

実現してほしい！ 少し未来の医療の話

医療は日々進化しています。かつては、対症療法しかなかったインフルエンザも、2000年にリレンザが世にでて以来、開発が進み、昨年は一回服用するだけでウイルスの増殖を抑えるゾフルーザが処方薬のひとつに加わりました。

医療の進歩は私たちに希望を与えてくれます。今回は普及・実現に向けて進められている少し未来の医療の話をご紹介いたします。

◎情報共有

【電子お薬手帳】

お薬手帳は、複数の病院にかかる患者さんが、類似した薬の重複や、飲み合わせで副作用を引き起こすことがないよう、患者さんを守る大切な役割をしています。

現在、国によって推進されているのが、お薬手帳の電子化です。

複数の医療機関や薬局を訪問しても、携帯電話に入れたお薬手帳のアプリや、ICカードを提示することで、医療従事者が、病歴・薬歴が

把握できるようになります。医療情報が一元化されることで、患者さん自身も自分の薬の履歴が把握できたり、手帳を紛失しても薬の処方に支障が生じません。

すでに電子化を取り入れている自治体もありますが、個人情報の問題など、全国への普及にはしばらく時間がかかるといわれています。

現在、地域による医療格差は深刻な問題です。

そこで進められているのが「通信遠隔診療」です。都市部の総合病院などと連携して、テレビ電話のようにモニターを通して患者さんが専門医から問診を受けたりできるシステムです。

また通信技術の進歩で鮮明な画像が送れるようになったため、診療所の医師と専門医が共に見ながら治療方針を相談することも可能になりました。都市部でも在宅医療のニーズが増加しており、在宅で診察する医師をサポートする、通信遠隔診療の普及が今後の課題です。

【通信遠隔診療】

離島や山間部、また居住地域の過疎化で、受診できる医療機関が限られる……。



身体の不調——ストレスや過労が原因?

じりつしんけいしつちょうしよう

自律神経失調症



ストレスや過労は、精神的なダメージだけでなく、身体的にも不調を引き起こすことがあります。

こうした場合、自律神経のバランスの乱れ——「自律神経失調症」が関係しているかもしれません。

自律神経って どんな神経?



様々な機能を無意識のうちに調節しています。
この働きは、ホメオスタシス(生体恒常性)という機能によるもので、自律神経はこのホメオスタシスを維持する働きしている、生命維持には欠かせない重要な神経です。

自律神経は、交感神経と副交感神経という二つの神経からなっています。交感神経は身体の働きを活発にし、副交感神経は身体を休めます。交感神経と副交感神経がバランスを保つて働き、身体の調子を整えてています。

しかし自律神経は、ストレスや過労による影響を受けやすく、交感神経と副交感神経のバランスが悪くなる、呼吸・血液循環・体温調節・消化・排泄・生殖・免疫といった情報や刺激に対して自動的に反応する神経で、本人の意思とは関係なく、呼吸・血液循環・体温調節・消化・排泄・生殖・免疫といった

乱れると、身体に様々な不調が現われます。これを自律神経失調症といいます。

自律神経失調症 による身体の不調



眠障害……といったこともあげられます。

自律神経失調症 ——4つのタイプ



自律神経失調症は、大きく分けると次の4つのタイプに分けることができます。

◇本態性型自律神経失調症

原因……生まれつき自律神経の働きが乱れやすい。

特徴……低血圧、虚弱体質、体力に自信がない人に多い。

◇神経症型自律神経失調症

原因……心理的な問題による。

特徴……自分の身体の不調に敏感な人、くよくよしがちな神経過敏の人も多い。

◇心身症型自律神経失調症

原因……日常生活のストレスを無理に抑えることによる。

特徴……最も多くみられ、約半数がこのタイプ。現われる症状・重さはさまざま。

◇抑うつ型自律神経失調症

原因……慢性的なストレスの蓄積などによるうつ反応。

特徴……几帳面で完璧主義の人には特徴あります。



自律神経失調症は どのように治療する？



自律神経失調症に対して医療機関では、薬物療法や心理療法による治療が行なわれます。基本的には、まず薬で症状を緩和してから、カウンセリングなどの心理療法を行なうことになります。

自律訓練法によるセルフコントロールも効果があります。自律訓練法は緊張状態を緩和してくれるリラクゼーション法で、習得して上手にストレスと付き合つていける精神状態を得ることも可能です。



うつ病のサイン

多い。まず、抑うつ気分を治療する。

下している。③遅刻や欠勤が増えた。

うつ病患者の約半数の方が、自殺を考えるといわれています。遺書を書くなどの行動や自殺をほのめかすような言動に気づいたときは急を要します。こうしたときにはまず、その辛い心境をしつかり聞いて受け止め、理解しようと努めること。そして『大切な存在だから、死なないで欲しい』と率直に、はつきり伝えるようにします。

このようなときでも、本人が医療機関の受診をためらうとした方がいらっしゃいます。こうした方のため、ご家族や周囲の人々が、ささいなことでも、うつ病のサインを見逃さないことが大切になります。次の点に注意してください。

- ①□数が減少し、ため息をつくことが多いなった。②よく眠れない。③食欲がない。
- ④飲酒量が増えている。

【ご家庭では】

①今まであまりなかつたような失敗が増えている。②能率が低くなっている。

うつ病は、治らない病気ではないことを本人と周囲の人々が、しっかりと心に留めて、病気の治療と共に、問題解決へと歩んでいきましょう。

