

## (3) 健康づくり活動の実際(高齢者)

平成 18 年 3 月 31 日現在

	行事名	対象者(参加者数)	内容	日時	講師
⑤	お風呂と健康	65 歳以上の方 (約 50 名)	上手なお風呂の 入り方、タオルで できる健康体操	H17.5.17 、 5.25	西脇, 島田, 石井
⑥	けがの応急処置	65 歳以上高齢 者能力活用セン ター会員(約 50 名)	切り傷、ハチ刺さ れ、打撲、骨折等 の応急処置の理 論と実習	H17.6.13	西脇, 岩澤
⑦	食生活講習会	65 歳以上高齢 者能力活用セン ター会員(約 50 名)	減塩の工夫、味覚 テスト、調理実習 (減塩メニュー)	H17.9.12	菊池
⑧	第 35 回(平成 17 年度)倉渕村老 人福祉のつどい	65 歳以上 約 300 名	知って得する病気 のサイン(似たよう な症状がでる異な る病気の話)	H17.9.21	上村, 中山, 百瀬,
⑨	運動と栄養	老人クラブ (30 名)	幸齢者をめざして (感覚器の機能低 下と栄養・運動)	H17.12.2	菊池, 石井
⑩	健康講話(健康 づくりと介護予 防)	にこにこ健診を 受診した方々、 福祉センターの 温泉に来た方 (約 60 名)	にこにこ健診の結 果報告、介護予 防に有効な体操 の実習	H17.12.20,21	西脇, 菊池, 石井

各活動の具体的内容を次ページ以降にまとめた。

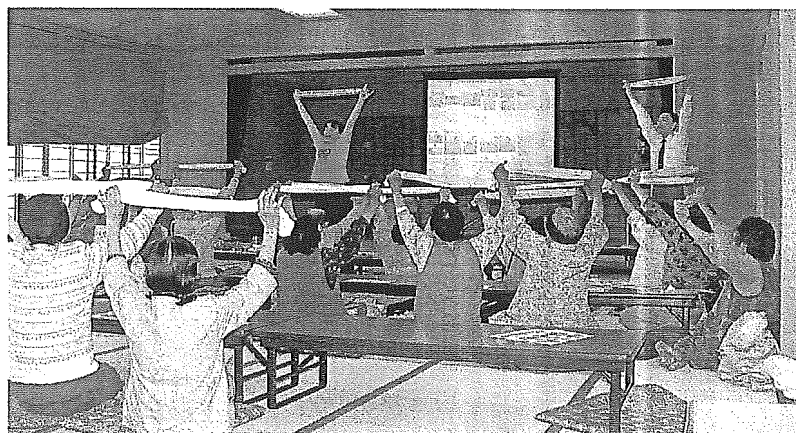
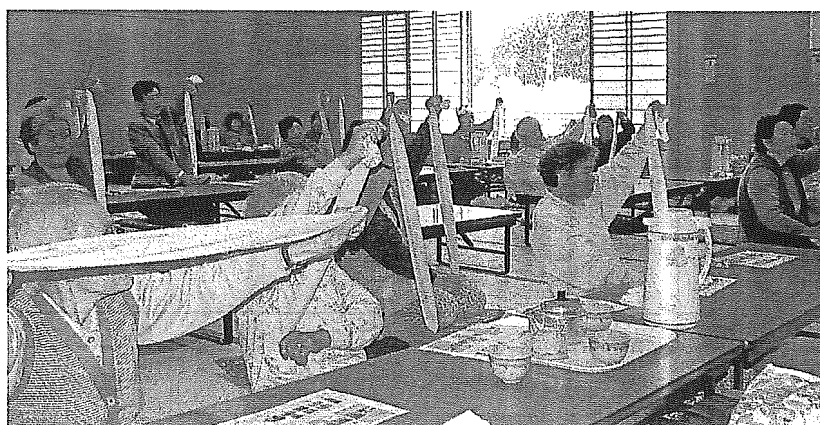
### ⑤ お風呂と健康

イベント名称	お風呂と健康
実施日時	平成17年5月17日(火)、25日(水)午後
場所	総合福祉センター
対象者	65歳以上の方、温泉に来たお客さん
参加者(参加率)	約50名
実施方法と内容	1. 上手なお風呂の入り方(クイズで理解) 2. 手ぬぐい・タオルでできる健康体操(実習)
担当	西脇祐司、島田直樹、石井弓子(タオル体操指導)

#### (実施後の反応)

- ・ 体操の際、テーブルが不要な感じがしたが、温泉目的のお客さんもいたため、現状のままとなった。
- ・ 参加者は、みな真面目そのものであった。

#### (講演の様子)



【使用したスライド一部】

本日の内容

1. 上手なお風呂の入り方  
クイズでしっかり学びましょう!
2. 手ぬぐい・タオルでできる健康体操  
みんなでやってみよう!

お風呂に関するクイズです。

全問できれば、  
あなたもお風呂博士!?

Q2.  
熱いお湯でサッと短時間  
入るのが良い。

○ ×

ぬるいお風呂こそ美人の湯

	ぬる湯 38~40度くらい	あつ湯 40~44度くらい
	リラックス 胃腸のはたらきが活発になる ストレス解消向き	リフレッシュ 食欲を抑える 筋肉の疲れを取り、 目を覚ます
コラーゲン	しっとり	硬くなる
血圧	低下	上昇

Q5.  
冬場、浴室・脱衣所は  
あまり暖めない方がよい。

○ ×

解5.  
年齢別入浴事故発生状況  
(平成14年度中)

(年齢)

6歳未満	26
6-19歳	2
20歳代	0
30歳代	0
40歳代	5
50歳代	44
60歳代	19
70歳以上	116

高齢者は複数の慢性疾患を持つ方が多く、特に心肺の慢性疾患や高血圧症が入浴事故に関係すると言われています。

(東京都消防庁)

①カサ丸め	②袖巾しぼり	③一休み	④ぬいごころ	⑤パンチ	⑥畳畳あげ	⑦回転
ボールのように丸める。	手を握りながら袖巾のように絞る。	タオルを前にかけ、手を肩と肩ラインまで広げる。	両方を広げ、目標の高さで、閉じる。(できるだけ肘近づけて)	片方ずつ肘へパンチ!!	両方肘へ、裏手と背は肘間いて後ろに	90°回転。前に大きな円を描く。
⑧肘のばし	⑨膝ひねり	⑩Uの字	⑪元氣キック	⑫脇のばし	⑬おんがらん	⑭おんがらん
肘を交互に曲げ、横の動き。	肘を伸ばしたまま、横回転(体に上へ)	両肘を伸ばし「U」の字を書く。	両手を上(もしくは斜め上)へ上げる。	両手を上にあけたまま、横の動き。(左右)	十分に折ったタオルを片手に広げ「U」でまわす。*周りに注意	おんがらんタオルを床に広げ「U」でまわす。*周りに注意

本日のメッセージ

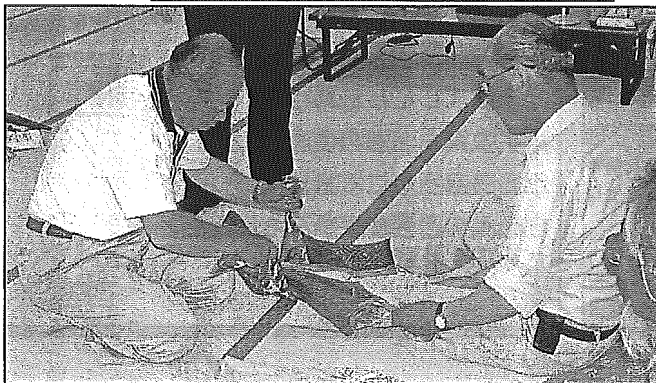
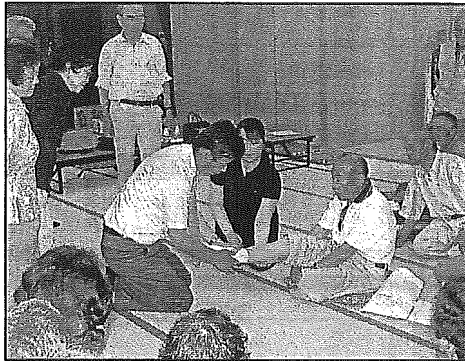
1. 湯温は38~40度くらいで長湯をしない。
2. 就寝の3時間前くらい。
3. 体はごしごし洗わない。
4. 脱衣場・浴室の室温に注意。
5. お風呂上りに水分補給。
6. 心肺の慢性疾患や高血圧症を持つでは半身浴が望ましい。

⑥ けがの応急処置

イベント名称	けがの応急処置
実施日時	平成 17 年 6 月 13 日(月)
場所	総合福祉センター
対象者	65 歳以上高齢者能力活用センター会員
参加者(参加率)	約 30 名
実施方法と内容	切り傷、ハチ刺され、打撲、骨折等の応急処置の理論と実習  <div data-bbox="651 600 1289 1039" data-label="Image"> <p style="text-align: center;"><b>準備した物品</b></p> <p style="text-align: center;">身近にある物の中から、骨折をした場所の上下2関節を、合わせて固定できるもの（副子）を選ぶ</p> <p>かさ・棒など 包帯 バンダナ・タオルなど 雑誌 ダンボール ふろしき</p> </div>
担当	西脇祐司、岩澤聡子


【実施後の反応】

- ・ 参加者全員、積極的に実習に参加していた。
- ・ 講演だけでなく、実習をいれることは、効果大。




【使用したスライド一部】

### 本日の内容




- ① 傷・止血法 実習
- ② 打撲・ねんざ 実習
- ③ 骨折 実習
- ④ 虫さされ (ハチ)

 まとめ

### 本日のまとめ


《1. けが》

- ・止血
- ・傷をきれいに




《2. 打撲・ねんざ》

- ・安静
- ・冷却
- ・圧迫
- ・挙上




《3. 骨折》

- ・応急固定
- ・全身状態に注意



《4. ハチさされ》

- ・アナフィラキシーに注意



### 実習1：止血の方法を知ろう！

直接圧迫止血




間接圧迫止血



### 指に絆創膏を巻くときは？


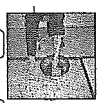


指に絆創膏を巻くときは、重ならないようにね！




### 打撲・捻挫の応急手当

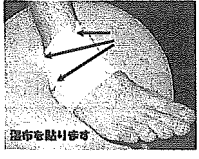
ライス！？

- R : Rest: 休息**
  - ・安静にして患部を動かさない
- I : Iceing: 冷却**
  - ・速やかに患部を冷やす
- C : Compression: 圧迫**
  - ・ハシを防ぐのが目的だが循環障害の危険を伴うので慎重を要する
- E : Elevation: 高くあげる**
  - ・患部を心臓より高いところに置く。

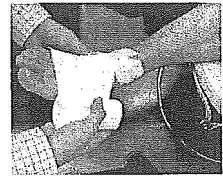





### 包帯の巻き方


(例) 捻挫の場合



湿布を貼ります



湿布に切れ目を入れると、足に履きやすい！



### 実習4：骨折応急固定をしてみよう！










### ハチにさされたときの注意点

蜂さされの腫脹と水疱

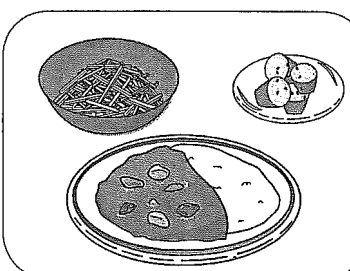
☆ショック症状 (アナフィラキシー)

- ・直ちに医療機関に運ぶ手配。
- ・その間、仰向けにして、頭を低く。
- ・刺された部位が手足なら、その部位より心臓に近い場所を縛る。
- ・20分ごとに縛りをゆるめる。

刺された時の主な症状：  
刺された所が腫しく痛み、赤くはれ1〜2週間でおさまる

⑦ 食生活講習会

イベント名称	高齢者の食生活講習会
実施日時	平成16年9月27日(月)9:30～調理(女)・缶拾い(男)、12:00～試食、13:00～講習会
場所	倉渚村総合福祉センター 健康相談室、調理室
対象者	高齢者能力活用センター会員(65歳以上)約50名
参加者(参加率)	約40名(80%)
実施方法と内容	<p>1. 減塩の工夫(調理実習と話) 2. 味覚テスト(塩味の閾値を調べる)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">平成17年9月12日(月)</p> <p style="text-align: center;">調理講習会のメニューと作り方</p>  <p>ごはん:336Kcal チキンカレー:188kcal なすのごま酢あえ:25kcal ノンフライ大食いも:54kcal</p> <p>合計:603kcal、たんぱく質20.9g、脂質8.9g</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">平成17年9月12日(月)</p> <p style="text-align: center;">分量(1人分)と作り方</p> <p><b>【チキンカレー】</b></p> <p>鶏肉(しゃぶしゃぶ用)…50g たまご…70g(卵1個) トマト(皮むき)…50g(卵1個) しょうが…20g(みじん切り) にんにく…20g(みじん切り) 塩…10g ＜材料＞ 小麦粉…5g カレー粉…1g トマトペースト…10g コンソメ(顆粒)…2.0g こしょう…0.5g バター…少々</p> <p>①鶏肉一口大に切る。 ②たまご、たまご黄身の卵切りをする。 ③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺</p> <p><b>【なすのごま酢あえ】</b></p> <p>なす…50g しょうが…10g みょうろ…10g 酢…10g 砂糖…2g すりごま…2g</p> <p>①なすはせん切りして水にさらし、ザルに上げて水を絞る。 ②しょうがはせん切りする。 ③みょうろはせん切りする。 ④酢、砂糖、すりごま、なす、せりょう、みょうろをあえる。</p> <p><b>【ノンフライ大食いも】</b></p> <p>小麦粉…50g 卵…10g 砂糖…10g 塩…10g</p> <p>①小麦粉は、一口大の塊状にし、水にさらして水を絞る。 ②電子レンジのターナープレートにノンフライペーパーを敷き、小麦粉を中心から離して外側に卵、電子レンジ用(2000W)で短時間、1.5分加熱して水分を飛ばす。 ③小麦粉は、小麦粉をふるって入れ、卵を入れて混ぜ、加熱した小麦粉を混ぜて混ぜる。量に合わせる。 ④小麦粉は、小麦粉をふるって入れ、卵を入れて混ぜ、加熱した小麦粉を混ぜて混ぜる。量に合わせる。 ⑤小麦粉は、小麦粉をふるって入れ、卵を入れて混ぜ、加熱した小麦粉を混ぜて混ぜる。量に合わせる。</p> </div> <p>味覚テスト(ソルセイブ*)、記入用紙 ⇒一人4濃度を体験。記入用紙には、性、年齢、入歯、高血圧の有無を記入してもらった。</p>
担当	菊池有利子

\*: 商品名:ソルセイブ(SALSAVE), Range 0-1.6 10 瓶⇒価格¥13,190(販売元 ADVANTEC)

※参考文献

丸山千寿子ら栄養学雑誌 Vol.46, No.5, 211～216(1988)

丸山千寿子ら栄養学雑誌 Vol.48, No3, 121～126(1990)

丸山千寿子ら栄養学雑誌 Vol.48, No6, 267～271(1990)



(実施後の反応)

- ・ 塩分の味覚試験をしたところ、入れ歯の方の閾値が高かった。
- ・ 塩辛いというより苦いと感じる人が多かった。
- ・ 調理実習で、カレールーを使わずに小麦粉から作ったので、懐かしいという声が多かった。
- ・ カレーの嫌いな方が1名おり、食べられなかった。



【使用したスライド一部】

さっそく、実習です！  
口をよーくゆすいできましたか？

舌の先中央に、試験紙をのせます。

口を閉じて、3秒たったら取り出します。

何か味を感じますか？

(男・女)( )歳 問1( ), 問2( )

何か味を感じますか？

①	感じたことを書いてみましょう！	③	
②		④	

(男・女)( )歳 問1( ), 問2( )

答えの塩分%です。

①	0% ろ紙の味	③	0.8%
②	0.6%	④	1.0%

どこから「しょっぱい」と感じましたか？  
その答えが塩味の「閾値」です。

今日の昼食のポイント

塩分の少ない献立

さて、何グラムの「塩」が含まれてる？

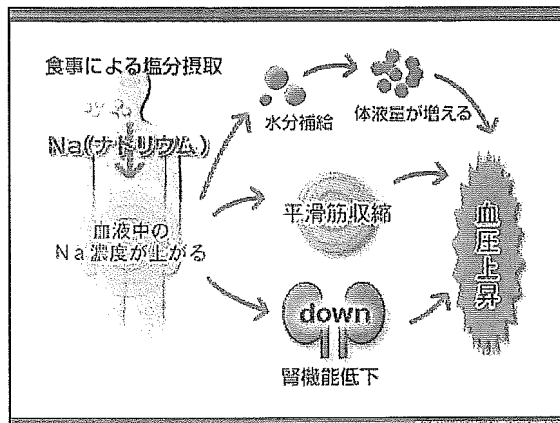
塩 0g

塩 0.2g (0.3%)

塩 1.2g (0.3%)

余談ですが。。

どこで感じる？



塩分12.3gってどのくらい？

鮭+醤油 (1.5g) 朝食: 4.2g

みそ汁 (1.5g)

煮物 (0.8g) 夕食: 4.2g

トシカツ+ソース (2g)

みそ汁 (1.5g)

昼食: 3.9g





問 3: 味覚(塩分)試験の閾値は?

	男性		女性		合計
	n	%	n	%	n
0.6%	3	21.4	3	25.0	6
0.8%	1	7.1	3	25.0	4
1.0%	5	35.7	4	33.3	9
1.0%以上	5	35.7	2	16.7	7
合計	14	100.0	12	100.0	26

問 4: 高血圧といわれたことがありますか?

	男性		女性		合計
	n	%	n	%	n
ない	5	38.5	3	30.0	8
ある	8	61.5	7	70.0	15
合計	13	100.0	10	100.0	23

問 5: 義歯ですか(部分、総)?

	男性		女性		合計
	n	%	n	%	n
義歯なし	1	8.3	1	8.3	2
義歯(部分、総)	11	91.7	11	91.7	22
合計	12	100.0	12	100.0	24

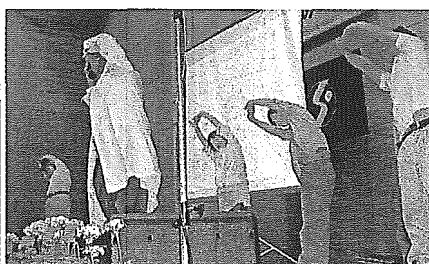
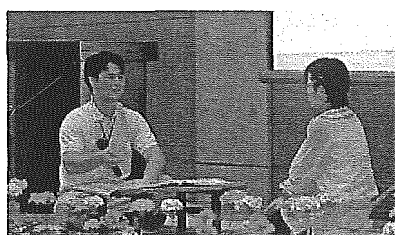
☆ 味覚の閾値別の高血圧、義歯の分布

高血圧の有無	なし		高血圧あり	
	n	%	n	%
0.6%	2	25.0	3	20.0
0.8%	1	12.5	3	20.0
1.0%	1	12.5	6	40.0
1.0%以上	4	50.0	3	20.0
合計	8	100.0	15	100.0

義歯の有無	義歯なし		義歯あり	
	n	%	n	%
0.6%	0	0.0	6	27.3
0.8%	0	0.0	4	18.2
1.0%	2	100.0	6	27.3
1.0%以上	0	0.0	6	27.3
合計	2	100.0	22	100.0

⑧ 老人福祉のつどい

イベント名称	第 35 回(平成 17 年度)倉渚村老人福祉のつどい
講演題	知って得する病気のサイン(似たよう症状がでる異なる病気のお話)
実施日時	平成 17 年 9 月 21 日(水)10~12 時
場所	横須賀市民教養村はまゆう山荘内体育館
対象者	65 歳以上の村内在住者(該当者:1534 名)
参加者(参加率)	約 300 名
目的	長い間、地域社会のために尽くされた高齢者の敬愛と長寿を祝し、さらに豊富な人生経験からなり貴重な知識をもつ高齢者の積極的な社会参加を促進し、健康で充実した老後と明るいまらづくりに寄与されることを望み、老人福祉のつどいを実施する。
実施方法と内容	<p>1. 演劇+上村先生の解説(約 60 分)</p> <p>役:  爺さん:戸塚(喜)  婆さん:中山、娘:百瀬  おっさん:松田さん  奥さん: 百瀬  医者: 上村隆元</p> <p>2. 質疑応答(約 10 分)</p> <p>3. 必要物品:机 1 つ、いす 2 つ、ちゃぶ台 1 つ  衣装(爺さんのかっこう 婆さんの格好)</p>
担当	上村隆元、農大生(中山、百瀬)



【台本:上村作】

## Cue sheet

### 「知って得する病気のサイン」

2005年9月21日倉渕村老人福祉のつどい



- 1、講師紹介 東京農業大学栄養学科 の 上村隆元さん 食べ物を通した病気の  
予防が専門。循環器科のお医者さん 3分
- 2、本日の話の内容 5分
- 3、本題;循環器疾患とは? 10分  
血管の内腔閉塞による梗塞の病態  
血管の破綻による出血の病態  
動脈硬化と血清脂質との関連をわかりやすく説明。  
プロジェクターで動脈硬化した血管と新しい血管との断面など見せる。  
水道からつなぐホースのはなし etc  
脳血管障害、心筋障害をまとめて話をする。
- 4、Cut-in  
爺さん「あーあ。どれどれ、テレビでもみるかいな。おーいばあさん、ビール、ビ  
ール！」  
婆さん「はいはい、わかりましたよ。ほんとにビール、ビールって、すこしは体のことも  
考えてくださいよ。もう年なんだから」  
爺さん「なあに、まだ若いもんには負けんわさ、今日だってわしゃ相間川の滑り台 10  
回もすべってきたんじゃ。のぼりは結構運動になるわ。」  
婆さん「まあ！また滑り台ですか？子供じゃないんだしあまりおかしなことはやめてく  
ださいね」

爺さん「まあまあよいでわないか。いやあ風呂上りはビールがうまいのう」  
婆さん「そういえばおとうさん、けさ東京の太郎から電話がありましたよ、なんだか由利子の受験で悩んでるとかって……」  
爺さん「……………」  
婆さん「……で、どうでしょうねえ、あの年から塾とか行っても……」  
爺さん「うぐぐぐ……」  
婆さん「あれ、おとうさん、どうしました？」  
爺さん「……なんだが胸が詰まるような感じがする……」  
婆さん「いやだわ、このところそんなことよく言ってたわね、またですか？」  
爺さん「大丈夫だ、いつもみたいにほっておけばすぐによくなる。10分もすればの……」  
婆さん「そんなこと言ったら何だか顔色も悪いですよ、ちょっとお 朋子！」  
爺さん「……そんな大げさに騒ぐんじゃない。……」  
朋子「なあに？ おかあさん」  
婆さん「おとうさん具合何だか悪そうなの。」  
朋子「いやだあ、とうさん大丈夫？」  
爺さん「いや、ちょっと胸が痛いだけじゃよ、ほっとけばすぐになおるさ」  
朋子「とうさん、この間も公民館の昇さんと話してるときもそんなこと言ってたじゃない？ あの時とおなじなの？」  
爺さん「なんだから、このところ多くなってきたな……」  
朋子「だったら早く病院いかなきゃだめじゃない！ 今日はもうこんな時間だし……」  
婆さん「まあ、おとうさん、この間って、朋子と役場に行ったとき？ その前にも私と高崎に行くとき駅の階段上ったら胸が痛いつていたじゃない？」  
爺さん「……いやあ実は3ヶ月ほど前から、運動すると必ず痛くなったんだが、このところ静かにしておっても突然胸が痛くなるようになってな……」  
婆さん「まだ痛いんですか？」  
爺さん「……ああ、うぐぐ痛い、痛い、いつもより痛みが長いなあ……もうそろそろよくなるころだが……」  
朋子「救急車呼んだほうがいいんじゃない？」  
婆さん「どうします？」  
爺さん「そんなことしなくても大丈夫だ……ううう……いてて……」  
朋子「背中でもさすってあげようか？」  
爺さん「……なんだから背中の方まで痛くなってきた……」  
婆さん「本当に大丈夫？」  
朋子「とうさん、水でも持って来ようか？」  
爺さん「うん、水くれるかな……なんだが下顎が浮き上がるような感じがする」  
朋子「胸はどう？」  
爺さん「さっきよりはだいぶよくなってきたよ。でも何だか今度は唾が湧き上がるよう」

なかんじがしてな……」

婆さん「あした朝一番で病院行きましょうね……」

爺さん「……ああそうするよ……」

CUT-IN 上村隆元

さて、これはある日の倉渕村 清じいさんのおたくの出来事です。かくして清じいさんとおくさんは次の日病院を受診することになりました。

私たちが医者として接する場合、じつはここから始まります。つまり夕べの出来事を詳しく聞きだすことによって清爺さんの胸の痛みの原因が何であるか、大体的見当をつけていくこととなります。

看護婦「戸塚喜善さん 診察室へどうぞ……」

上村「あれ、喜善爺さんが来たみたいです。」

爺さん「先生……」

上村「はい、どんなおぐあいでしょうか？」

爺さん「じつは夕べから胸が痛くて……」

以下、初発症状、痛みがでるきっかけ、持続時間、放散痛に関して問診を重ねる。

喜善さん、看護婦、婆さん アドリブ 夕べの出来事の下線の部分。

CUT-IN 上村隆元

さて、それでは解説に入ります。

以下、狭心症、心筋梗塞 等の説明。運動耐容能と健康度の関係説明、Negative ならず Motivation Up 系。

以上 解説 15 分

## 5、Cut-in

おっさん「なんだか最近目が霞むなあ……おれも年かなあ……」

上村「あれっ！？ こんどはまた別のお宅に迷い込んだみたいです」

おくさん「いやだわ、そんなこと言わないでください。子供たちもまだ小さいんだし。」

おっさん「そんなこと言ったって、会社じゃ顔にも出せんし時々書き物していても文字が震えるようになってさ。」

おくさん「会社の医務室とかに相談なさってみたらいかがですか？ 毎日先生いらっしやるんでしょ？」

おっさん「いや、朝から晩まで働いている身じゃなかなか医務室にもいけなくてな……」

おくさん「そういえばあなた最近よく物を落とすじゃないですか？」

おっさん「……いや失くしたものはないぞ。」

おくさん「そうじゃなくて手に持ったものを突然ポトンって落とすわよ、あなた。」  
おっさん「うん、おれも気になっていたんだが、手の先が最近しびれるようになってきてな。」  
おくさん「いつごろからですか？」  
おっさん「気がついたのはもう半年も前かなあ……書き物のし過ぎだろうとほっておいたら今度は足の先までしびれるようになってきた。」  
おくさん「足の先までですか？あなた血压は大丈夫？」  
おっさん「いや、おれは昔から血压はむしろ低いといわれていたから大丈夫だ。」  
おくさん「でも最近測っているんですか？」  
おっさん「この間、目眩と頭痛がひどくて一回医務室に行ったんだよ。で血压も測ってきた。」  
おくさん「……で、どうだったの？」  
おっさん「どうだったって、正常だって言われたよ。」  
おくさん「どのくらいあったの？」  
おっさん「上が160で下が90だって…」  
おくさん「それって高いんじゃないの？」  
おっさん「いやあ、自動血压計でな……」  
おくさん「先生いらっしゃらなかったの？」

Cut-In 上村隆元

解説

症状の説明 血压の区分

脳梗塞と脳出血の機序の違い解説

発症の様態

循環器疾患—運動—塩分—食生活 の関係

## 資料

### 「知って得する病気のサイン」

2005年9月21日倉渕村福祉の集い 講師;東京農業大学 上村隆元



#### 1、むねがいたい。

こんな痛みなら医者へ行こう。

胸の奥の方のしめつけられるようないたみ。

身体を動かした後に必ず出るいたみ。

だんだん長く続くようになるいたみ。

放散するいたみ。(背中や下あごや奥歯)

日増しに回数の多くなるいたみ

#### 2、手足のしびれ

こんな場合は医者へ行こう。

頭痛や吐き気がする。

目がかすむ。頭が痛い。肩が異常に凝る。



## 本日の演劇

きよしじいさんのお宅の出来事……



「…うぐぐぐ。胸が痛い。」

「しめつけられるようなかんじ」

「階段のぼったあとに痛かったが  
静かにしていても痛みが出るように」

「下あごが浮くようなかんじ」

「つばがじわーと出るようなかんじ」

松田おっさんのお宅の出来事……

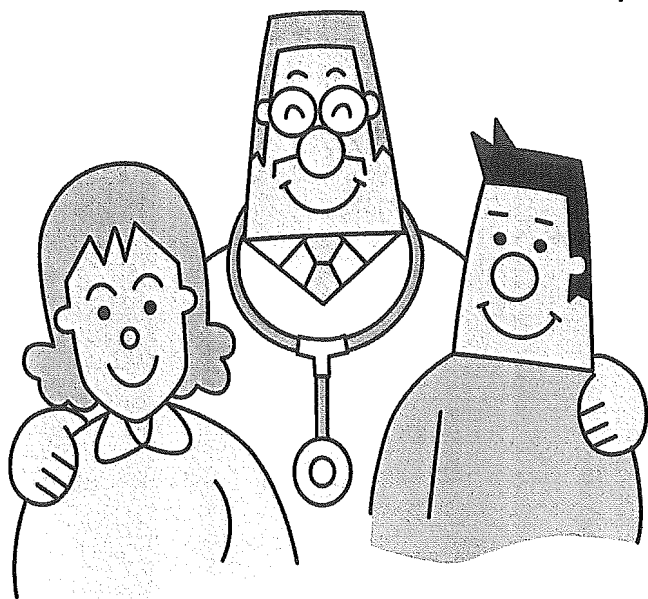
「手がしびれるようになった…」

「物をぽとんと落とす」

「血圧が高い」

「目がかすむ」

「頭が時々痛くなる。」



今日の話は動脈硬化と

心筋梗塞・狭心症・脑梗塞のお話です……

【使用したスライド一部】

知って得する...

循環器疾患を例にして  
コレステロールと動脈硬化の話で  
まとめます




慶応義塾大学医学部循環器内科 藤田 浩一

鑑別診断とは？

自覚症状は様々な重要な情報を含むが...

...要注意!!!!



慶応義塾大学医学部循環器内科 藤田 浩一

ある日の  
喜善さんちの  
出来事


慶応義塾大学医学部循環器内科 藤田 浩一

胸の痛みの  
長さ  
強さ  
場所・放散痛  
痛くなる状況

慶応義塾大学医学部循環器内科 藤田 浩一

沖縄県のお話

沖縄は長年日本一の長寿  
地域でしたが.....



慶応義塾大学医学部循環器内科 藤田 浩一

変わりました

沖縄ショック  
沖縄クライシス



慶応義塾大学医学部循環器内科 藤田 浩一

動脈硬化(どうみゃくこうか)が  
脳血管に起こると...

脳梗塞 (のうこうそく)	脳細胞を養う動脈に 血栓が詰まった状態
脳出血 (のうしゅつけつ)	脳の血管がもろくなり破れて脳組織に 出血してしまう(高血圧性脳内出血) 動脈瘤が破れてくも膜下出血する (くも膜下出血)

慶応義塾大学医学部循環器内科 藤田 浩一

前駆(ぜんく)症状

頭痛  
めまい  
四肢のしびれ  
高血圧

慶応義塾大学医学部循環器内科 藤田 浩一

【鑑別診断とは？スライド】

鑑別（かんべつ）診断とは？

- ・症状が似ている病気を鑑別して、正確な確定診断を下す際の過程。
- ・医師が診断を確定し、治療方針を決定する上で不可欠なものです。
- ・鑑別診断の誤り＝誤診。



慶應義塾大学医学部附属山手病院臨床研修センター

鑑別診断とは？

胃が痛い！！！！

…と言って来る患者さん



慶應義塾大学医学部附属山手病院臨床研修センター

鑑別診断とは？

何で胃ってわかるんですか？

…と意地悪くつっこむわたし



慶應義塾大学医学部附属山手病院臨床研修センター

鑑別診断とは？

胸が痛い！！！！

…と言って来る患者さん



慶應義塾大学医学部附属山手病院臨床研修センター

鑑別診断とは？

胸ってどこですか？

…と意地悪くつっこむわたし



慶應義塾大学医学部附属山手病院臨床研修センター

鑑別診断とは？

自覚症状は様々な重要な情報を含むが・・・

…要注意！！！！！！



慶應義塾大学医学部附属山手病院臨床研修センター

鑑別診断とは？

異なる病態で似た症状がでることも多い。

…要注意！！！！！！

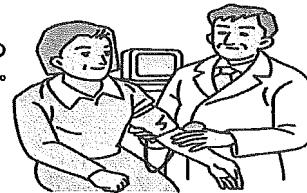


慶應義塾大学医学部附属山手病院臨床研修センター

循環器疾患って？

脳の血管：脳卒中  
心臓の血管：心筋梗塞

どちらも日本人の死因の上位です。



慶應義塾大学医学部附属山手病院臨床研修センター

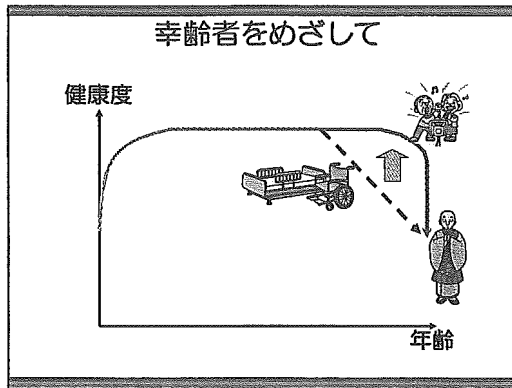
⑨ 運動と栄養

イベント名称	運動と栄養
講演題	幸齢者をめざして(感覚器の機能低下と栄養・運動)
実施日時	平成 17 年 12 月 2 日(金)午前中
場所	倉渕村総合福祉センター
対象者	老人クラブ
参加者(参加率)	約 30 名
目的	加齢に伴い、からだのさまざまな機能が低下するが、これを改善することは困難であるが、機能低下の坂を少しでもゆるやかにすることはできる。その方法をこのイベントを通じて学ぶ。
実施方法と内容	1. 一緒に楽しい時を過ごしたい！ 2. 感覚器(目・耳など)の機能低下に関わる栄養・運動の知識 3. 感覚器に刺激を！～運動編～
担当	菊池有利子、石井弓子(体操担当)

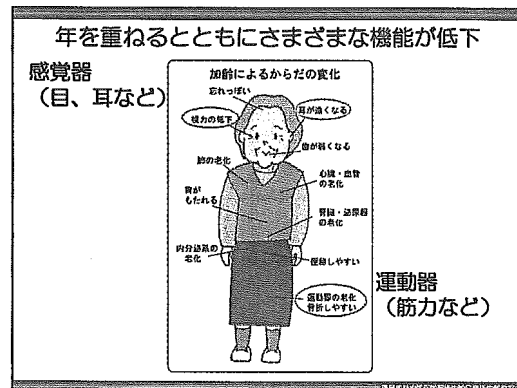
【実施後の反応】

- ・ 全般的に楽しく、皆真剣に取り組んでおり、あっという間に時間がたってしまった。
- ・ 開始時間前に集合しており、予定時刻よりも 15 分前から始まった。
- ・ 話だけではなく、体操をいれることにより、場が和んだ。

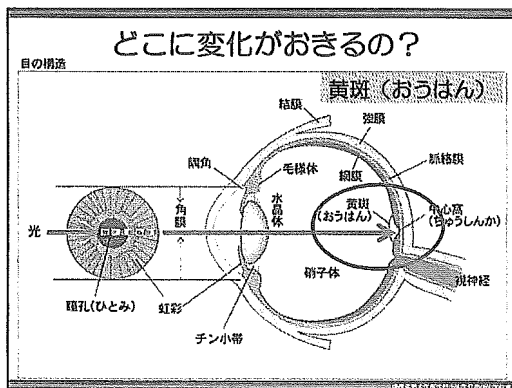
【使用したスライド】



③ 私に  
右手で勝って、  
左手で負けて  
下さい！



- 高齢者の失明の原因
- ・ 緑内障
  - ・ 白内障
  - ・ 糖尿病網膜症
  - ・ 加齢黄斑変性症 (50歳以上で0.7%\*)
- ・ 米国では、1位
- ・ 日本でも増加し始めている
- \* Hisayama study



活性酸素を防ぐには？

- ・ 体内の抗酸化物質を増やす。

↓

目にやさしい食事のポイント

1. 抗酸化物質を多く含む食事
2. バランスのとれた食事