

# 公立久米島病院だより



## 高齢者の健康シリーズ⑨

― 転倒の内的要因 ―

病院長 深谷 幸雄

前回から「転倒」というキーワードに関連した障害についてお話しをはじめました。今回は運動器不安定症以外の内的要因についてお話ししましょう。まずパーキンソン症候群というのがあります。

原因は脳梗塞など脳の血流の問題でおこるものや、薬剤が原因でおこるものなどがあります。手の震えや関節の固縮、動作緩慢、突進歩行、すくみ足などの症状があります。歩くに際してスムーズに足が出ず、歩き始めるとどんだん前のめりに突進して転んでしまう状態です。高齢になって腎機能が低下してくると薬の副作用がより出やすくなり、薬剤性のパーキンソン症候群も出やすくなります。

できるだけ薬は少なくするような努力が必要です。薬に関連してというと、高齢になると睡眠時間が短くなるのは生理的現象です。それを無理矢理眠ろうとすると睡眠剤の量が多くなってしまいます。昼間にも睡眠剤の影響が残ってしまいそれが転倒の原因になるのです。

余談ですが皆さんが「安定剤」といつて寝る前に飲んでる薬はほとんど全てが「催眠剤・鎮静剤」と分類されるもので、正式には安定剤と分類される薬はありません。薬剤に関連すると、高血圧の薬や糖尿病の薬も原因になります。高血圧の治療目標は収縮期圧で130前後といわ



れています。これはあくまで壮年期の方を想定したものです。高齢者でこまめに血圧を下げると、少し脱水になって血圧が100〜110程度になると意識が遠くなってしまう転倒の原因になります。糖尿病についても治療が良すぎて、血糖が下がることがあるとやはり意識が遠くなつて転倒の原因になります。高齢者の場合あまり厳密に血糖を下げるとかえって寿命が短くなるというデータも出ているのです。他に内因に上げられるものとしては、視力障害があります。視力が低下することによって段差や敷物の縁がわからなくなったりしてつまづくことで転倒が多くなります。

## 発達障害についてもっと知りたい！

〜 発達障害を知ろうシリーズ⑩〜 小児科医 渡邊 幸

今回は発達障害が関連のおすすめの本をご紹介します。

① 『発達障害の子とハッピーに暮らすヒント』堀内裕子+柴田美恵子(ぶきん社) この本はADHD,ASD,LDをそれぞれ併せ持つ4人の発達障害がいのお子さんを育てた著者が、悪戦苦闘の子育ての中から生み出した様々な知恵や工夫が紹介されています。「この子達は脳の中のできごとが他の人とちよつと違っているだけ。普通の子にはない、素敵なところ」を

沢山持っている。それを上手に引き出してあげればいいのよ。」と、大変な中でも良いところに目を向け、前向きに取り組む著者の姿は発達障害がいのお子さんに関わる全ての人に勇気と元気を与えてくれます。

② 『発達障害の子に「ちゃんと伝わる言葉かけ」』佐々木正美(すばる社) 発達障害がいがあってもなくても、子育てを楽にする関わり方&声かけのポイントが、かわいいイラストとともにわかりやすくまとめてあります。子育てに関わる全ての人たちにぜひ一度読んでみてほしい一冊です。

③ 『発達障害の子どもを伸ばす魔法の言葉かけ』stuzu/平岩幹男(講談社) 自閉症のお子さんをもつ著者が、ABA(応用行動分析)という療育法を使った発達障害の子どもの関わり方をわかりやすく説明した本。②の本より具体的に実践的な内容です。

④ 『乳幼児の発達からみる保育気づきポイント44』横山浩之(診断と治療社) 小児科医の著者が長年保育

園での巡回指導を行って来た実践成果をわかりやすくまとめた、保育士・幼稚園教諭・支援者のための一冊です。発達障害の有無に関わらず子どもの発達をふまえた内容となっており、保護者や外部機関との連携の仕方、園で使える評価シートもついており非常に実践的です。

⑤ 『見て分かる、困り感に寄り添う支援の実践』佐藤 暁(学研) 小学校の通常学級における発達障害児への具体的な手だてを、豊富な写真とともに紹介した本です。子どもが安心する環境づくりから、クラスでの人間関係づくり、個別支援の実践方法まで、支援のための沢山のヒントが書かれています。

発達障害に関する良い本は沢山あり、今回ご紹介したのはほんの一部です。小児科外来で貸し出しすることもできますので、気になる方はぜひお声かけください。

〈久米島町の発達障害がい相談窓口〉  
・親子支援事業・役場福祉課(担当新垣) ☎985-7124

・小児科外来・公立久米島病院 小児科(担当渡邊) 火曜・金曜の午後(病院からのお知らせ)  
平成28年9月より皮膚科診療日が変更になります。

変更前・毎週金曜日に診療  
変更後・毎週火曜日に診療  
なお、診療日の変更に伴い、担当医師も変更となります。

※詳細については公立久米島病院(☎985-5555)にお問い合わせ願います。