

健康寿命

皆さんは健康寿命という言葉聞いたことがあるでしょうか。健康寿命とは、2000年に世界保健機関が打ち出した考え方です。健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。厚生労働省は2010年の健康寿命を算出し、6月1日に初めて公表しました。

健康寿命の平均は男性70.42歳、女性73.62歳で、平均寿命とは、男性で9.22歳、女性で12.77歳の差がありました。平均寿命が長くて健康寿命との差が小さいほど良いことになります。

茨城県民の健康寿命は男性が71.32歳で全国4位、女性が74.62歳で全国7位と男女とも上位でした。平均寿命と健康寿命との差も男性7.82年、女性11.22年と全国平均を大幅に上回っていました。医療統計では茨城県は常にビリから何番目という状態ですから、本当にうれしいニュースです。

しかしながら、平成22年の生活習慣病による死亡率は脳血管疾患は男性が全国9位、女性が全国5位、急性心筋梗塞が男性7位、女性5位、糖尿病に至っては男性が全国2位、女性が5位と相変わらずワースト10の常連から抜け出せません。

茨城県では平成20年から24年までの5年間「健康いばらき21プラン」を作成し、12分野88項目の改善を目指してきました。残念ながら改善したと評価された項目は30%しかありませんでした。

喫煙習慣のある人の数は年々減ってきているとはいえまだまだ全国平均を上回っていることや、食塩摂取量も多いことなどが生活習慣病に起因する死亡率を下げられない理由と思われるます。

25年からは「第二次 健康いばらき21プラン」が始まります。目的は、健康寿命の延伸と健康格差の縮小です。全国平均を下回っている平均寿命を延ばし、さらに平均寿命の延び以上の健康寿命の延びを得るためには県民一人一人が自分の健康状態に気を配ることが大切です。この第二次プランでは高齢化に伴う機能低下をおくらせるための取り組みとして、認知機能低下とロコモティブ症候群（運動器症候群）予防を重視しています。骨、関節、筋、神経などが衰えないように普段から簡単なトレーニングをすることが大切です。トレーニングの仕方はパンフレットがありますので必要な方はスタッフに声をかけてください。

かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を決めて健康状態を常に相談されることをお勧めします。

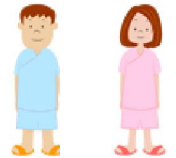
理事長 小松 満



患者経験値

サッカー日本代表はワールドカップブラジル大会に向けて好発進をしました。試合のテレビ中継で解説者が時々“経験値”という言葉を使い、過去のワールドカップなど大きな国際大会に出場した事のあるベテラン選手の経験がチームの戦いに生きてくると話しています。最近、自分自身、50歳を過ぎた整形外科医が患者としての2つの貴重な経験をしました。

第一は、左手中指のばね指手術で、以前勤務していた富山県の病院で、学会出張の合間に先輩のN先生にやってもらいました。ばね指は指の付け根の腱鞘が厚くなり、指の曲げ伸ばしの際に引っかかりや痛みを生じるもので、自己注射の治療も限界になり、執刀する手術などに支障をきたしそうになってきたので、手術を受けることにしました。手術は局所の麻酔の手術で始まり、1cmちょっとの皮膚切開でしたが、一部麻酔の効きが弱く痛みを感じてました。その時N先輩が「おい星、痛くないか？」と聞いてきたので、すかさず従順な体育会系の私は痛みをこらえながら「大丈夫です！」と反射的に返事しました。手術は無事に終了し、現在は全く支障なく仕事に従事しています。



《経験1：患者は医師にいい所を見せようとして、やせ我慢することがある》

第二は入院の経験です。昨年フランスの学会発表から帰国後、血圧が170台になり、検診を受けたことのない医者の不養生の典型の私が近所の大学の同級生の内科医を軽く受診してみました。よくわからないうちに頸動脈エコーという検査になり、学生時代、私と違って優秀だった彼女が「星君、ちょっと動脈硬化がありそうだね。循環器系も調べた方がいいのでMセンターを紹介しますね」と言うので、よくわからないまま私は「ありがとうございます、宜しくお願いします」と。その後とんとん拍子で検査が進み、Mセンターの先生に「星先生、心臓の冠動脈の分岐部に石灰化が見えるので、心臓カテーテル検査で調べた方がいいですよ」と外来中に電話をいただき、私は「ありがとうございます、宜しくお願いします」と。入院に向け、万一の高額治療に備え、自分で健康保険協会に、限度額適用認定証の手続きに行き、一泊の下着を持って入院しました。心臓にカテーテルを入れられる事に不安を感じながら、検温に来る看護師さんに笑顔で応対し、運良く心臓の血流には全く問題なく、現在仕事と趣味のテニスという以前と変わらない生活をしています。



《経験2：患者は医師に言われると、何となく従ってしまう》

以上の出来事は若い頃と違って、ある程度の年齢になったからできた貴重な経験と考え、医師として患者さんの立場になって考えられる“経験値”を少しは上げる事ができたなと感じる今日この頃です。今後も患者さんの理解をできるだけ得られるような治療を心がけていきたいと思えます。

副院長 星 忠行

大腿神経ブロック

当院では膝の手術が多く行われています。例えば、人工膝関節手術、膝前十字靭帯再建術は去年はそれぞれ65例、28例行われています。

これらの手術は、全身麻酔下で施行されますから、手術そのものは痛みを感じないうちに終わってしまいます。しかし、目が覚めた後の痛みの対策が問題になります。

皆様ご存知のように痛みは神経によって伝えられています。膝を支配している神経には、大腿神経、坐骨神経、閉鎖神経、外側大腿皮神経などがありますが、膝の前の部分を支配しているのは大腿神経です。膝の手術は、膝の前面から切開が入ることが多いので、大腿神経をブロックしておくこと、かなり術後の痛みの軽減が期待できます。そのため、当院においては、膝の大きな手術には全身麻酔に大腿神経ブロックを併用しています。神経ブロックの方法は、電気刺激が出来る特別の針を使用して神経の位置を確認して局所麻酔薬を注入しています。特に、人工膝関節置換術では、神経の傍に細いカテーテルを留置しておき、術後3日程持続的に痛み止めのお薬（局所麻酔薬）を注入する方法を選択しています。

大腿神経ブロックのみでは、その他の神経が支配している領域の痛みは取ることが出来ません。そのため、膝の後ろの痛みが残ってしまうこともあります。この痛みは、全身的に投与される鎮痛薬で対処することになります。



麻酔科部長 山下 正夫



なべ あし やま 鍋 足 山 に 登 ろ う !

国道 349（通称太田街道）を北に向かって走ると、旧里見地区に道の駅「さとみ」があります。そこから、北を望むと、三つの三角が突き出たような山々が見えます。それが鍋足山です。昔の鍋は、底に 3 本の足が付いていて、地面などに鍋を置く時などに安定するようになっていたそうです。鍋足山の名前は、この足付き鍋を逆さに置いたイメージから由来しているとの話です。

鍋足山（本峰）の高さは 529m ですから、スカイツリーの第二展望台の 450m よりは高いこととなります。頂上付近は露岩ですから、360 度の展望が利きます。奥久慈男体山などの奥久慈の山々および遠くに日光・那須の連山を西に望むことができます。朝早く登った時、雲海が広がり雲の上から山々の峰がによきによきと突き出ている様子を楽しんでいただくこともあります（写真をご覧ください）。

色々な登山ルートがありますが、初心者用ルートは大中から往復するコースです。1 時間程で山頂に登ることが出来ます。

国道 349 を北上し、折橋の大きな十字路を通過して約 1km、里美中入り口の所から旧道に入ります（左に分岐する）。大中の市街地を通り、郵便局の先で左に曲がり、大中神社の鳥居をくぐると常陸太田市役所里美支所があります。この支所の向かいが駐車場になっていますから、ここに車を停めます。付近に「鍋足山周辺案内図」があります。さあ、トレッキングシューズに履き替えて、歩き始めましょう。大中神社を正面に見ながら道（舗装道路）は右にカーブしています、少し行くと「鍋足山入口」の案内があります。案内に従って、左（西）に入っていきます。車が通れる林道の終わりに再び「案内図」があります。ここから、本格的ハイキングコースです。穏やかな登りで林の中を歩いて行きます。右に大石への道が分岐していますが、山頂へはまっすぐ（西に）進みます。左（西）に分かれる北沢分岐を過ぎて、どんどん北へ。頂上が近づくと岩場がありますから、慎重に登りましょう。岩場を上がってちょっと行くと、一本松があり頂上です。では、ここで展望をお楽しみください。

頂上から、猪鼻峠や笹原へ抜けるルートもありますが、こちらは初心者向きではありません。十分に展望を楽しんだら、元の道を慎重に引き返しましょう。

登山の汗を流すには、近くにある日帰り温泉施設「ぬくもりの湯」があります。国道 349 へ出て、北へ向かうとすぐ案内があります。運動で汗をかいたあとの温泉は格別！

麻醉科部長 山下 正夫

