



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。薬に関連するというと、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



れていますが、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い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っ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ず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⑪ 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（ふくつ社）この本はADHD、ASPD、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みならず、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を目を向け、前向きに取り組む著者の姿は発達障害がいのお子さんと関わる全ての人に勇気と元気を与えてくれます。

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ます。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、困りに寄り添う支援の実例』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。子どもが安心して環境づくりから、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。

消防だより



久米島消防 985-3281

平成28年度 危険物安全週間実施



この危険物安全週間は、危険物の保安に対する意識の高揚及び啓発を推進することにより、各事業所における自主保安体制の確立を図るため、6月5日(日)から6月11日(土)までの7日間実施されました。期間中、危険物施設の立入査察や消火訓練などが行われました。危険物安全推進標語は「危険物 決めろ無事故の ストライク」です。



台風に対する備え

主に7月から10月を中心に台風が襲来し、大雨や強風による大きな被害がもたらされています。

・台風による災害

台風は激しい雨をもたらす、その周辺部では、激しい雨が長時間にわたって降り続くことがあります。また、台風が日本から遠く離れた南の海上にあっても、日本付近にある前線に暖かく湿った空気が送り込まれて大雨になることがあり、河川のはん濫やがけ崩れ、土石流などが発生して私たちの生活や生命を脅かすようになります。

・暴風による災害

台風の周りでは強い風が吹いています。平均風速15から20m/Sの風であっても、歩行者が転倒したり、車の運転に支障が出たりすることがあります。さらに強くなると、物が飛んできたり、建物が損壊したりするなどの被害が生じるようになり、風速40m/Sを超えると電柱が倒れることもあります。また、台風の周辺では大気の状態が不安定になり、竜巻などの現象が生じることがあります。

・高潮・高波による被害

台風が接近して気圧が低くなると海面が持ち上げられます。そこにさらに強い風が吹き込んで、大きな高潮被害が発生することがあります。台風が日本から遠く離れていても「うねり」となって日本周辺に高波が押し寄せたりすることがあります。

・台風に対する備え

- 家族においては台風へ備えて、次のような準備を十分にしておきましょう。
- あらかじめ窓や雨戸の補強をする
- 避難する時に必要な非常持出品をまとめておく
- 家の中で数日間過ごすことが出来るよう水や食料などの非常備蓄品を準備しておく
- 避難所の位置や避難所までの道筋を確認しておく
- ハザードマップなどで、家の近くの危険箇所を確認しておく。また、災害時避難において支援を要する方々(災害時要援護者)が迅速・安全に避難できるようにいざという時にだれが支援し、どの段階でどうやって避難するかなど、具体的な避難支援計画を定めておくことが重要で



※火災の早期発見と『逃げ遅れ』を防ぐために 住宅用火災警報器を設置しましょう。

※火事・救急・救助は119番へお願いします。 〇消防法及び市町村条例(平成23年6月施行)により、すべての住宅に火災警報器が義務づけられました。

6月出動状況( )は、平成28年累計

|               |             |
|---------------|-------------|
| ●救急…36件(206件) | ●風水害…0件(0件) |
| ●火災…0件(1件)    | ●捜索…0件(3件)  |
| ●救助…1件(3件)    | ●その他…3件(9件) |
| 合計 38件(222件)  |             |