健康も老いる

その対策

老人保健法が変わり1月1日からお年寄りの自己負担が増えました。高齢化社会といわれるなか、健康に関心が寄せられています。黒埼町では10人に7人のお年寄りが病気を持っているという調査結果があります。ボケや寝たきりなどの問題もあります。いつでもいつまでも健康でいるために、みんなで健康を考えてみましょう。

平均寿命男75歳、女80歳

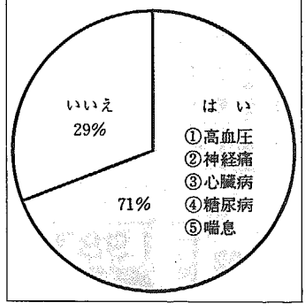
男性74・5歳、女性80・2歳、昭和59年の平均寿命です。寿命ののびは左のとおりで、明治時代の人と比べれば倍も生きていける時代です。黒埼町の65歳以上の死亡原因は、①心疾患②ガン③脳卒中④老衰⑤肺炎（昭和59年）です。

女	男	
(歳) 44.3	(歳) 42.8	明治 24年
67.8	63.6	昭和 30年
72.9	67.7	40年
79.1	71.7	50年
79.7	74.2	57年
79.8	74.2	58年
80.2	74.5	59年

お年寄りの7割が〝病気〟

町の老人人口（65歳以上）は昨年4月で2243人、町民10人に1人の割合です。全員が健康かというとそうではなく、下表のとおり、お年寄り10人に7人が何かの病気を持っています。（下の調査は北場、善久などの162人のもの）

病気にかかっていますか



▼老人保健法の主な変わった点

昨年12月、国会で70歳以上の老人医療費の自己負担を引き上げるなどの老人保健法改正案が可決され、今年1月1日から施行されています。

主な変更点は次のとおり。

①外来の自己負担を今までの月400円から800円に、入院を1日300円（2か月間以上払わなくてもよい）から400円（入院期間中ずっと払う）に上がりました。

②ただし、市町村民税が非課税で、かつ老齢福祉年金を受給している低所得のお年寄りの入院の負担は今までどおりです。

例えば、今年からお医者さんにかかるとその月の初めに800円を払います。また昨年11月1日から入院しているお年寄りは、2か月後の今年1月1日からも400円入院費を支払わなければなりません。

＊お願い…受診のときは保険証と健康手張（医療受給者証）を窓口に提出してください。なお、保険証が変わった場合には次の受診のとき医療機関に提出を。

▼70歳以上のお年寄りの自己負担

外来……800円（今まで400円）

入院1日…400円（今まで300円）

▼老人保健の医療費は1人年間56万円

黒埼町で老人保健の対象者（70歳以上）は1371人おり、1年間にかかる医療費の総額は7億4千万円ほどです。1人当たりでは平均56万円かかっています。県の平均は40万円弱で実は黒埼町の老人医療費は昭和58年、59年、60年と県下112市町村中第1位なのです。これは、町の医療機関がほかと比べて治療費が高いということではありません。また、町のお年寄りに病人が多いというわけでもないでしょう。老人医療費でお年寄りの自己負担分以外は国民健康保険などの各種保険制度から出している拠出金や皆さんが納める税金でまかなっています。だんだんまかなうことが大変になってきたため、お年寄りにもう少し負担していただこうと老人保健法が変わったわけです。

健康チェック、12のポイント

自分の体は自分で守りましょう。次のようなことを確認してみてください。

①体重に変化がないか…(ア)食べているのにやせる(イ)標準体重のめやす（身長から100をひき0.9を乗じた数字が体重とそう違わない）

②体温をときどき計ってみよう

③便の異状…普通1日1回ですが2～3回は心配ありません。

④尿の変化…色や量

⑤睡眠…十分とれていますか

⑥頭痛…(ア)いつから始まったのか(イ)いつ起きるか(ウ)頭のどこが痛むか(エ)頭痛の頻度(オ)血圧はどうか

⑦目まい…(ア)急に起きたか(イ)寝ていても起きるか (ウ)頭痛もするか

⑧動悸（どうき）、息切れ、せき、たんなど

⑨むかつきと嘔吐（おうと）(ア)胃の病気か (イ)胃以外の病気か

⑩顔色…(ア)皮膚が黄色い場合 (イ)ほほが赤い場合 (ウ)顔色が真青な場合

⑪疲れやすい、気力がない、だるい…生活に支障があるか

⑫出血…(ア)何かにぶつけた (イ)血液の病気 (ウ)歯の病気 (エ)高血圧 (オ)肝臓の病気があるか。

怖いボケ（痴呆性老人）

痴呆性老人のことを一般にボケといいますが、ボケの率は年をとるにしたがい高くなります。（左表）

＊ボケの出現率

女	男	
% 1.0	% 1.6	65～69
2.6	3.6	70～74
5.6	3.7	75～79
16.1	8.5	80～84
2.0	18.9	85～

ボケは脳血管性痴呆という動脈硬化で脳に血液が行かなくなって脳細胞が死んでしまうことが原因のもの（多い）と老年痴呆という脳が萎縮（いしゅく）してしまうことが原因のものがあり、進行を止めたり、症状を軽くしたりはできますが、根本的な治療法はありません。

ボケの予防

ボケの予防は健康であることです。特に①コレステロールをとりすぎない ②塩分をとりすぎない ③栄養のバランスのとれた食事をする ④太りすぎない ⑤適度に運動をする ⑥タバコ、酒は控えめに ⑦気持ちまで老化させない。

ボケになったとしても、その原因の脳血管障害に対する適切な治療やリハビリを行えばある程度効果があります。

ボケの兆候が現われたらすぐ専門医に診てもらってください。

＊詳しくは保健衛生課へ

■家庭看護講座を受講して

町では昨年9月から12月まで基礎的な看護方法や医療知識の普及のため家庭看護講座を開きました。

老人だけでない健康問題

浅妻良子さん（鳥原大明）

家庭看護講座で寝たきり老人の介護に必要な基礎知識を学びました。体、心、看護者の心がまえ、予防、病気、看護の実際、いろいろな制度、食事などです。わたしはこれらを学び、これは老人だけの問題ではないなあと思いました。予防、食事は一般の家庭生活にすごく参考になりましたし、看護は一般の入院にも同じことがいえました。実際に看護をしてみますと、いろいろと工夫する点があり参考になりました。

ただ、もっと若い人、子育て中の人の参加があればもっとよかったなあと思います。最後に反省会でいろいろな意見が出ました。それを聞く社会福祉協議会のかたや保健婦さんのよくしていこうという前向きの姿勢が印象的でした。「一人だと大変だけど二人なら楽なんだ」という話が心に残っています。

住宅看護の必要性を痛感

後藤　幸さん（金巻）

医療機関だけに頼らずに住宅看護の必要性が叫ばれているとき、今回の指導を受けられてよかったと思います。

人の最後には寝たきりになるのは避けられない定めの道だと思います。お世話するかたにもお世話になるかたにも必要なことばかりで、器具を使うこと、常にそばにいて身体をやさしくあつかうことなどをわかりやすく教わりました。

欲をいえば食事の献立です。バランスよくといわれても、個人差がありますから、具体的に教えていただければよかったと思います。

この講座が夫の元気なときに受けられたら、もっとよい看病ができたのではないかと悔しい思いをしています。

地域ぐるみの支援体制を

加藤イツ子さん（柳作）

最近、マスコミでボケや寝たきり老人をテーマにしたものが取り上げられています。だれもが通るかもしれない道なのかもしれません。また看護する側になるかもしれません。

長男の嫁として両親に老後を快適に過ごしてもらいたく〝初心〟にかえり新たな気持ちで受講しました。30代から40代の主婦が一堂に会し、勉強したこと意見を交換できたことはとても有意議でした。

なかでも、心に残ったことは―

①老人の病気、看護のポイント、福祉制度など

②清水善夫先生の講議の中で「つれあいをなくした老人が孤独感から自殺する場合がある。何より思いやりの態度を」

③だれしも寝たきりやボケになりたくはありません。講議中で予防の話が聞け大いに参考になりました。

④町の訪問看護活動をしている保健婦、家庭奉仕員、ボランティアのかたがたに出会え、ハツラツとした生きかたに女性として感動を受けました。

最後に「家族ぐるみ、地域ぐるみ、の支援体制を目指す」ことができたらほんとうに理想だと思います。