

◆75歳以上の運転免許更新に認知機能検査！◆

従来から75歳以上の高齢者が運転免許更新を受ける時には講習予備検査（認知機能検査）を受けなければなりませんでした。平成29年3月12日よりその仕組みが変わりました。

すなわち、講習予備検査で第1分類（認知症のおそれあり）と判定されるとすべての方が医師の診断が必要となりました。この医師は今のところ公安委員会の指定した医師とされています。

そして医師の診断にて認知症と診断されると、運転免許の取り消しまたは停止となります。

今回は認知症と診断されず、運転免許更新が出来ても、一定の交通違反をすると、臨時適性検査を受け、認知症の恐れありと判断されると医師の診断が必要となります。

臨時適性検査の対象者は2015年に全国で1650人でしたが、2017年には約5万人になると予想されています。

もともと認知症専門医も少なく、この地域ではそれは顕著です。多くの方が認知症専門医を求めて右往左往となっても大変なご負担です。

日本医師会ではこの事態を憂慮して、かかりつけ医でも警察庁の提示している診断書を作成できるようにマニュアルを作成し、過日ホームページで公開しました。私もこれから精読して勉強しなければなりません。

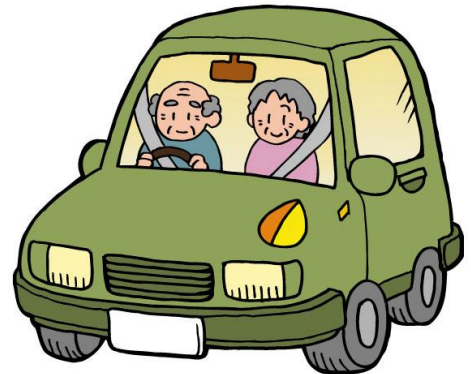


地下鉄もなく、バスの本数も少ないこの地域でまだまだお元気な高齢者が運転できなくなると日常の活動範囲が極端に狭まり、生活機能が低下してしまいます。

これは大変憂慮される事態となります。

何よりも今こそ認知症予防に取り組みましょう！

（ 井 上 ）



＜認知機能検査で認知症のおそれがあると判定された方の手続の流れ＞



◆野菜のお話◆ 記事: 医院外来部門

一日の食物繊維の摂取目標は男性で20g 女性で18gです。

食物繊維の18~20gというのはたとえば大根なら1.5本、血液をさらさらにする効果があるというたまねぎなら6~7個です。以下にそのほかの野菜で示します。

- 牛蒡 1. 5本
- 白菜 3/4個
- 南瓜 1/2個
- レタス 4玉
- キャベツ 24枚
- きゅうり 18本
- ピーマン 29個
- ほうれん草 3. 5束
- せん切り大根 100g
- 干しひじき 50g



皆さんはしっかり摂れているでしょうか？

最近は野菜といえばサラダというイメージを強く持つ

方が多く、「野菜が苦手..」とおっしゃる方によく話を聞いてみると生野菜の事だったりすることもあります。



しかしこれだけの量の野菜を生で毎日食べようとすれば、顎関節炎になるかも知れません。

野菜を生で食べるのがよいといわれるのは、熱に弱い水溶性のビタミンが損失されるということが主な理由だと

思いますが、水溶性のビタミンというのは、水に流れる性質もありますから生で水洗いせず切ったらすぐに食べるということをしなければ火を通したのときほど差はなくなってしまいます。であれば野菜からは食物繊維をとるということを念頭に煮物や和え物、汁物など取ることを考えるほうが賢明だと思います。汁物にすれば、加熱や水洗いで失いがちなミネラルも汁として体に入ることになります。



我が家の食卓の風景を見つめなおし効果的でおいしい野菜の食べ方を心掛けてください。

(管理栄養士 岡崎)

◆花粉症◆ 記事:通所リハビリ部門

厳しい寒さの冬も終わり、暖かく心地よい春を迎えました。

しかし、春になるとやってくる花粉症に悩まされている方は多いのではないのでしょうか？
実は日本人の約 1/4 におよぶ 3000 万人の人が花粉症であると言われています。

花粉症とは

スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となってくしゃみ・鼻水・鼻づまりなどのアレルギー症状を起こす病気です。季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれています。自分が花粉症か調べるには耳鼻科へ行き皮膚パッチテストや血液検査を行いアレルギー物質を特定するのが良いでしょう。



実は花粉症は海外では存在しないとも言われています。

日本では戦後、建築材料などにするために、北海道・沖縄を除く全国の山林に杉が植えられました。しかし、価格の安い木材が輸入されるようになると、スギ林の手入れはあまりされなくなり 1960 年代後半には花粉を多く作ることのできる樹齢 30 年以上のスギ林の面積は多くなりました。スギやヒノキは海外にも存在しますが、日本と違い圧倒的に数が少なくお隣の韓国や台湾にはスギ花粉症は存在しないのです。

最近の花粉症治療を 2 つ紹介したいと思います。

京都府立大学大学院の塚本康浩教授の研究ではダチョウが花粉症の治療に効果的なことがわかったのです。春先、まぶたが腫れるダチョウが数羽いて調べたところ花粉アレルギーに対する抗体値が高いことがわかりました。そこで花粉症のダチョウの卵から抗体を精製し、その抗体と花粉アレルゲンを染み込ませたパッチを花粉アレルギーを持った人の皮膚に貼ったところアレルギー反応が出なかったのです。このことからダチョウの抗体が花粉症に効果的ということがわかりました。今ではダチョウ抗体の染み込ませたマスクやスプレーが販売されています。



もう一つは 2014 年から保険適応となった舌下免疫療法です。舌下免疫療法とは、花粉症の原因である花粉エキスをほんのわずか持続的に舌下（舌の裏）に投与します。それによって身体を花粉にならしてアレルギー症状を和らげるという治療法です。

花粉症は季節性のものなので、短期間集中的にしか花粉にさらされない状態なので身体は花粉を異物とし認識してしまいます。しかし、2~5 年の長期間に渡って少量の花粉アレルゲンエキスを持続的に体内に取り込むと体内に花粉が存在し続けるので次第に身体が花粉を異物だと思わなくなります。治療を行った人の約 7 割に効果がありました。



花粉症の治療にはさまざまなものがあり、根本的に花粉症を治す治療まで出ています。自分を取り組みたい治療法を見つけて、花粉症と向き合っていきましょう。(理学療法士 千田)



◆お知らせ◆

井上医院の送迎について

当院では公共交通機関がご利用になりにくい患者さまの通院ご支援の為、送迎をさせていただきます。下記の規定にご理解の程よろしくお願い致します。

- 一、ご来院時ご家族による送迎がお受けになれない患者さまに限らせていただきます。
- 一、原則、バス停までとさせていただきますが、膝関節症などにてバス停までの歩行が困難な患者さまはご自宅近辺までの送迎とさせていただきます。
- 一、診察の予約をなさった患者さまのみの送迎とさせていただきます。
- 一、診察予約は原則1か月前までに頂くこととし、送迎も1か月前に予定させていただきます。
- 一、送迎担当職員は他の業務も兼務しております。また車両も1台のみでの対応です。お迎え、お送りとも患者さまのご希望時間に添いかねることもございます。ご了承ください。
- 一、送迎に使用する車両は車椅子対応車両ではございません。車椅子ご利用の患者さまは介護タクシーなどをご利用下さい。



ゴールデンウィークの外来休診日について

井上医院は暦どおり、4/29(土)、5/3(水)~5/5(金)は休診させていただきます。ご迷惑をおかけしますが、ご了承ください。



編集後記 (高田・西田)

今年の初めは久しぶりの大雪にみまわれましたが、ようやく暖かくなり春らしくなりました。ポカポカ陽気の日には、お花見に出かけるのも気持ちがいいですね。今回のお野菜のお話はいかがでしたか？私も食物繊維たっぷりのお料理を作りたいと思います。皆様もぜひ、お試してください。