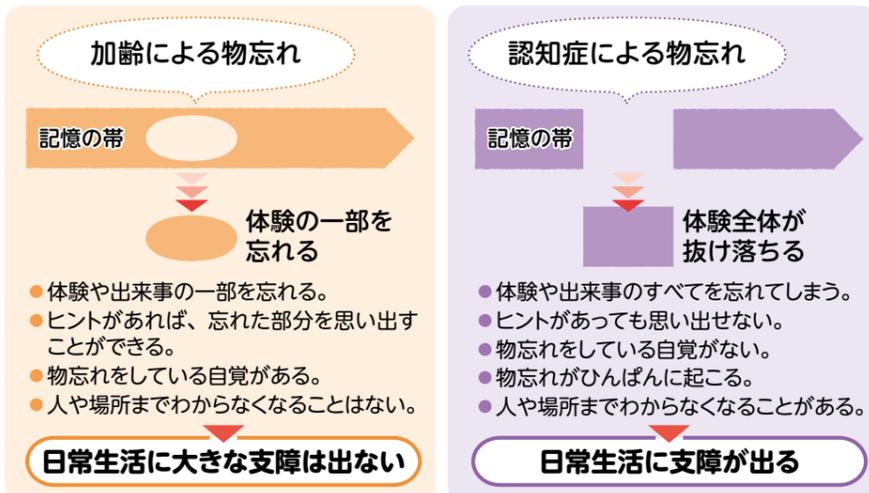
高齢者に多い病気ですが、働き盛り世代で発症するケースがあり、65歳未満で発症する認知症は「若年性認知症」といいます。



年をとれば誰でも物忘れをするようになりますが、「加齢による物忘れ」と「認知症による物忘れ」は違います。

たとえば、下図のとおり、朝食に何を食べたか忘れてしまふのは加齢による物忘れですが、朝食を食べたこと自体を忘れてしまふ場合は、認知症が疑われます。

加齢による物忘れと認知症の違い



チェック！「今までと違う」と思ったら

認知症は早期発見と対処が大切です。ご本人だけでなく、家族など周囲の人も「今までと違う」と感じるものがあつたら、その変化を見逃さないようにしましょう。左記のチェックテストで定期的に確認してみましょう。いくつかの項目に当てはまる場合、認知機能が衰えているおそれがあります。

ご本人の気づき

☑ チェック

- 物忘れが増えた
- 日付や曜日を間違えたり、慣れた道で迷うようになった
- 簡単な計算ができなくなった
- テレビドラマの内容が理解できなくなった
- 料理や家事などができばきとできなくなった
- 話しかけられると今までしていたことを忘れてしまう
- 今まで楽しかったことへの意欲がなくなった

ご家族など周囲の気づき

☑ チェック

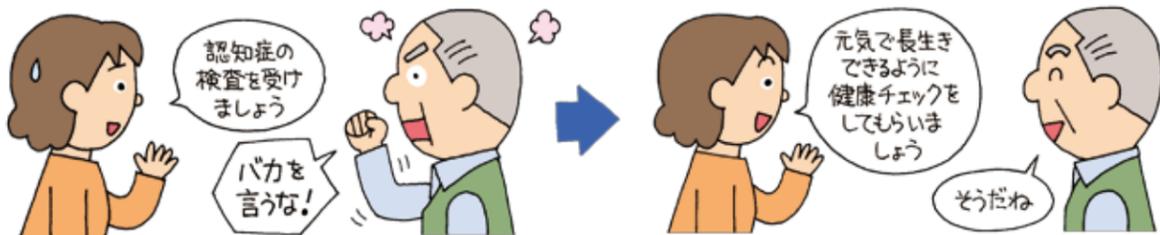
- 同じことを何度も言ったりたずねたり、したりするようになった
- 今まで好きだった趣味などへの興味や関心がなくなった
- おしゃれや清潔感など身だしなみに気がつかなくなった
- つじつまの合わない作り話をするようになった
- ささいなことで怒りっぽくなった
- 財布が見当たらないときなど、盗まれたと人を疑うようになった

家族から受診をすすめるコツ

本人に自覚がある場合でも、認知症に対する不安は大きなものです。本人に自覚がない場合はなおさらで、強引に受診をすすめても拒まれてしまうことがあります。事前にかかりつけ医などと相談し、直接認知症と関係しないことを受診理由にするなど、なるべく不安をあおらない方法で誘ってみましょう。

たとえば

- 高齢期の健康維持のための健康チェックとして誘う。
- ほかの不調なところを理由に誘う。
- 家族が受診の際の「つきそい」として同行してもらう
- かかりつけ医にすすめてもらう。





認知症のひととの上手な接し方

家族が認知症を理解していないと、「何度言えよわかるの!」「どうしてそんなことをするの!」などと叱り、認知症の人を傷つけてしまうことがあります。叱るだけでは家族のストレスはたまり、症状も悪化させる悪循環に陥ります。
認知症には本人の気持ちや症状に合わせたケア（介護）の視点が大切です。ひとりで抱え込まず、介護関係者などの支援を受け、心に余裕をもって接しましょう。

こんな接し方をしましょう

笑顔で接し、おたがいに気持ちよくなることを増やしましょう。

なるべくポジティブ（前向き・積極的）になれる声かけをたくさんしましょう。

本人の希望や意思、ペース、長年の習慣などを尊重しましょう。

失敗を避けるためにやらせないのではなく、失敗しないように手助けをしましょう。

できないことを責めるのではなく、できることをほめましょう。

ささいなことでも家庭や社会での役割を担ってもらいましょう。



こんな接し方はやめましょう

叱りつける

命令する

強制する

子ども扱いする

急がせる

役割を取り上げる

何もさせない

など...



認知症は早期発見が大切 気になることは相談を

気になることがあったら、まずはかかりつけ医に相談してください。
また、川崎市には、認知症の方やそのご家族が相談できるさまざまな窓口が用意されています。
「もしかしたら?」と思ったら、気軽に相談してみまじょう。



川崎市認知症コールセンター「サポートほっと」

認知症介護経験のある相談員が、電話や面談でご相談を受け付けます。相談は無料です。

- ◆電話 : 0570-04-0104
- ◆受付時間 : 毎週、月・火・木・金・(日) 曜日 午前10時~午後4時 (祝日、年末年始は除く)
- ◆専門医相談 : 第4火曜日 (予約制)
※毎月第2、第4木曜日は夜8時まで、日曜日は第1、第3日曜日のみ受付
※相談は無料ですが、通話料金はご負担ください。(フリーダイヤルではありません)
※相談内容は、個人情報保護の観点より秘密を厳守します。

区役所地域みまもり支援センター 高齢・障害課

介護保険の認定申請・介護保険料・サービスや高齢者在宅生活支援サービス、成年後見制度、虐待など、高齢者福祉全般に関する電話相談窓口です。

- 川崎区 044-201-3080 ●宮前区 044-856-3242
- 幸区 044-556-6619 ●多摩区 044-935-3266
- 中原区 044-744-3217 ●麻生区 044-965-5148
- 高津区 044-861-3255

地域包括支援センター

高齢者の福祉・医療・介護全般の相談窓口です。川崎市のホームページに一覧が掲載されています。お近くの地域包括支援センターをご利用ください。
<https://www.city.kawasaki.jp/kurashi/category/23-1-11-2-5-0-0-0-0-0-0.html>

認知症疾患医療センター

認知症に関する専門医療相談を受け付けています。相談は無料です（電話料金はかかります）。



- 川崎市立川崎病院 認知症疾患医療センター
受付時間：月~金曜日 午前8時30分~午後5時 (土日祝日及び年末年始は除く)
電話番号：044-233-5521 (代表)
- 日本医科大学武蔵小杉病院 街ぐるみ認知症相談センター
受付時間：月~金曜日 午前9時~午後4時 (土日祝日及び年末年始は除く)
電話番号：044-733-2007 (直通)
- 聖マリアンナ医科大学病院 認知症(老年精神疾患)治療研究センター
受付時間：月~金曜日 午前9時30分~午後4時30分 (土日祝日及び年末年始は除く)
電話番号：044-977-6467 (直通)
- かわさき記念病院 認知症疾患医療センター
受付時間：月~金曜日 午前9時~午後5時 (土日祝日及び年末年始は除く)
電話番号：044-977-3100 (直通)

認知症診療協力医療機関

川崎市医師会のホームページにも、認知症診療協力医療機関リストを掲載しています。

<http://www.kawasaki.kanagawa.med.or.jp/ninchishou>



こんなときどうする?

こんなとき

食べたはずなのに「ごはん、まだ?」



どうする?

「もう少し待ってください」などと伝え、植木の手入れなど別のことをしてもらって関心をほかにそらしましょう。ちょっとした間食を用意するのも満腹感を呼び覚ます一案です。「さっき食べました」と諭すのは逆効果です。

こんなとき

「同じことを何度も」話しかけてくる



どうする?

「今日は何曜日?」などと同じ質問を何度もされたり、同じ内容の話を繰り返されたりしても、はじめてされたつもりで丁寧に受けましょう。時間がないときは「あとでゆっくり聞かせて」と事情を話しましょう。

子どもの近視が増えつつある

近年、日本だけでなく世界中で子どもの近視が増加し問題になっています。今回は、近視の原因と対策について、詳しくご紹介していきます。

世界で増加し続ける近視人口

2016年に行われた調査によると、世界の人口の約1/3が近視であり、今後もその数は増加し続け、2050年には約2人に1人が近視になるといわれています。

近視になる原因には、遺伝的な要因と環境要因の両方が関係するといわれていますが、近年、増えている子どもの近視の原因は、環境によるものが多いとされています。

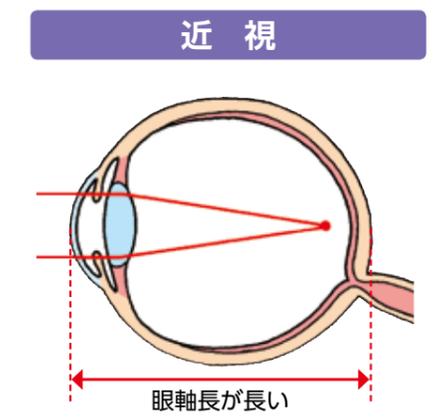
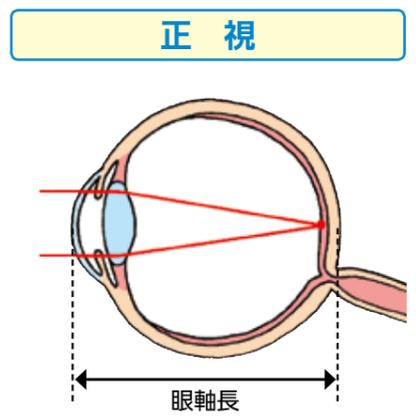
新型コロナウイルスの流行により、外遊びが減って家の中でゲームをする時間が長くなったこと、リモート授業によりパソコンやタブレットの利用時間が増えたことなどが原因のひとつと考えられています。

*Holden BA, et al. Ophthalmology. (2016)

とくに近視の発症リスクになる「近業」

近視は、遠くのものが見えにくくなる状態ですが、これに関係しているのが、目の奥行き長さである「眼軸長」です。近視の人の多くは、眼軸長が長すぎて、網膜にピントが合わなくなっています。

眼軸長が長くなってしまいう原因として注目されているのが、**近くを見る作業「近業」**です。とくに20cm以下の近業は、近視の発症リスクを高めるとされています。



近年、子どもの近視の進行を抑える治療として、「低濃度アトロピン点眼」が増えていますが、日本で行われた7大学による共同研究では、約半数の症例に効果がないという結果が出ています。また、現時点では低濃度アトロピン点眼は未承認医薬品です。使用する際は必ず、眼科医に相談してください。

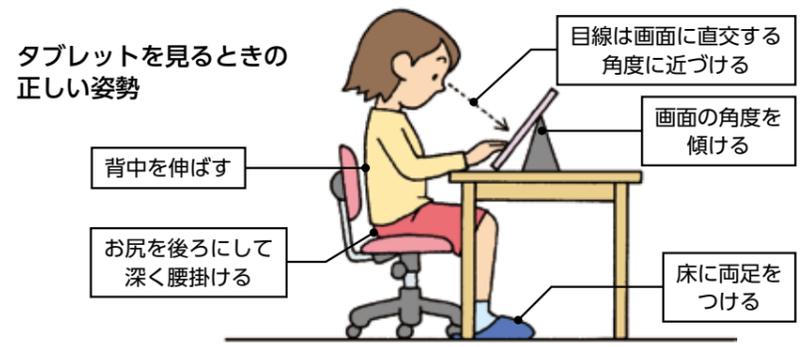


近視の進行を防ぐには

眼軸長が一度伸びてしまうと、元には戻りません。また、近視は発症年齢が早いほど、将来、より強い近視になる傾向があるとされています。近視が進まないように、なるべく早めに対処することが大切です。気になる場合は、早めに眼科を受診してください。

近視の進行を防ぐポイント

●**近くを見る作業は時間を決めて、休憩しながら行う**
スマートフォンやタブレットは、30分見たら20秒休憩する。1時間に5～10分は休憩するなどの対策をしましょう。また、ものを見るときはできるだけ30cm離して見るようにしましょう。



文部科学省「児童生徒の健康に留意してICTを活用するためのガイドブック」から引用

●外で遊ぶ、屋外で過ごす

屋外にいる時間が長いと、近視になるリスクが低くなることが報告されています。太陽光に含まれる可視光線の「バイオレットライト(紫色の可視光のこと。紫外線とは異なる)」に、近視を抑制する効果があるためとされています。

●本を読むときなどは部屋を明るくする

眠る前などに暗い部屋で本を読むことは目によくありません。

●十分な睡眠をとる

近視の子どもの多くはそうでない子どもに比べて睡眠時間が短かったり、眠る時間が遅かったりすることがわかっています。生活リズムを整え、十分な睡眠をとりましょう。また、スマートフォンやゲーム機の画面から出ているブルーライトは、睡眠の質を悪くします。眠る前にベッドに入りながら見ることはやめましょう。

川崎市 NEWS 医療費助成制度についてご存じでしょうか?

医療費助成制度とは医療機関にかかることで発生する医療費の負担軽減を目的とする福祉制度です。川崎市では以下の助成制度を実施しており、対象の方は保険医療費の自己負担額が助成されます。詳細は下記ホームページをご覧ください。

※以下とは別に国および地方公共団体においてもさまざまな助成制度が実施されております。

- 小児医療費助成事業
- 重度障害者医療費助成事業
- ひとり親家庭等医療費助成事業
- 小児ぜん息患者医療費支給事業
- 成人ぜん息患者医療費助成制度

※川崎市ホームページより、詳細を確認することができます。

川崎市ホームページトップページ <https://www.city.kawasaki.jp/>

くらし・手続き > 医療・健康・衛生・動物 > 医療費助成制度 <https://www.city.kawasaki.jp/kurashi/category/22-2-0-0-0-0-0-0.html>



救急医療機関のご案内

川崎市医師会が運営主体となり、市内7か所の休日急患診療所の開設・管理を行っております。休日にも市民の皆様へ安心していただけるように、会員が当番制で休日急患診療所への出動、また在宅当番医をっております。

休日急患診療所

診療日
日曜・祝日・
年末年始(12/30~1/4)

受付時間
午前9時~午前11時30分
午後1時~午後4時

内科 各区の休日急患診療所 **小児科** 各区の休日急患診療所、小児急病センター
耳鼻咽喉科・眼科 休日在宅当番医

川崎区

☎044-211-6555
教育文化会館前交差点の角

幸区

☎044-555-0885
幸消防署隣

中原区

☎044-722-7870
川崎市医師会館2階

高津区

☎044-811-9300
国道246号線新二子橋手前

多摩区

☎044-933-1120
多摩区総合庁舎内

内科夜間診療所も開設しています。
受付時間: 毎夜間 午後6時30分~午後10時30分

宮前区

☎044-853-2133
東急バス宮前休日診療所前

麻生区

☎044-966-2133
麻生区役所敷地内

川崎市救急医療情報センター 24時間

オペレーターによる医療機関のご案内

☎044-739-1919

お問い合わせの時間に診療を行っている、近くの医療機関をご案内します。

コンピューターによる自動応答システム

☎044-739-3399

電話による医療機関案内を行っています。

川崎市の
総合医療機関
検索サイト

「かわさきのお医者さん」を
ご利用ください。

<http://www.iryu-kensaku.jp/kawasaki/>

今診てもらうお医者さんを探す、かかりつけ医を見つけるなど、さまざま
な条件で医療機関を検索することができます。また、耳鼻咽喉科や眼科
の休日当番医、薬局など、関連情報も掲載されています。



携帯電話による情報提供も行っています

(スマートフォン版)

<http://www.iryu-kensaku.jp/kawasaki/smartphone/>

(携帯電話版)

<http://www.iryu-kensaku.jp/kawasaki/mobile/>

小児急病センター

川崎市北部小児急病センター (多摩休日夜間急患診療所内)

[診療日・受付時間]

☎044-933-1120

- ・毎夜間(365日)……午後6時30分~翌朝5時30分
- ・日曜・祝日・年末年始(12/30~1/4)……午前9時~午前11時30分
午後1時~午後4時

中部小児急病センター (日本医科大学武蔵小杉病院内)

[診療日・受付時間]

☎044-733-5181

- ・毎夜間(365日)……午後6時30分~午後11時

川崎市南部小児急病センター (川崎市立川崎病院内)

[診療日・受付時間]

☎044-233-5521(代)

- ・毎夜間(365日)……午後5時~翌朝8時30分
 - ・土曜・日曜・祝日・年末年始(12/29~1/3)……24時間
- ※診療を希望する場合はあらかじめ電話連絡のうえ来院してください。

耳鼻咽喉科・眼科休日在宅当番医

[診療日・受付時間]

- ・日曜・祝日・年末年始(12/29~1/3)……午前9時~午後5時(原則)

※当日の当番医及び受付時間については川崎市救急医療情報センターにお問い合わせください。

かわさき健康づくりセンターのご案内

市民の皆様へ健康づくりのために、多彩な事業を展開しております。

施設利用

トレーニングルーム・
テニスコート・
体育館・会議室など

講演会

座学・体操

教室

健康体操教室・
エアロビクスなど



詳しくは、右記までお気軽にお問い合わせ
いただくか、ウェブサイトをご覧ください。

☎044-333-3741

かわさき健康づくりセンター

検索

<http://www.kawasaki.kanagawa.med.or.jp/kenkocenter/>

開館時間 火曜日~土曜日 9:00~20:30 日曜日・祝日 9:00~16:30

休館日 月曜日(祝日の場合は開館) 12月28日~翌年1月4日までの年末年始

※開館した月曜日の翌日は通常どおり開館いたします。



「ほほえみがえし26号」を
ご覧いただき、ありがとうございました。令和2年よ
り1年6ヶ月以上わたる
自粛生活に辟易なさっている
と推察します。高齢者にと
って、運動不足と「ミネケ
ーション不足が認知症増悪の
危険因子です。コロナ禍を
きっかけに認知症が顕性化
した方も多くいらっしゃる
と思います。今号では、早期発見と
対応についてまとめました。
トピックスは、おじさんの
近視を取り上げました。外
出せずにゲームや、テレビ
中心の生活になっていま
せんか? スマートフォンを
おじさんもおく見かけます。
小さなお子を持つ親御
さんへ、「ご読頂ければ幸い
です。」

あてがき

「ほほえみがえし」への
ご意見をおよせ
ください

「ほほえみがえし」
を読んだ感想や取り
上げてほしいテーマ、
川崎市のお医者さん
たちに聞いてみたい
ことなどを、ぜひお
よせください。
メールの件名を
「ほほえみがえし」の
意見とし、お名前、
連絡先を明記のうえ、
下記のメールアドレスへ
送らせていただきます。

ishi-kai@kawasaki.kanagawa.med.or.jp

