

健康 と 笑顔

健康ZOOM UP
認知症診断助成制度について

ホームドクターに聞く!
健康アドバイスQ&A

ぶらり湯けむり紀行
神戸・芦原温泉

コラム
無症状(症状のない)胆石は、
どうしたらいいの?

一般社団法人神戸市医師会

〒650-0016 神戸市中央区橋通4丁目1番20号 TEL(078)351-1410
ホームページ <http://www.kobe-med.or.jp/>

特集

「依存症」

家族や周囲の人の理解と協力、
専門医の適切な治療で必ず回復する依存症。



【依存症】

家族や周囲の人の理解と協力、 専門医の適切な治療で必ず回復する 依存症。

2016年12月に、統合型リゾート（IR）整備推進法案、通称「カジノ法案」が成立しました。それに伴い、「ギャンブル依存」が話題になってきました。今回は、ギャンブルだけではなく、「依存症」についてまとめてみました。

依存とは

そもそも特定の何かに心を奪われ、「やめたくても、やめられない状態」「頼りすぎる」「ごまかす。何かとは様々ありますが、人であつたり、物質であつたり、行為であつたりします。まず、精神的に依存するようになり、そのちに、身体的に依存するようになります。依存の度合いがどんどん高じてくると、日常生活上に支障が出てくるようになります。

例えば、人間関係が悪化する、昼夜逆転する、寝食を忘れる、学校に

行けなくなる、仕事に行けなくなる、家事ができなくなる、お金を使いきる、借金をする、こそこをつくなどです。そうになると、依存症と病名が付きます。

種類とメカニズム

依存症といえば、アルコール依存症、薬物依存症などがすぐに浮かびますが、たばこ依存症や、最近では、スマホ依存、買い物依存、ギャンブル

依存など何でも依存症になるような時代になってきています。

依存症になるメカニズムを、ビール

で説明すると、風呂上がりの一杯がおいしいなと思ひ、それを毎日毎日続けるうちに、飲む量が増えていき、ビールが冷蔵庫に冷えていないと、いてもたってもいられない状態になり、つい買いに行つて、飲むようになります。これが精神的依存状態です。

この状態が続くと、ビールがないと、動悸や冷や汗など身体に様々な症状が生じるようになってきます。こうなると身体的依存が形成され

たこととなります。もう少し詳しく

説明すると、脳内の情報伝達系に影響が出てきて、神経伝達物質の一種であるドーパミンという快楽物質が大量に放出されるようになります。そうすると中枢神経が興奮し、快感喜びにつながります。この作用を報酬系回路と呼びますが、依存が強まるとこの回路が増強されます。そうすると自分の意思では「コントロールすることが困難になり、依存症となります。

ギャンブル依存やスマホ依存で



も、同様の経過をとります。

予防法と治療法

依存症にならないように気を付けることが第一です。そのためには、健康的な生活を送る事です。朝一定の時間に起き、朝陽を浴び、食事をする、体を動かすなどいわゆる朝活をしつかりする事です。また寝る1時間前に40度前後のぬるめのお風呂につかることが大切です。

もし、お酒を数日飲まないで思うと思ってもつい飲んでしまったり、ゲームを1時間してやめようと思っているのについ長時間してしまったりなど、依存症になりそう、なつたと思つたら、すぐ専門機関に相談に行くことが大切です。依存症になっている御本人は自分自身が依存症であると自覚がなかったり、生活上でも困っていることはないといひ、なかなか専門機関に相談に行かないことが多いです。そういう場合は、御家族の方でも構いませんので、専門機関に相談に行くことが大切です。

精神論や根性論で何とかやめさせ

ようとすると、かえつて症状をこじらせます。また、借金の肩代わりをしたり、欠勤の連絡をするなども、かえつて本人の自覚を妨げてしまします。

専門機関では、依存症のメカニズムや依存症の人にどのように接すればよいかなどの知識やアドバイスが得られ、また御本人に治療意欲があれば、自助グループやサポート体制などの情報も得られます。

現在、神戸市では、依存症専門機関として、垂水病院(アルコール健康障害、薬物依存症)、神戸大学医学部附属病院(ギャンブル等依存症)、兵庫県立ひょうごこころの医療センター(アルコール健康障害)が指定されています。また、#7330が「ひょうごこころへ依存症対策センター」の専用回線です。

ぜひ、何かあれば早めに相談をしましょう。

(こころづきメンタルクリニック 上月清司)

精神疾患分類診断(DSM-IV-TR 米国)

※10項目のうち5項目以上あてはまれば、<病的ギャンリング>と診断されます。

- ①いつも頭のなかでギャンブルのことばかり考えている。
- ②興奮を求めてギャンブルに使う金額が次第に増えている。
- ③ギャンブルをやめようとしてもやめられない。
- ④ギャンブルをやめているとイライラして落ちつかない。
- ⑤いやな感情や問題から逃れようとしてギャンブルをする。
- ⑥ギャンブルで負けたあと、負けを取り返そうとしてギャンブルをする。
- ⑦ギャンブルの問題を隠そうとして、家族や治療者やその他の人々に嘘をつく。
- ⑧ギャンブルの元手を得るために、文書偽造、詐欺、盗み、横領、着服などの不正行為をする。
- ⑨ギャンブルのために、人間関係や仕事、学業などがそこなわれている。
- ⑩ギャンブルでつくった借金を他人に肩代わりしてもらっている。

アルコール依存症診断(CAGE法 英国)

※お酒で肝臓や消化器系に問題を抱えた患者に対して医師が実施するテストのひとつ。
※下記項目に2項目以上あてはまれば、アルコール依存症の疑いが濃厚です。

- ①飲酒量を減らさなければいけないと感じたことがある。
- ②他人にあなたのお酒の飲み方を非難・注意されたことがある。
- ③自分の飲酒について罪悪感を感じたことがある。
- ④神経の高ぶりを押さえたり、二日酔いを治そうと迎え酒をしたことがある。



認知症診断助成制度について

認知症は多くの方がなり得る病気です。神戸市では、認知症の方やそのご家族が安全安心に暮らし続けていけるよう、全国初となる認知症対策の「神戸モデル」をはじめました。その詳しい内容についてお話しします。



● 認知症の人にやさしいまちづくり

神戸市の人口は約153万人。うち、65歳以上の高齢者の人口は約42万人です。厚生労働省の調査による認知症の全国有病率推定値15%をあてはめると、神戸市内の認知症の方は約6.3万人と推計され、今後とも増加することが見込まれます。

神戸市では、平成28年9月にG7保健大臣会合が開催され、その際、出された「神戸宣言」を踏まえ、社会全体で認知症の人を支える取り組みをより推進していくため、「神戸市認知症の人にやさしいまちづくり条例」を制定し、平成30年4月より施行しています。

本条例では、認知症の人の尊厳や意思を尊重し、安全で安心して

暮らし続けていけるまちを目指していくこと、また、認知症の人とその家族のより良い生活を実現するために、必要な支援を受けられるよう社会全体で支えていくことを基本理念として、「予防及び早期介入」「事故の救済及び予防」「治療及び介護の提供」「地域の力を豊かにしていくこと」との4つの柱に沿って施策を総合的に推進していくこととしています。

● 全国初の認知症対策「神戸モデル」

認知症になっても安全・安心に暮らし続けていけるよう、認知症対策に関する神戸発のモデル「神戸モデル」がはじまりました。

「神戸モデル」は、認知症の早期受診を推進するための診断助成

制度と、認知症の方が事故に遭われた場合に救済する事故救済制度、それらを実現するための財源として、市民税均等割に1人あたり年間400円を上乗せし、市民のみなさまにうすく広く負担いただく仕組みの3本柱からなります。

診断助成制度は、まず地域の医療機関で認知症の疑いの有無を診る認知機能検診を受けてい

ただき、検診で疑いがあるとされた方には専門の医療機関で認知症かどうかと病名までの診断を行う認知機能精密検査を受けていただく2段階方式としていきます。市民の方には、これらの認知症の診断を自己負担なく受けていただくことができます。

診断助成制度は1月28日から始まっており、認知機能検診の受診を希望される方ご家族の方

《費用》
約3億円
・診断助成制度
・事故救済制度

||

《財源》
約3億円
・市民の皆様が新たに負担いただく額(年間400円/人)

ひと月あたり
約34円

神戸モデルの費用と財源(3か年
(平成31年度~33年度)の年平均)

認知機能検診

地域の医療機関で認知症の疑いが「ある」か「ない」かを診るための検診

自己負担なし

認知機能精密検査

認知症かどうかと、病名の診断を行います。

ぶらり 湯けむり 紀行 神戸・芦原温泉

さまざまな市民イベントの会場としても親しまれる湊川公園。そこから北へ約500mの湊川町にある芦原温泉は午後2時から翌朝10時まで、年中無休、深夜も営業している銭湯ファンにはうれしい温泉だ。施設内では、六甲布引温泉から引き湯した露天風呂をはじめ、マッサージ風呂やジェットバス、電気風呂、寝湯、水風呂などさまざまな入浴設備が楽しめる。中でも人気なのが、低温・高温2種類のサウナ。岩盤浴と組み合わせた座るタイプの低温サウナ(女性用)は、玄武岩やラジウム鉱石、ゲルマニウムなど薬石の作用で体内の老廃物や毒素が排出しやすくなり身体の内部から温まる。ヒノキの木肌が優しい高温サウナ(男性用)は100度以上もあり、水風呂との相性は抜群だが、飲酒時は危険なので利用しない方が無難。市内屈指の規模を誇る東山商店街まで徒歩数分の距離なので、入浴の行き帰りに「神戸の台所」東山市場の風情を楽しんでみるのもいい。



施設外観



ジェットバス



岩盤浴 低温サウナ

泉質等/ナトリウム・炭酸水素塩・塩化物泉
 効能/美肌効果「美人の湯」と言われている

Information

営業時間/14時～翌朝10時
 定休日/なし
 料金/中学生以上430円、小学生160円、幼稚園以下60円
 入浴料+岩盤浴(低温サウナ) 750円
 入浴料+高温サウナ 540円
 ※無料駐車場(12台)



TEL.078-521-3739
 神戸市兵庫区湊川町2-10-11
 アクセス/JR神戸駅から7・11系統「熊野橋」から徒歩約3分
 神戸電鉄「湊川」、神戸市営地下鉄西神山手線「湊川公園」からいずれも山側へ徒歩約10分

は、あんしんすこやかセンターで申込書を入力し市介護保険課にお申込みいただくか、神戸市ホームページからお申込みいただけます。

また、認知症の診断は神戸市医師会のご協力により300を超える医療機関で実施できるところとなりました(指定医療機関は、申込書、神戸市ホームページに掲載しています)。

事故救済制度は、認知症と診断された方に対して、①事故で損害賠償責任を負った場合に備えた賠償責任保険に市が加入、②24時間365日対応の専用コールセンターで事故が起こった際に迅速に相談に応じる、③所在が分からなくなった際のかつけサービスを含むGPS(衛星利用測位システム)の導入支援に加え、全神戸市民を対象に④認知症の方が起こされた事故に遭われた際に見舞金を支給するという4つの内容で構成されています。

事故救済制度は平成31年4月

に開始しますが、診断助成制度開始前に既に認知症と診断を受けている方は、前述の①賠償責任保険、③GPSの申請の受付を行っています(申請書はあんしんすこやかセンター、神戸市ホームページより入手し、所定の診断書(申請書裏面)の提出が必要)。

●これからの認知症対策

認知症の早期診断につながる診断助成制度をはじめとした認知症対策「神戸モデル」を実施し

ていくとともに、認知症の診断を受けた方ご家族の方への専門医療相談や日常生活支援など、診断直後からの寄り添った支援を充実させ、「認知症の人にやさしいまち」神戸〜を実現させていただきます。

(神戸市保健福祉局 高齢福祉部
 認知症担当課長 長谷川典子)

ホームドクターに聞く! 健康アドバイス

Q&A



最近、「ACCP」という言葉を見かけますが、どのような意味なのか教えてください。(60代男性)



「ACCP」とは「Advance Care Planning (アバンスケア・プランニング)」の略称です。

厚生労働省では「人生の最終段階における医療・ケアについて、本人が家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合う取り組み」としています。

私たちは突然、命に関わる病気や怪我をすることもありません。そのとき、どのような医療やケアをしてほしいのかを自分自身で決め、それを誰かに伝えることができるかは限りません。そのため、もしものときに備え、あなたが望む医療やケアについて、前もって自分自身で考え、家族等の周囲の信頼する人達と繰り返し話し合い、共有することが重要です。

ただし、こういった取り組みは個人の主体的な行いによって考え、進めるものであり、知りたくない、考えたくないといった方に対する配慮も大切です。

また、厚生労働省では「ACCP」を



より普及していくために、愛称を公募し、平成30年11月30日に「人生会議」に決定し、その語呂「いい看取り、看取られ」に合わせて「人生会議の日」とし、人生の最終段階における医療ケアについて考える日としました。

「ACCP」について御興味をお持ちの方は厚生労働省や日本医師会等のホームページに詳しいことが掲載されていますので、御覧ください。

コラム Column



無症状(症状のない)胆石は、どうしたらいいの?

胆石症は上腹部の違和感や腹部膨満感など軽い症状から、胆石疝痛といわれる激しい上腹部痛、右季肋部痛、時には高熱や黄疸が出るまでその程度は様々です。症状のある胆石は基本的には治療を必要としますが、人間ドック、検診や他の病気で検査を受けられた時に見つかった無症状胆石の場合、どうすればいいのか迷っておられる方も多いと思われまふ。

胆石の保有率は日本では5%程度で、昔は女性に多い病気とされてきましたが、最近では胆のう結石では1対0.9で男性に多く、高齢や肥満、脂質異常症、女性ホルモンなどが結石のできる要因とされています。無症状胆石のうち毎年2%が軽い症状を、1.3%が中等度、0.2%に重篤な症状である急性胆のう炎・急性胆管炎・高度黄疸・肺炎などがおこります。そのなかで最も頻度の高い急性胆のう炎は、胆のう内の結石が胆のうの出口に詰まり、胆のうそのものに炎症がおこり、大きく腫れて壁が厚くなります。やがてその炎症は周囲にまで拡がり腹膜炎にいたることもあります。

症状が出やすいのは、胆石の数が多く、肥満、若年者などです。胆石の存在と胆のう癌発症の関係には明らかな証拠はありませんが、胆のう癌患者の胆石保有率は非常に高く、大きな結石や数の多い場合に、胆のう粘膜が長期間胆石により刺激され、癌になりやすいとの報告があります。一方5年以上無症状胆石を観察したところ、癌の発生率は0.3%と低い値であり、予防的に手術をする必要はないとの報告もあります。

しかし胆のう内に結石が充滿している場合や、癌が完全否定出来ない壁の肥厚がある場合には手術をお勧めします。つまり無症状胆石であっても放置するのではなく、定期的に診察と検査を受けることが重要です。

(胆石症 診療ガイドライン2016より)

神戸市医師会ウェブサイトのご案内

<http://www.kobe-med.or.jp/index.html>

神戸市医師会ではウェブサイトを開発しています。市民の皆さまのお役に立つ情報、過去に発行された「健康と笑顔」等を掲載しています。

また、神戸市医師会を紹介した「PRビデオ」や「神戸市医師会歌」も公開しています。「神戸市医師会歌」は設立10周年の際に神戸市医師会員によって作詞・作曲され、平成28年に設立60周年を迎えたことを記念し、伴奏編曲が行われました。ウェブサイトのトップページにある「神戸市医師会について」から御覧いただけます。

また、スマートフォンからもアクセスできますので、ぜひ御活用ください。



1.「健康と笑顔」はどこでお持ち帰りになりましたか？

- ① 病院・診療所
- ② あんしんすこやかセンター
- ③ その他 ()

2.今号の「健康と笑顔」で興味があった記事は？

- ① 特集 依存症
- ② 健康ZOOM UP 認知症診断助成制度について
- ③ 湯けむり紀行
- ④ ホームドクターに聞く! 健康アドバイスQ&A
- ⑤ 無症状(症状のない)胆石は、どうしたらいいの?

3.本誌の感想、今後取り上げてほしいテーマなどがございましたら、ご記入ください。

Present

抽選で1,000円分の 図書カードを20名様にプレゼント



応募方法

左のハガキに必要事項を記入し切手を貼ってお送りください。
4月26日必着。当選者へは5月中に賞品を発送します。
なお、当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

健康は家族への愛 健康診断を受けましょう

神戸市医師会では兵庫県・神戸市、全国健康保険協会(協会けんぽ)などの指定を受け、各種**健康診断**、**人間ドック**を実施しております。

予約申し込み方法



かかりつけの医院または
直接電話でご予約下さい。

神戸市医師会医療センター診療所
神戸市中央区橋通4丁目1-20(神戸市医師会館1階)

☎078-351-1401

【予約受付時間】

午前9時～午後5時(土曜日の午後、休日は除く)

●救急安心センターこうべ 【365日・24時間対応の救急相談】

平成29年10月2日より、
救急安心センターこうべが始まりました。

「夜中、熱が下がらない。救急車呼ぶ?
診てくれる病院は?」

一迷ったら、救急相談ダイヤル「**#7119**」へお電話を—

☎**#7119**(つながらない場合は **078-331-7119**)

・休日急病電話相談センターは、平成29年9月末をもって廃止されました。



#7119
救急相談ダイヤル

郵便はがき

62円切手を
お貼りください

6500016

神戸市中央区橋通4丁目1番20号
一般社団法人神戸市医師会
「健康と笑顔」プレゼント係

●神戸こども初期急病センター こども急病電話相談

☎**078-891-3499**

(看護師による小児救急医療に関する助言)



受付時間

月～金曜日/20:00～翌朝7:00

土曜日/15:00～翌朝7:00

休日・年末年始/9:00～翌朝7:00

ふりがな		性別	男・女
お名前		年齢	歳
ご住所	〒		
電話番号	()		

健康と笑顔

8

※ご記入いただいた個人情報はプレゼントの発送以外には使用しません。