



日本一の掛け声は響きが良いものです。

浜松と言えば楽器の生産量日本一、うなぎ消費額日本一、餃子消費額日本一だったり二番だったり。さて、浜松の誇る日本一が新たに発表されました。マスコミでも取り上げられましたが、男女とも全国大都市健康寿命日本一です。(健康寿命とは介護を必要とせず元気に生きられる期間)

(2010年時点)

## 全国20大都市 健康寿命トップ10

順位	男性	年齢	女性	年齢
1位	浜松市	72.98	浜松市	75.94
2位	千葉市	71.93	静岡市	74.63
3位	さいたま市	71.5	仙台市	74.42
4位	相模原市	71.43	京都市	74.34
5位	静岡市	71.28	横浜市	74.14
6位	横浜市	70.93	さいたま市	73.92
7位	名古屋	70.48	相模原市	73.68
8位	仙台市	70.42	名古屋市	73.68
9位	福岡市	70.38	新潟市	73.59
10位	京都市	70.14	神戸市	73.33

静岡新聞びぶれ2014.9.11

なぜかという分析はだされていませんが、東京から転勤の私が思うに、気候が温暖で食べ物がよく、人柄がよく、加えて病院が多いからでしょうか。人口の高齢化と言えば、戦後ベビーブームの団塊世代

が2025年には75歳以上になり、わが国の人口構成は3人に1人が65歳以上、5人に1人が75歳以上になります。高齢による病気割合が増し、社会保障費がますます増大することから、政府は2025年問題と言って、人も物もコストのかかる病院の数は増やさず在宅での

医療や介護を重点に対応を進めようとしています。認知症高齢者推計でも、280万人(2010年)が470万人に倍増し、これは年間出生数の4~5倍にあたります。当然のように、高齢者のみの世帯が増え、家庭看護や介護力が低下していきます。



日本一になるのじゃ

タイトルの「日本一」の元気がしぼんできたような文章になりましたが、誰しも丈夫に長生きはしたいものの。長寿の秘訣四つの項目をネットから見つけて57歳の私にあてはめました。

- ①食事は、腹8分目を守る⇒私は満腹感が好きだ。
- ②必要以上に考えない、悩まないこと⇒生来心配症なので考えないにしようとするより考えてしまう。
- ③喜怒哀楽を素直に表現すること⇒より短気になってきたのは間違いはない。
- ④趣味や仲間を持つこと⇒自慢できる趣味はないが、呑み仲間だけはいる。

このままでは、健康寿命日本一の仲間入りはできそうもありません。

## やさしい 疾患手帳

## 脳卒中(脳梗塞や脳出血)の片麻痺のリハビリテーション

リハビリテーション科部長 おがわ しんじ 小川 真司



### Profile プロフィール

- 所属…リハビリテーション科 ● 役職…部長
- 専門分野…リハビリテーション全般、障害管理
- 認定医・専門医等…  
日本リハビリテーション医学会専門医・指導医  
日本臨床神経生理学会、筋電図認定医
- 趣味…ジョギング、旅行
- 好きな食べ物…米、肉、魚、野菜、酒
- 患者さんへのメッセージ…  
障害のある方でお困りのことがある方は、いつでも相談に来てください。

脳卒中の後遺症に片麻痺があります。右か左のどちらか片側の手足に麻痺が出ます。医療従事者は「カタマヒ」と読むことが多いです。麻痺には運動麻痺と感覚麻痺がありますが、今回は運動麻痺についてお話しします。

片麻痺になると、多くの患者さんでは、挿絵のように、腕は曲がってこわばり、足は伸びて突っ張ります。しかし、足の麻痺の人でも、足が伸びて突っ張ってくれるので体を支えて歩けるようになる人がたくさんいます。神様が与えてくれたプレゼントなのでしょう。杖や装具という歩行を補助する用具を活用して、自分で歩けるようになる人がたくさんいます。装具療法といいます。

手の麻痺の患者さんに、指を丸めて握り込み、肘が曲がり伸ばしにくくなる人がしばしばいます。着替える時やお風呂で体を洗うときなど、生活のたくさんの場面で苦勞をされています。最近は、こわばりを和らげる注射が治療に使えるようになりました。ポツリヌス療法といいます。注射なので、やわらかくしたい筋肉や関節をピンポイントで治療することができます。こわばりが和らぐと、腕が軽くなった、楽になった、と感じるようです。ときどき、こわば

りを取った後、動かなかった手が動くようになる人がいるので、専門のわれわれでも驚くことがあります。

このような治療を行える病院は全国でも限られています。家族や知り合いに困っている人がいましたら、当院のリハビリテーション科に相談してください。

