第１１回須磨医療フォーラム　プログラム

老化に伴うトラブルについて

2025年5月25日（日）午後1時30分～3時30分（午後1時開場）

会場　　須磨区役所4階多目的会議室

司会進行　　須磨区医師会　副会長　　白川　勝朗

開会の挨拶　　須磨区医師会　会　長　　小野　一広

須磨区長挨拶　　須磨区長　　岩城　敬二

講演１．「骨粗鬆症と圧迫骨折」

髙石　吉將　先生

（新須磨病院　脳神経外科・脊髄治療センター）

講演２．「高齢者の排尿障害について」

安野　恭平　先生（兵庫県立加古川医療センター　泌尿器科）

講演３．「老いについて考える～精神科・心療内科の現場から～」

財田　一也　先生　（しあわせ心療内科　精神科・心療内科）

講演４．「歯が残る人、減る人～老後の食事を守るために～」

小林　正樹　先生（新須磨病院　歯科口腔外科）

講演５．「知らなかった！薬局の便利な活用法～薬局を味方に！～」

前原　智子　先生（有希薬局）

講演６．「フレイル予防」

大西　理絵　先生（須磨区保健福祉部保健福祉課）

閉会の挨拶　　須磨区医師会　副会長　　越智　　深

＊今回の講演内容は、須磨区医師会ホームページに掲載されますのでご参照下さい。

（ http://www.sumaku-ishikai.jp/ ）

【講演１】　骨粗鬆症と圧迫骨折

慈恵会新須磨病院
脳神経外科・脊髄治療センター　髙石吉將

高齢者が増加するにつれ、当院でも転倒による救急搬送が増えています。脳神経外科に搬送される人のほとんどは頭部打撲ですが、転倒後に腰痛を訴える方も非常に多くなっています。

軽微な外傷でも、圧迫骨折をきたすこともあり、当院でも積極的に圧迫骨折について治療を行うようになりました。

本日は、この骨粗鬆症による圧迫骨折についての当院での治療法について、説明したいと思います。

①脊椎圧迫骨折は、ほとんどが骨粗鬆症を有する人が、軽微な外傷により椎体がつぶれてしまう病態です。痛みが強く、動くことができないため、ずっと寝たままになってしまいます。その結果、下肢筋力が低下したり、認知機能の低下をきたします。最近我々の施設では圧迫骨折に対して、骨折した椎体内にバルーンを膨らませて、減少した椎体高を可能な限り復元し、椎体内にセメントを詰める治療を行っています。疼痛は軽減し、早期離床を行うことができるようになります。

②骨粗鬆症：高齢になると、特に女性の骨はもろくなり、軽微な外傷により骨折が増えます。過去の骨折の有無、骨密度により、骨粗鬆症の診断を行います。骨は破骨細胞と骨芽細胞により、骨が壊されては作られます。このバランスが壊れることにより骨粗鬆症が生じます。よって、破骨細胞の機能を落とす、あるいは骨芽細胞の機能を上げることが骨粗鬆症の治療になります。様々なお薬があり、骨折リスクの高低、薬の作用機序、副作用などにより薬の選択をしていきます。

【講演２】　高齢者の排尿障害について

兵庫県立加古川医療センター泌尿器科　安野恭平

高齢者の排尿障害は日常生活の質(QOL=クオリティ オブ ライフ)を低下させる大きな問題のひとつです。排尿障害をきたしうるものは様々ありますが、その中でも悩まれている患者さんが多い①過活動膀胱　②夜間頻尿　③前立腺肥大についてお伝えします。

過活動膀胱になると、膀胱過敏になり、急にトイレに行きたくなったり、尿の回数が増加したり、ひどい場合には間に合わず漏らしてしまったりします。治療法としては、薬による治療（抗コリン薬、β３作動薬)、ボトックス膀胱壁内注入療法などがあり、膀胱訓練（尿意をもよおしてもできるだけ我慢し、膀胱容量を増やす）や骨盤底筋体操を併用いただくこともあります。

夜間頻尿とは就寝中に１回以上排尿をする状況のことを言い、ひどくなると、夜間に睡眠がとれず、日常生活に支障をきたします。薬による治療（抗コリン薬、β３作動薬）とともに生活習慣改善（夜間飲水制限、睡眠環境是正）がとても大切です。

前立腺肥大は男性にのみ当てはまります。前立腺肥大になると、尿の出しにくさ、残尿感などが出現します。薬による治療（α１遮断薬、ＰＤＥ５阻害薬、５α還元酵素阻害薬）や手術療法（経尿道的前立腺切除など）を行います。

トイレ問題については「年のせいだ」とあきらめてしまったり、恥ずかしがって受診をためらう方が多いのが実情です。お困りの方は、ぜひ一度クリニックを受診してみることを強くおすすめします。

【講演３】　老いについて考える～心療内科・精神科神経科の現場から

医療法人しあわせ心療内科　財田一也

病気になったときに身体症状だけでなく精神症状が出ることがあります。例えば慢性胃炎の方が胃痛胸焼けすることがあり、食事を摂ろうとすると憂うつになり会社に行けない。不整脈の方が動悸息切れすることがあり、度々症状が出るのではないかと不安になり外出できない。

心療内科は患者の身体面（胃痛胸焼け、動悸息切れ）だけでなく心理面（憂うつ、不安）・社会面（会社に行けない、外出できない）を含めて、人を統合的に診る診療科です。心療内科は精神科神経科から派生した学問です。身体面は大丈夫だけど心理面（漠然とした不安、やる気が出ない）・社会面（家から出たくない）の症状があれば老若男女を問わず速やかに心療内科を受診してください。

「老い」を否定的にとらえていませんか。ポール・ヴェルレーヌの詩「落葉」を篠沢英雄は「残老の身を引きずる未来の自分を思い描いて、メランコリーに浸っている」と解説しています。しかし樹木希林は「年をとるっていうのは本当におもしろい」「老いを変身と思うことでおもしろさに気づこう」と記しています。

「もう 62 歳だから」より「まだ 62 歳だから」、「え～、どうしようかなぁ」より「ほ～、どうしてやろうかなぁ」と思考を少し変えるだけでずいぶん前向きになれると思います。とにかく何かを始めましょう。

心療内科に来院される高齢者は「物忘れ」「眠れない」の訴えが多いため、本講演ではこの二つの症状を解説したいと思います。

【講演４】　歯が残る人、減る人 ～老後の食事を守るために～

新須磨病院　歯科口腔外科　小林正樹

高齢になると歯の数が大きく個人差を見せ、「しっかりと歯が残っている人」と「歯が大幅に減ってしまう人」に分かれます。この違いは単なる加齢によるものではなく、日々の習慣やケア、医療との関わり方によって生じるものです。

歯の本数は、単に見た目や噛む力に関わるだけでなく、老後の食事の楽しみや栄養状態、さらには全身の健康に直結します。噛みにくさは軟らかい物への偏食や食欲低下を招き、フレイルや低栄養、さらには誤嚥性肺炎などのリスクにもつながります。

本講演では、病院歯科での経験をもとに、「歯が残る人」と「減る人」の違いについて、老化に伴う口腔内の変化やトラブル、そしてその予防法について具体的に解説します。歯周病の進行や口腔乾燥、義歯の不具合といった高齢者に多い問題にも触れながら、どのような生活習慣やケアが“歯を守る老後”に繋がるのかを、実例とともにお伝えします。

自分自身や家族の将来のために、「今からできること」に目を向け、口から始まる健康づくりを一緒に考える機会となれば幸いです。

【講演５】　知らなかった！薬局の便利な活用法　～薬局を味方に～

須磨区薬剤師会　前原　智子

はじめに、近年薬局は、処方せんに基づく調剤だけでなく、健康管理の重要な拠点へと進化しています。薬局をもっと便利に活用するために、処方せんが無くてもお薬に関する悩みや、相談があればいつでも気軽に立ち寄れる場所であるということをみなさんにお伝えしたいと思います。

その例として、①ちょっとした体調不良に対して、処方せんが無くても購入可能な市販薬の選択や、使用方法・飲み合わせについて相談できること。②自宅にある、飲み残し・飲み忘れたお薬を整理・調整し利用することで、医療費削減ができること。③訪問薬剤師についての３つを紹介します。

③の訪問薬剤師とは、通院・来局が困難な方へ、処方せんに基づいて調剤しご自宅へお薬を届ける薬剤師のことです。訪問薬剤師を利用することで、在宅での患者様やそのご家族の負担を軽減することが可能になります。

最後に、日ごろから相談しやすい地域の薬局（かかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師）を見つけておくことが重要であり、信頼できる薬局を見つけておくことでお薬に関する悩みや疑問を気軽に相談する環境を整えることが健康管理において非常に大切です。また、講演の途中には、参加者のみなさんと一緒に軽い体操を行います。

【講演６】　フレイル予防

須磨区保健福祉課　大西　理絵

神戸市の高齢者人口は今後も増加の見込みであり、高齢化率も団塊の世代が完全に後期高齢者に移行する令和８年には、３０％近くに増加する見込みです。また、高齢者のなかでも７５歳以上の後期高齢者の占める割合が増加し、平成３０年に６５歳～７４歳までの前期高齢者と後期高齢者の人数割合が逆転しました。１００歳以上の人口も年々増加傾向です。

フレイルとは、医学用語である「frailty」の日本語訳で「病気ではないけれど、年齢と共に筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい健康と要介護の間の虚弱な状態」と定義されています。要介護状態ではないため「適切な対策次第で健康な状態に戻ることができる状態」とも言い換えることができます。

８０歳以上で発症することが多い認知症は、機能が１度低下すると完全に戻ることはないと言われており、発症前の予防が重要とされています。

フレイル予防は、早期に気づき適切に取り組むことで、健康な状態へ回復する可能性があり、様々な機能を取り戻せるということです。フレイル対策でもっとも重要なのは、社会参加といわれており、社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口です。神戸市では、高齢者の方々が人生の最後まで自分らしく生活を楽しみながら暮らすことができることを目指しています。