

180205 2月朝礼訓示 #1802

節分、立春、札幌雪祭りと2月に入ったばかりでまだまだ寒い日が続きます。立春といえども昨日～今日にかけては小雪がちらつき、今週は特に極寒週間と報じられています。それでも立春、これからは春風が吹くたびに一輪ずつ梅花が咲き始め、都落ちした自分にも次第に春がやってくる、、、『東風吹かば 匂いを来せよ 梅の花 主無しとて 春な忘れそ』という菅原道真が太宰府に左遷された時の心境を詠んだ和歌が蘇ってきます。以前にも紹介しましたが、「梅一輪 一輪ほどの 暖かさ」(It is getting warmer and warmer day by day)という中学時代に習った英作文の問題も思い出されます。

昨日は福岡市医師会主催の市民公開講座があり、持ち時間90分で脳卒中の回復期についての四方山話を紹介してきました。会場は満席で、熱心なご高齢の方々がそれは真剣に眠りもせず私の漫談を聴講して下さいました。自分はこの39年間ほぼ脳卒中を中心とした診療を行ってきましたが、既に貯金がなく超高齢化対策にも間に合っただけでなく我が国の現状、そして2040年には愈々“多死時代”を迎えるに当り、脳だけでなく心血管系の循環器病、肺炎などの呼吸器病、転倒骨折など骨関節系疾患、鬱をはじめとする精神疾患、はたまた癌そのほか加齢とともに増加する疾病は如何とも避けようがなく、平均余命を考えながらの治療や生き方がこれから重要であろう、といった陳腐な内容でお粗末様でした。死ぬ時は誰しも、「ピンピンコロリ」を願いますが、約10年もある平均寿命と健康寿命の差はそう簡単に縮まるはずもなく、大多数は「ネンネンコロリ」に決まっているのです(義理の両親、亡父の時も皆そうでした;90歳の母も今は2年前から寝たきりで要介護4のネンネン状態です、、、泣)。

先週末は、その母の具合も多少悪かったのですが、友人たちとの前々からの約束でもあり、鹿児島島の温泉一泊+痛飲新年会に出かけました。2日目はレンタカーを借り、母の郷里でもある喜入の近くの知覧の武家屋敷～特攻平和記念館を訪れました。小学校高学年の頃に『0戦隼人』などの漫画で特攻のことは知っていましたが、恥ずかしながらこの歳になるまで母方ルーツに近い知覧まで直に赴くことはなかったのです。大正末期から昭和初期生まれの父や伯父/叔父たちの世代の方々が、大切な人々を守らんと自ら志願して振武 or 神風特攻隊員として死を覚悟で沖縄海上の敵艦めがけ突撃した話;いま生かされている自分たちを見つめ直すのにはとても良い機会でした。勿論、一部美化された話/演らせの写真/検閲後の手紙だったり、無理やり志願せざるを得なかった隊員がいたとしてもおかしくはないと思いますが、この1週間は如何せん戦時中のことを想像し引き摺ってしまい、ネットやY-tubeを調べまくり映画*まで観てしまいました。

平和ボケした呑気なこの時代、平均余命も寿命も延び日々幸せに暮らしている中で、市民公開講座の中で“平均余命を考えた治療や生き方”をなどと何を戯けたことをとも思いましたが、意が揺らがぬよう直前に突撃命令が下る特攻隊員の余命2-3日のことを思うと心底遣る瀬無い気持ちになります。『俺は、君のためにこそ死ににいく』(知覧の富屋食堂の鳥濱トメの目線で語られた映画:2007年)は、今度は孫たちが大きくなったら是非一緒に観たいと思います。 * <https://www.youtube.com/watch?v=V5mbommev5o>

2月4日 市民公開講座の始めと終わりのスライド供覧

在宅医療に関する市民公開講座 小雷ちらつく立春です 平成30年2月4日(日)

回復期脳卒中医療
~リハビリ四方山話~

生活習慣病が重なると危険!!

聞き手べき"スポンサーとの関係"は一切ありません

特定医療法人 誠愛リハビリテーション病院
社団 三光会 井林 雪郎

病院ホームページ: "誠愛リハ病院"でエンジン検索, FBも閲覧可能

1

★

愛する人を救うため ~脳卒中になったとき~ FASTの歌

FAST **FAST** **FAST**

Face
Arm
Speech

Time
失せず

顔がゆがむ
手がしびれる
言葉がもつれる

2

★

脳卒中も,,, 他のも病と違わず高齢者に多く、
遺伝的因子以外に、喫煙/飲酒/
肥満/高血圧/糖尿病/脂質異常/
不整脈など、**本日は、**
どうにもならない超高齢化時代、
日陰に位置する全般的四方山話、
脳卒中になった時の病院選び等
についてお話しします!

~FASTの歌

ST

3

★

平均寿命ランキング・男女別順位 - WHO (2017年)

日本人の平均寿命は**84歳**で
(♂ 81, ♀ 87)194カ国中1位!
厚労省が2016年に算出し
発表した健康寿命とは、
♂ 72歳 (-9)
♀ 75歳 (-12)

順位	国名	平均寿命 (2017年)	順位	国名	平均寿命 (2017年)
1	日本	84	1	日本	84
2	スウェーデン	83.7	2	スウェーデン	83.7
3	オーストラリア	83.6	3	オーストラリア	83.6
4	フランス	83.5	4	フランス	83.5
5	イタリア	83.4	5	イタリア	83.4
6	ドイツ	83.3	6	ドイツ	83.3
7	オランダ	83.2	7	オランダ	83.2

【男性】
90歳
85歳
80歳
75歳
70歳
65歳

【女性】
90歳
85歳
80歳
75歳
70歳
65歳

健康寿命をいかに延伸させるか、それが問題だ!

日本平均の2016年健康寿命から

(注) () 内の数値は、平均寿命と健康寿命の差。

4

★

~~~途中略~~~

脳卒中に限らず、これからは  
**ATM** をできるだけ忘れずに  
平均余命を考慮した平和な  
生き方が重要に思います。

A 明るく  
T 愉しく  
M 前向き

知賢特致平和記念館壁画

57

平均余命(2015年簡易生命表から)

高齢者の多剤併用と老年症候群:  
何剤からPolypharmacy?

1) 薬物有害事象の頻度  
最大病院老年病科  
入院患者2,412名の解析

2) 転倒の発生頻度  
都内診療所連帯者  
165名の追跡調査(2年間)

2人もまだ6歳なんだ!

85歳 8.40  
90歳 4.38

85歳まで生かせる?

これからは平均余命を考慮した 治療やリハ、投薬が重要でしょう。

58

★

回復期病院に入院したら、  
改善せざるを得ない良い生活習慣に感謝  
家族の面会を喜ばし、様々な刺激を会得  
必要最低限の薬に減薬し、フレイル防止

2018/02/04(Sun)

金掛けず 余命考え 健康寿命の延伸を!

今の世の中、  
飽食時代 同様  
飽薬時代だ~!!!

特定医療法人 誠愛リハビリ病院  
社団 三光会 井林 雪郎

病院ホームページ: "誠愛リハ病院"でエンジン検索, FBも閲覧可能

59

★

脳卒中になった時の病院選び

脳卒中学会認定病院や近隣病院ホームページなどで  
脳血管内治療が可能な施設を控えておくことが重要!

日本脳卒中学会認定研修教育病院一覧

| 機関名         | 認定期間      | 認定期間        | 認定期間      |
|-------------|-----------|-------------|-----------|
| 東京大学医学部附属病院 | 2015/1/23 | 東京大学医学部附属病院 | 2015/1/23 |
| 慶応義塾大学医学部   | 2015/1/23 | 慶応義塾大学医学部   | 2015/1/23 |
| 大阪大学医学部     | 2015/1/23 | 大阪大学医学部     | 2015/1/23 |

60

★