



— Forever in My Town! —

いつまでも 住み慣れた金山で

Part.7

— Enjoy My Life! —

高齢者や認知症の方にやさしい地域づくり

高齢化の進展に伴い、2025年には全国で約700万人（約5人に1人）が認知症となると言われています。「認知症とともに、よりよく生きていく。住み慣れた地域のよい環境で、自分らしく暮らし続ける」ことができる社会が求められます。

町では小学生や各地区、団体を対象に「認知症サポーター養成講座」を行い、認知症に対する正しい知識や適切な対応方法を普及しています。

講座を受けたサポーターには「高齢者あんしん応援隊」になっていただき、地域の中で高齢者や認知症の方へのちょっとした声がけ、変化への気づき、相談にのったり手助けをしたりと、無理なくできる範囲での支援をお願いしています。

これからは、認知症の方の意志が尊重される支援も重視されていきます。認知症になっても「その人らしさ」や「できること」がたくさんあり、地域で活躍している方もいます。



昨年度は板橋地区でも養成講座が開かれました。

講座を受けた小学生の声！

Q. 自分が高齢者になったらどう接してほしい？

- ① みんなと一緒に笑っていたい。無視しないで声をかけてほしい。
- ② 周囲の迷惑にならないように生活したい。施設に入るよりずっと家族と生活したい。
- ③ 悪気があって病気になったのではないから理解してほしい。

Q. 高齢者の方に自分たちができることは？

- ① 認知症の人も同じ人間。困っていたら声をかけ、すすんで手助けしたい。
- ② 優しく、親切に接したい。「ありがとう」と言えるような関わりをしていきたい。
- ③ 自分がしてほしいことを同じようにしていきたい。自分や家族だったら、とその人の気持ちを考えて。

ホットさろんに行こう！

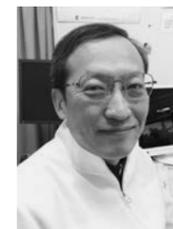
いつ？	何をやるの？
6月20日（木）	転倒予防体操
7月18日（木）	らくらく自宅介護
8月8日（木）	知って得する健康長寿食！
9月12日（木）	福祉用具でいきいき生活
10月17日（木）	物忘れお悩み相談会
11月21日（木）	お坊さんのお話
12月19日（木）	クリスマスコンサート♪
1月16日（木）	成年後見制度ってなに？
2月20日（木）	ものづくり体験！
3月12日（木）	簡単・楽々筋力アップ体操

ホットさろんは、高齢者や介護者が気軽に立ち寄り、楽しく笑ってお話をしたり、介護の相談・介護教室への参加を通して、リフレッシュ・ホッとできる場です。高齢者の知恵や経験を活かせる場としても、ぜひご利用ください。おいしいお茶やコーヒーを用意してお待ちしています！

- 時間 10時～11時30分
- 会場 町立金山診療所（4階談話室）
- 問い合わせ 金山町地域包括支援センター
☎52-3035

町立金山診療所だより

ほっとクリニック vol.124



よりよい薬とのつきあいかたのために

所長兼内科医長 石川成範 しげのり

「薬多いでね。整理しませんか？」「長い間これでやってきたので…」不安げで、戸惑う様子がわかる。外来での一コマである。当然の不安と思いき、丁寧な説明を心がけるも、時間の制約がある。今回の投稿が、薬とのつきあい方について考えていただくきっかけになればと願う。

薬の需要は高まっている一方で、高齢に伴う複数の併存疾患のために投与された薬の相互作用等による有害事象が問題となっている。有害事象は薬剤数に比例し、6種類以上で特に発生の増加を認める。一方、6種類以上の薬が必要な場合もあれば、3種類で問題が起きる場合もあり、本質的にはその中身が重要である。したがって、一律の剤数のみへの着目ではなく、内容の適正化が求められる。それに対する対策として、高齢者の医薬品適正使用の指針が厚生労働省より出されている。

多剤服用によっておこされる「老年症候群」として、ふらつき、認知機能低下、抑鬱、食欲低下、便秘、排尿障害などが指摘されているが、多くは「年のせい」だと、見過ごされている。花粉症にも使用される抗ヒスタミン薬・抗うつ薬・抗めまい薬・過活動膀胱薬などの抗コリン系薬剤は、常用量でも3年以上の使用により、認知症全体の発症リスクが1・54倍に増加していたとの報告がある。また、ベンゾジアゼピン系の睡眠薬や抗不安

薬による認知機能低下も問題視されている。アルファ遮断薬などの降圧剤、消炎鎮痛薬、プロトンポンプ阻害剤などの胃薬なども有害事象が出現しやすいとされている。

こういったことは、いまだ医療現場には周知されず、患者自身にも薬剤への依存があり、課題は山積している。医師の責任が重要であることは議論の余地はないが、処方される側の患者サイドの意識改革も重要だ。自己判断による断薬や減薬の危険性に留意し、積極的に治療方針の決定に参加し、決定に従って治療を受けることを意味する患者主体の「服薬アドヒアランス」の改善や、「生活の質」を意味するQOLを向上させる視点が重要である。使っている薬は必ず伝える、むやみに薬を欲しがらない、若い頃と同じだと思わない、薬は優先順位を考える。最後に、効率的で有効な病診連携のもと、診療所等によるかかりつけ医の促進が、薬剤の適正使用の推進に有効な対策の一つとなることを記して終わります。

今更聞けないまちのこと！

LEVEL.1

町章ってなに？

町のシンボルとして制定されている町章。町民の皆さんであれば、一度は見ただけのものではないかと思えます。今回はこの町章について、すこしひも解いていきます。

いつからあるの？

昭和47年6月10日に制定されました。

誰がデザインしたの？

公募により伊藤公一さん（愛知県在住）の作品が採用されました。なお、全国各地から263点（町内からは31点）の応募がありました。

どんな意味が込められているの？

金山町のなりたちである「カ」の字を附近一帯に重畳する美しい山々をイメージにデザインしたもので、まろやかな山頂は平和な人間性・豊かな町民感情を表わし、重なりあった山は団結を、下辺のきりたちは英知と決断全体で進歩と調和を意味します。

町の審査はありますが、町民の皆さんも資料や出版物に利用できます！

