

# 『自助具をご存じでしょうか?』 -食事編-

リハビリテーション技術科 作業療法士 **いしだ けんすけ** **石田 健祐**



## 自助具ってなあに?

自助具とは、障がいや病気などによる麻痺、加齢による身体機能の低下を原因とする動作の困難を補うための道具や装置のことをさします。

## 具体的には?

食事・入浴・家事・更衣・排泄・余暇活動など、日常生活のさまざまな場面において、身体の不自由な方の自立を助け、可能な限り自分自身で容易に行えるように補助します。人に依存していたことが自助具を使うことにより可能になると、物理的に生活の幅が広がるだけでなく、精神的にも積極性につながるなど、日常生活をより快適に送る効果が期待できます。

## 種類、役割

今回は【食事】に焦点を当てて、当院にある自助具の一部を紹介します。

### 《バネ付き箸》



手指の変形や巧緻性の低下がある方

### 《箸ぞうくん》



安定したグリップでバネ箸より楽に握みやすい

### 《ユニバーサルニューカフ》



リウマチや頸髄損傷（手関節伸筋群の残存）で握りが難しい方

### 《すくいやすいお皿》



上肢の協調性の低下  
片手動作が主の方

### 《太柄・曲がりスフォーク》



手指の変形や握力低下の方

### 《ストロー付きカップ》



カップを握ることなく把持でき、こぼれない

## 選ぶうえで大切なこと

自助具は各メーカーでさまざまな商品開発がされています。近年ではドラッグストアでも販売していたり、インターネット通販もありますが、購入する場合は、近くの介護ショップなどに問い合わせいただくか身近な専門職種の方に一度相談してみることをお勧めします。

\*これら食事に関する自助具は「介護保険適応外」となりますので、注意してください。

問い合わせ先：雲南市立病院 リハビリテーション技術科 Tel.0854-47-7500 (代表)

# 雲南病院だより

## 「難聴と認知症」



耳鼻咽喉科 統轄副院長 **佐野 啓介**

「難聴と認知症はとも深く関連している」最近有名な海外の医学雑誌にて報告され、私たち耳鼻科咽喉科医の間でも話題になっています。難聴には加齢や騒音などによって引き起こされ、内耳や聴神経が障がいされる感音性難聴、耳垢や中耳炎などにより音を伝える機能が障がいされる伝音性難聴、両方の難聴が混ざった状態の混合性難聴の3つに分類されます。耳が痛くて聞こえにくくなる急性中耳炎に罹患された方は多いかと思いますが、中耳炎の治療をすることで難聴も元通りに治ることが多いです。なかには、長年難聴を自覚されて

いた方が受診され、大きな耳垢を取り除くことですっかり良くなったと喜んで帰られる方もいらっしゃいます。しかし年齢とともに徐々に進行する加齢性難聴は治療による改善が期待できないため、補聴器などの装用が必要となる場合が多くあります。加齢性難聴の特徴は、50から60代頃より徐々に悪化を認めるため、本人も気が付きにくい点があります。高音から聞こえにくくなり、音は聞こえても言葉の内容が分かりにくいといった特徴があります。難聴の問題点はコミュニケーション障がいにより人間らしい生活や人生を楽しむ重

要な役割が失われること。車やサイレンの音などが聞こえなくて危険を生じること。そして、最近認知症になる危険性が高くなるとの結果が示されました。世界的に有名な医学誌「ランセット」に最近認知症の発症危険因子について報告がなされ、認知症予防に難聴対策が重要であることが示されました。認知症発症の危険性を高める9つの因子が示され、高血圧、肥満、喫煙、運動不足、糖尿病などともに難聴の関与が認められました。特にそれぞれの発症因子のなかで、最も高い関連性を示したのが難聴で（9%）、補聴器



などを装着した場合は、認知機能低下が軽減される可能性が示されました。補聴器には挿耳型、耳掛け型、ポケット型の3つのタイプがあり、扱いやすさ、生活習慣などから選択します。補聴器は医療器具で、雑音を抑え、言葉をはっきりと増幅させる機能があります。慣れるのに多少時間がかかる場合もありますが、認定補聴器技術者により生活環境に合わせ細かく調整されます。当科でも月に5回の補聴器外来にて補聴器相談医による診療と、認定補聴器技術者による調整を行っていただきます。また、補聴器を装着しても言葉の聞き取りが改善しない場合には成人に対する人工内耳の適応基準も拡大しており、難聴の程度、言葉の聞き取りを検査した上で手術をお勧めする場合もあります。島根大学にて手術を受けられた方も、言葉の聞き取りがずいぶん良くなったと喜んでいただいています。最近少し会話やテレビの内容が聞き取りにくくなった、聞き返すことが多くなった、と感じの方は早めに耳鼻咽喉科に相談しましょう。

総合診療医が答える

# 「こんな症状や疑問 持っていませんか？」

## 第45回：「補聴器は寿命を延ばす？」

このシリーズでは総合診療医が患者さんからいただいた質問をもとに市民の皆さんが困っている症状や疑問について解説します。



先日いただいた質問はこれです。

**「耳が聞こえにくくなってきたんですが、補聴器はつけた方がいいですか」**

年齢を重ねると、聴力が弱り、難聴になることがあります。最近では、若い方でも、大音量の音を聴きすぎで、難聴になっていることもあり、社会的な問題になっています。

実は、中高齢者の難聴と寿命に関係があることが最近の研究でわかっています。

最近の研究では、**「難聴の高齢者の方が、補聴器を使うことによって、健康寿命が伸びる可能性があること」**が明らかになっています。

補聴器を使うことによって、死亡率が25%低下するという研究もあります。

補聴器をつけることによる健康寿命の延長の理由として、

- ・社会的孤立の減少
  - ・認知機能低下の緩和
  - ・コミュニケーションの改善
  - ・事故のリスク減少
- があるようです。

最近の雲南市立病院の外来でも中高齢者で難聴の方は増えてきているので、耳が聞こえにくくなっていると感じたら、健康寿命を考えて、できるだけ早めにかかりつけ医や耳鼻科で相談することをお勧めします。



消火器訓練の様子

の模擬患者の搬送、逃げ遅れた職員に対しては消防署のはしご車による屋上からの救出活動などを行いました。それぞれの役割を確認し、関係機関や班員と連携を取りながら行いました。避難訓練終了後は消火器訓練を実施しました。消火器の仕組みや初期消火の手順などを消防職員から説明を受け、アドバイスをいただきながら行いました。今回見つかった反省点や課題を見直し、非常時に迅速かつ正確に対応できるよう日頃から防災意識を持ち、訓練を積み重ねていきます。



訓練の様子

## 火災避難訓練

3月2日(出)、今年度2回目の火災避難訓練を実施しました。今回の訓練は、雲南消防署や雲南市消防団、病院ボランティアの協力の下、約100人が参加し春季火災予防運動の一環として行われました。大規模火災を想定し、各班に分かれ初期消火の対応や消防機関への通報、本部を設置し無線で連絡を取り現場の状況の把握、病棟から



## あなたの健康をサポート♪

病院保健師からのちょっと役立つ話

### Vol.24 健診を健康づくりに活かしましょう！

皆さんは、1年に1回、職場健診や人間ドックなどを受けていますか。

健診は、なぜ受けるのでしょうか。その目的の一つは、身体の異常を早期発見し、治療など早期対応で重症化を防ぐためです。生活習慣病の多くは、進行するまで自覚症状がないので、早期に発見するには健診を受けるのが最も確実な方法です。

もう一つ大切な目的は、健診結果を生活習慣の改善に生かすことで、病気の発症を防ぎ、心身をよい状態に保つことです。

つまり健診は1年間の生活の成績表であり、「健診→生活習慣の改善→健診」のサイクルを繰り返すことで健康を維持することができます。

健診を受けるには、どうしたらよいのでしょうか。お勤めの方には職場から指定の健診を受けるように勧められますし、その他、特定健康診査や人間ドックなどがあります。当院でも日帰り人間ドック(表1)を実施していますので、利用してください。

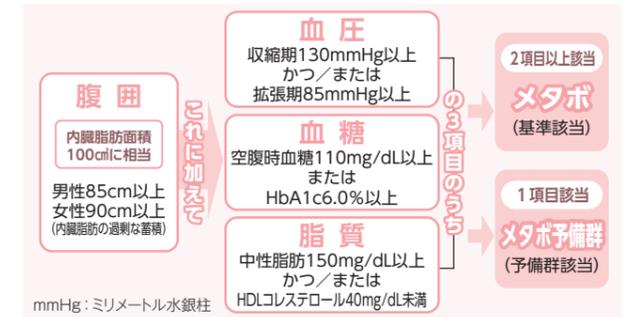
さて、自分が受けられた健診結果を今一度確認していただきたいと思います。ポイントは3つです。

### ＜ポイント3＞

メタボリックシンドローム(メタボ)、またはメタボ予備群に該当していませんか？

図のように該当すれば、メタボまたはメタボ予備群となります。それぞれの異常は軽度でも、重なると動脈硬化が進行し脳卒中や心筋梗塞などの命に関わる病気を引き起こします。

【図】メタボリックシンドローム判定基準



40歳以上の方で、生活習慣病を発症するリスクが高いと判定された方は、「特定保健指導」の対象となります。

「特定保健指導」とは、生活習慣を改善するために医師、保健師、管理栄養士などの専門スタッフからアドバイスを受けて取り組み、その成果を確認するものです。当院では保健師が担当しています。

対象となった方は、将来の病気予防、健康維持のために今から取り組んでいきましょう。

健診を受けたいけど、どんな種類があるのか、どれを受けたらよいのかわからない方、また健診結果について気になるという方は、下記まで気軽に問い合わせください。

(表1)

ドックの種類	料金(税込み)	特徴
日帰り人間ドックA	38,500円	検査項目が一番多く、胃の検査があります。
日帰り人間ドックB	14,300円	胃の検査はありませんが、職場で受ける健診と同じ項目があります。
日帰り人間ドックC	28,600円	ドックAより項目は少なめですが、胃の検査があります。

### ＜ポイント1＞

「要精密検査」、「要治療」の判定はありませんか？ 「症状は何もないから大丈夫」と放置していませんか。放置していることで、将来大きな病気につながっていく危険があります。きちんと検査を受けることで病気であっても早く治療につなぐことができます。

### ＜ポイント2＞

過去の結果と比べて、年々数値が悪くなっていますか？

健診結果は過去の結果と比較して変化を見ることも大切です。今回は正常範囲でも、年々異常値に近づいている項目がある場合は、早めに対策を立てる必要があります。加齢に伴う影響もありますが、悪化傾向が見られたら生活習慣改善に取り組む機会と捉えましょう。

予約・問い合わせ先 雲南市立病院 保健推進課 Tel. 0854-47-7510