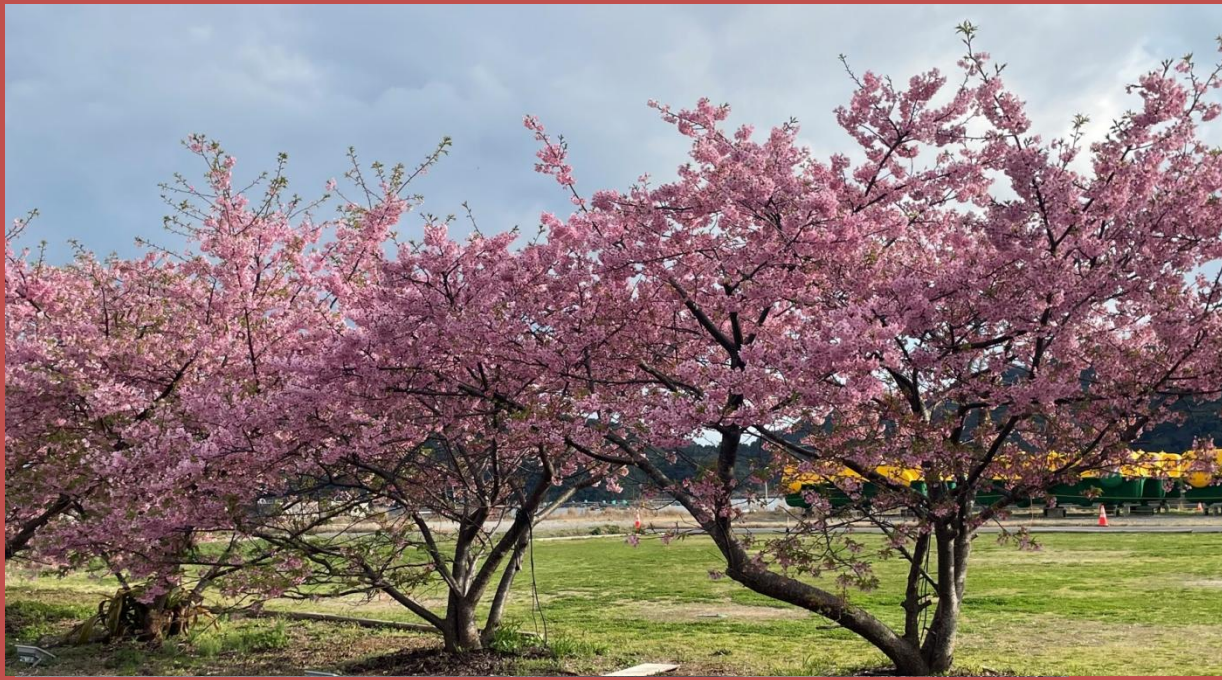




～ 深海町の河津桜～



ひだまり

—110号—

家庭医だより (その十三)

—松本朋樹—

『繰り返す「めまい」に「注意を』

今回は、「めまい」についてご紹介いたします。

めまいと一言でいっても、「ぐるぐる回る」、「ふわふわする」、「気が遠くなる」といったように感じ方は様々です。医学的には主に、**回転性めまい、動揺性めまい、失神前状態**に分けられます。原因として最も多いのは、耳の中の「**耳石**」が動くことで起こる**良性発作性頭位めまい症(BPPV)**で、めまい患者の多くを占めます。また、意外な原因として**前庭性片頭痛**があり、片頭痛のある方の約57%がめまいを経験するとされています。さらに、検査で異常が見つからない場合でも、不安が関係する**恐怖性姿勢めまい(PPV)**もあり、心身の影響が関わることもあります。治療は薬だけに頼るのではなく、原因に応じた対応が重要です。めまいは誰にでも起こりうる身近な症状ですが、正しく理解することで過度に不安になる必要

はありません。気になる症状がある際は、早めに松本内科眼科へご相談ください。

また、お家で安心した生活をするために様々な質問をいただきます。そして、知っておいたほうが絶対に良いことをご存じない方も多くいらっしゃいます。医療・介護のことについて外来で説明したり、ご家族にお話する時間も私一人では限りがあるので、これからより分かりやすい医療・介護情報をお届けするために、**YouTubeチャンネル**を開設しました。よろしければ、「**天草の家庭医トモキ先生**」で検索して下さい。

本年も皆さまの健康を第一に、安心して暮らせる地域づくりに努めてまいります。どうぞよろしくお願い申し上げます。



『天草の家庭医トモキ先生』で検索！！

発行所

松本内科・眼科
天草市久玉町
5716-6
☎72-2833



@AMAKUSA_KOWAKAI

天草まつもと
クリニック



〒863-0031
熊本県天草市
南新町 7-1
定休日
水午前・土午後・日・祝

介護のコツ



『手軽に作れる
点眼自助具』

今回は、自宅にあるもので簡単に作れる点眼用自助具を紹介します。

これは、高齢や関節リウマチ等の理由により、指先の力が入りにくくなった方でも、小さい力で目薬をさすことができるものです。割りばし2本を輪ゴムでくくるだけで簡単に作成できます。このような日常生活を少しでも快適にするための工夫についてのご相談があれば、私たち作業療法士へどうぞお気軽にご相談下さい。



『点眼自助具』

介護だより

『介護保険制度とは』

介護保険制度では、寝たきりや認知症等で常時介護を必要とする状態（要介護状態）になった場合や、家事や身支度等の日常生活に支援が必要であり、特に介護予防サービスが効果的な状態（要支援状態）になった場合に、介護サービスを受けることができます。「その人にどのくらいの介護や支援が必要か」を、市区町村が公平に審査・判定する制度を要介護認定といいます。

要介護認定者数は令和5年度に初めて700万人を突破し、認定率は約19.4%（65歳以上の高齢者のうち約5.1人に1人）が認定を受けています。

介護が必要となった原因は、認知症、脳血管疾患、骨折・転倒が上位3つで大きな割合を占めています。誰だっていつまでも介護を必要とせず、元気に暮らしたいと考えています。そのため日頃からの介護予防が重要です。主な方法として、毎日30～40分程度の運動を取り入れること。塩分や脂質を控えた食生活で脳血管疾患を予防し、カルシウムやビタミンDを摂取して骨粗しょう症を防ぐこと、たんぱく質を意識的に摂取して筋力低下を予防することが挙げられます。また、口腔内を清潔に保ち嚥下機能を維持することで食事が摂れ、十分な栄養を摂取するうえで大切となります。さらに、外出や趣味、地域活動などを通じて他人と交流することは認知症予防につながるため、積極的に人と関わることも重要です。



介護保険事業状況報告（令和6年12月）暫定値

	第1号被 保険者数 A(※)	第1号被保険者認定者数							認定者数 計(1号 分)B	認定率 B/A
		要支援1	要支援2	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5		
天草市	30,686	514	924	1,279	1,130	896	940	459	6,142	20

(※) 介護保険法による第1号被保険者とは65歳以上の全ての人のこと

出典：厚生労働省が公表している介護保険事業状況報告より



当院の介護医療院の開始から、1年を迎えました。入院病床から介護病床の転換となり、変化の多い1年でしたが、入居者様とともに看護師・介護職・実習生が関わりながら、行事やレクレーションなど新しい取り組みを行なってきました。季節行事では、初詣や豆まき、ひな祭り等を行い、いずれも入所者の方たちの、季節を感じながら笑顔で過ごされる様子を見ることが出来ました。

これからも地域とのつながりを大切にし、外出や行事なども取り入れてまいります。

(松下)

介護医療院

<医療法人社団孔和会 施設一覧>

- あかね苑 (グループホーム・小規模多機能)
- 桜ん里 (グループホーム・認知症対応型デイサービス)
- 泉寿苑 (小規模多機能)
- 正寿庵 (サライト型小規模多機能)
- 海ん里 (デイケアサービス)



ボランティアを宜しくお願い致します

多様な感染症により、当院・各施設におけるボランティアの訪問等が減少している状態です。感染の緩和により再度訪問等可能になりましたら、スタッフ一同心よりお待ちしておりますので、今後とも宜しくお願い致します。

孔和会一同