



すこやか通信



横須賀市医師会の活動

あなたの意思を伝える ～ACP (適切な意思決定支援) の推進

横須賀市医師会 理事 野村内科クリニック 院長 佐々木 純 久



横須賀市民の皆様はACP (Advance Care Planning) という言葉をご存知ですか？

「人生会議」という愛称も国や厚生労働省から提唱されています。人間は例外なく年齢を重ね、病気になるていきます。人生の最終段階において、どういった医療やケアを受けたいのか、ご本人を中心として、家族や友人と、また医療者や介護職が話し合いを重ねて、ご本人の意思決定を支援する取り組みをACPと呼びます。もしもの時のために前もってご自分の意思を表明・共有することが求められています。

横須賀市医師会では国などのガイドラインを参考に令和4年度に「適切な意思決定支援に関する指針 (横須賀市医師会版)」を策定しました。また、市民の方向けに「あなたの意思を伝える」という下記のような分かりやすい意思決定支援シートを作成しました。どちらも横須賀市医師会ホームページの在宅医療のタブから簡単に参照、印刷が可能です。

<<https://www.yokosukashi-med.or.jp>>

ぜひ一度ご覧になってご家族の中で話題として取り上げてもらいたいと考えています。

漢方 (5)

湘南病院 東洋医学センター長
東海大学 専門診療学系漢方医学 准教授

中田佳延



メンタルの不調に漢方処方

はじめに

メンタルの不調は、様々な症状を生み出します。漢方医を行っている、体の症状の裏に对人的関係のストレスが隠れていることをしばしば見出しますが、そのストレスの原因と症状によって、いくつかの漢方薬を使い分けています。最近では、認知症高齢者の問題行動に対して、抑肝散が処方されているのをご存知の方も多いのではないのでしょうか。抑肝散は1500年代に書かれた『保嬰撮要』という小児科の本が原典で、夜泣きの薬とされています。抑肝散は興味深いことに、親と子の関係によって夜泣きが出ると考えられ、母子同服を基本とするものです。そういった目で考えると、生まれたばかりの赤ちゃんにも对人的関係のストレスが生じるととらえることができますが、なんとも悩ましいところです。

怒りに抑肝散

さて抑肝散は、名前の響きの通り“疝の虫”や、怒りを原因とする“癩癧”を抑える薬と考えてよいでしょう。逆に、認知症高齢者の問題行動でも、怒りが無いと効果が薄いと考えます。抑肝散に関してよく心に残っている症例の一つ述べたいと思います。40代の方が、食事が美味しくない・疲労感・イライラを主訴に来院されました。問診をすると、義理の親に頻回に怒鳴りつけられ、叱責を受けていました。人は怒りをぶつけられると、一旦怒りとして受け止める（怒られると、一瞬ムカッとしますよね。）傾向にあります。よって、怒りをぶつけられる方も抑肝散に関連した処方が有効です。この方は、抑肝散加陳皮半夏に高麗ニンジン^{ヨクカンサンカチンピハンゲ}を混ぜた処方で、怒りをうまく受け流せるようになり、困っていた症状が改善しました。また、苦情対応の仕事をしており、苦情対応がうまくなったと上司に褒められたとのことでした。

この症例のような親子の問題や、夫婦間、上司との間に生じる怒りに対し、抑肝散を処方します。

ストレス漢方

前述の抑肝散以外にも、自分がよく処方するストレス漢方の例を挙げてみたいと思います。

仕事のことで頭がいっぱい、子育てや介護で忙しいといった、日々の業務を頑張るあまりに動悸や寝つきが悪いという方には、柴胡加竜骨牡蛎湯^{サイコカリウコツボレイドウ}を処方します。また、上司や親など立場が上の人に抑圧されていて、やりたいことがやれない人が、のどの閉塞感を自覚していることがあります。これに対し半夏厚朴湯^{ハンゲコウボクドウ}を処方します。半夏厚朴湯は、電車に乗ったら不安になる、動悸がするという方に出すこともあります。また、更年期以降のイライラには加味逍遙散^{カミショウヨウサン}。これらは多くの漢方処方の中のいくつかの例ですが、自分としてはこのようなものを第一選択にすることが多いと思われます。

さいごに

このたびの漢方の連載をお読みいただき、誠にありがとうございました。繰り返しとはなりますが、症状を改善させることを目標とする漢方治療です。この『すこやか通信』を通じて、漢方にご興味を持っていただけたのなら、うれしいことこの上ございません。漢方処方を受けたい方は、ぜひ一度かかりつけ医にご相談されるか、お気軽に横須賀市内の漢方専門医をお尋ねください。

肝臓疾患 (1)

横須賀市立うわまち病院 病院長補佐 池田 隆 明



侮れない「非アルコール性脂肪性肝疾患」

画期的な治療薬の開発により、C型肝炎は治癒が目指せる疾患に、B型肝炎も進行をコントロールできる時代になりました。これらの疾患に代わり、診療頻度が確実に増加している疾患があります。その疾患は、非アルコール性脂肪肝で、さらにその一部から発症する非アルコール性脂肪性肝炎です。近年、肝炎ウィルスや過剰な飲酒に関連しない肝硬変、肝がんが増加傾向にあります。そして、その多くが非アルコール性脂肪性肝炎に由来することがわかってきました。このため、今後啓発活動が必要な肝疾患の代表は非アルコール性脂肪性肝疾患であると考え、今回は、侮れない「非アルコール性脂肪性肝疾患」と題してこの話題を取り上げることになりました。

脂肪肝とは、脂質の一つである中性脂肪が肝臓の細胞に多くたまった状態です。脂肪肝には飲酒のし過ぎによるアルコール性脂肪肝と、飲酒に関連しない非アルコール性脂肪性肝疾患があります。非アルコール性脂肪性肝疾患には、進行性があまりない非アルコール性脂肪肝と、進行して肝硬変や肝がんを発症する危険性のある非アルコール性脂肪性肝炎があります。80~90%は前者と考えられ、健康診断などで診断されても、自覚症状が全くないためか「病気じゃない」と考えている方も多いと思われます。しかし、侮ってはいけません。メタボリック症候群の基準の一部を満たす「代謝不全に関連した非アルコール性脂肪性肝疾患」では、脳梗塞や心筋梗塞などの動脈硬化性疾患の発症のみならず、肝病変の進行についても危険性が高いことが示されています。ただし、肝組織を調べるなどの検査抜きで、進行性のある脂肪性肝炎への移行を正確に診断する手段はまだありません。よって治療で重要なのは、非アルコール性脂肪性肝疾患の初期段階のうちに病気の克服を目指すことです。

非アルコール性脂肪性肝疾患の最大の原因は肥満です。摂取エネルギーが過剰な状態では、消費しきれないエネルギーが中性脂肪に変化し肝臓にたまり脂肪肝を発症します。治療として重要なのは食事療法と運動療法により適正な体重に戻す努力をすることです。間食を控えることや、就寝中のエネルギー消費の減少を考え、就寝2時間前以降は摂食しないことが重要です。また、運動療法としては1日30分程度の早歩きなどの有酸素運動と、スクワットなどの筋力トレーニングを組み合わせることが有効であると報告されています。将来の健康的な生活を目指して、生活習慣の改善に取り組みしましょう。

横須賀市救急医療センター



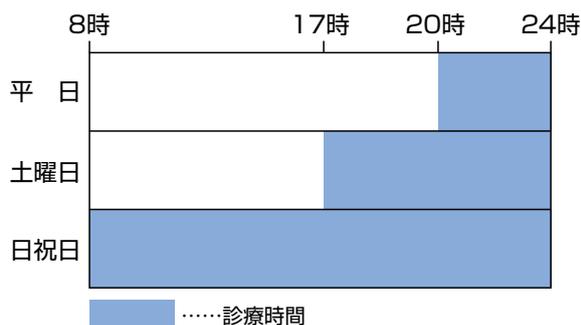
診療科目 内科・小児科・外科

〒238-0005 横須賀市新港町1-11

☎824-3001

横須賀市救急医療センターは、横須賀市医師会が管理・運営をしております。
横須賀市医師会では、市民の皆様安心していただける
質の高い医療を提供しております。

診療時間



年末年始 12月29日16時～
1月4日8時まで24時間診療

案内図



横須賀市医師会は、市民の皆様により良い医療を提供できるよう

これからも努力していくつもりでありますので、

よろしくご支援をお願いいたします。

詳しいことは横須賀市医師会ホームページ

<http://www.yokosukashi-med.or.jp>

にアクセスしていただきますようお願いいたします。

横須賀市医師会
モバイルサイト



<http://yokosukashi-med.or.jp/mobile/>

一般社団法人 横須賀市医師会

〒238-0005 横須賀市新港町1-11 TEL 046-822-0542 FAX 046-823-4534