



時事寸考

施設長・医師の吉田晴彦です。日本医師会雑誌8月号に頭痛の特集がありましたので、少しまとめてみようと思います。ここにはほんの少ししか書けませんが、日本頭痛学会が「慢性頭痛の診療ガイドライン2013」を患者さん向けに再編集した「慢性頭痛の診療ガイドライン市民版」を発行しています。また、古い2006年のガイドラインに基づいた「慢性頭痛診療ガイドライン市民版」はインターネット上で閲覧できます。

頭痛は一次性頭痛と二次性頭痛に分けられます。二次性頭痛は他に原因のある頭痛で、クモ膜下出血のように、至急に診断・治療が必要なものもあります。クモ膜下出血に伴う典型的な頭痛は、「今まで経験したことがない突然の激しい頭痛」と表現されます。二次性頭痛の原因には他にも髄膜炎、高血圧性脳症、緑内障、副鼻腔炎、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫など、いろいろあります。

しかし、頻度から言うと一次性頭痛の方がはるかに高く、特に緊張型頭痛が多く見られます(有病率22%)。緊張型頭痛とは、以前は筋収縮性頭痛とかストレス頭痛と呼ばれていたものですが、筋肉やストレスが原因とは限らないことから名称が変わりました(実際には原因は未だによく分かっていないのです)。特徴は、①圧迫感・締め付け感であり拍動性でない、②部位は両側性、③強さは軽度～中等度、④日常的動作によって増悪しない(以上4項目のうち少なくとも2項目)、⑤悪心・嘔吐はない、⑥光過敏・音過敏はあっても一方のみ、といったところです。なお、緊張型頭痛は鎮痛剤によって軽快しやすいのですが、鎮痛剤の多用により二次性頭痛を起こすことがあります。

次に多いのが片頭痛です(有病率6%)。典型的には前兆(目のチカチカ:閃輝暗点など)に続いて、片側に拍動性の頭痛が出現します。しかし、実際には前兆を伴わない片頭痛の方が多いようです。前兆のない場合の診断基準は、①片側性、②拍動性、③中等度～高度の頭痛、④日常的動作(歩行・階段昇降など)により増悪(以上4項目のうち少なくとも2項目)、⑤悪心または嘔吐、⑥光過敏または音過敏(以上2項目のうち少なくとも1項目)となります。つまり、両側性の片頭痛や拍動性でない片頭痛も存在します。2000年以降、トリプタン系の薬(イミグラン・ゾーミックなど)が第一選択薬として使われています。

一次性頭痛には他に群発頭痛があります。緊張型頭痛や片頭痛は女性に多いのですが、これは男性に多い頭痛です。とは言え有病率はかなり低く(0.1%)、私は診たことがありません。片側の眼窩、眼窩上部、または側頭部に15～180分続く著しい激痛が1～2回/日、1～2ヶ月連日で起きます(群発期)。



栄養科より今月の一押しメニュー

9月21日「敬老の日」には“栗ご飯・天ぷら盛り合わせ”を、9月27日「十五夜」には“月見カレー”をご用意します。その他、9月の献立には秋刀魚の塩焼き、秋野菜カレーなど季節感のある食材を取り入れています。旬の食材は、味が良いだけでなく栄養も満点です。お食事をしっかりと、元気にお過ごしください。



シーダ祭のお知らせ

以前よりご案内しております通り、今年もシーダ祭を10月18日(日)に開催いたします。例年同様、楽しんでいただける企画が盛り沢山です。なお、バザー用品の寄付も引き続きお願いしております。未使用品でご不要なものがございましたら、1階事務所窓口までお寄せください。皆様のご参加とご協力をお待ちしております。

事務室からのお知らせ



8月のご利用分より、「介護保険負担割合証」が適用となっております。ご利用料金について何かご不明な点などございましたら、1階事務所窓口までお問い合わせください。

イベント・コンサート※内容等、変更となる場合がございます。

- 9月5日(土)ピアノリサイタル
【山辺絵理さん】
- 9月12日(土)フルートコンサート
【クローバーの皆さん】
- 9月28日(月)混声合唱団によるコーラス
【杉会会の皆さん】
- 9月30日(水)ジャズコンサート
【伊斐久仁江さん・鈴木史門さん】



※コンサートの開始時間は、すべて13時30分からとなります。

Cedar Walker で法律相談

シーダ祭での「無料法律相談会」の開催をきっかけにはじまったこの連載。今回のテーマは…

捨てたいけど捨てられない?

生きていくうえで、要らなくなる物ってたくさんあると思います。たとえば、もう着られなくなった服、読み終わった雑誌、古くなった冷蔵庫などなど。もらってくれる人がいればその人にあげればいいですが、もらい手が誰もいなければ捨てることになるでしょう。

では、土地を捨てることはできるのでしょうか? 「土地を捨てる」というイメージするのは難しいかもしれませんが、ここでは「誰かに売ったりあげたりせずに、土地の持ち主であることをやめること」とお考えください。土地を捨てられるかどうかは、私たちにも分かりません。どの法律にも書いていませんし、過去に裁判所が判断したこともないようです。

もしも土地を捨てられなくなると、何が困るのでしょうか? それは、税金です。土地の持ち主である限り、土地に課される税金(固定資産税)をずっと払い続けなければならなくなるのです。誰かに土地を売ったりあげたりできればいいのですが、不便な土地ですと買い手も見つかりませんし、自治体もなかなかもらってくれません。

最近、「田舎の土地を相続したのだけでも、売れないし自治体ももらってくれない。固定資産税ばかりかかるし、困っている。」という相談をよく聞くようになりました。このような事態を防ぐためには、そもそも土地を相続しない、つまり相続放棄をするのが早道です。

ただし、相続放棄には注意しなければならないことがあります。相続放棄をすると、土地だけでなく、預金など他の財産もすべて相続できなくなってしまうのです。ですから、相続放棄が常に良いとは限りません。

このように、土地の相続には税金の問題がついて回ります。土地の相続について気になりましたら、一度、弁護士にご相談してみると良いかもしれません。

桜丘法律事務所 弁護士 津金 貴康

(電話) 03-3780-0991

(WEB) <http://www.sakuragaoka.gr.jp/>

介護老人保健施設 シーダ・ウォーク

〒167-0034 東京都杉並区桃井3-4-9

TEL.03-5311-6262(代) FAX.03-5311-6180 <http://www.kawakita.or.jp/>

2015年8月25日発行 vol.99 編集:島田・藤山・大島

ボランティア活動のご紹介

シーダ・ウォークでは様々なボランティアの方々が活動をしてっていますが、今回は傾聴ボランティアについてご紹介します。

傾聴ボランティアとは？

例えば、聴いて欲しい話がある、話し相手が欲しい、何でもいいから話がしたい・・・
話す方の心の動きに寄り添って、耳を傾けお話を聴くボランティアです。
活動予定日に施設の居室内で1対1で活動します。



個室でゆっくりお話し伺います。

傾聴サークル「こもれ陽」

杉並地域大学の傾聴ボランティア養成講座修了生を中心に立ち上げられたサークル

在籍人数 30名程度

代表 近江五郎さんにお話を聞きました。

主な活動場所はどこですか？

特別養護老人ホームなどの施設や個人宅を中心に傾聴活動を行っています。

傾聴活動に入る際に、大切にしている事はありますか？

毎回確認していることは守秘義務の徹底です。

また、月1回は必ず勉強会を開いてサークル内での傾聴能力の向上を図っています。

そして自分の聞きたいことを聴くのではなく、利用者さんの話したい内容を聴くようにしています。



活動をお願いしたいときはどうするの？

傾聴ボランティアへの依頼は日々のケアの中で他職種と情報の共有・検討をした後、職員が必要を感じた場合に、ご家族とご本人に説明を行い、同意を得られたら日程を調整し開始となります。

ご家族様で傾聴ボランティアをご希望される際は、担当のケアマネジャーにお声掛けください。

今月の専門職

看護

病院は治療の場ですが、介護老人保健施設は生活の場となります。
シーダ・ウォークでの生活を安心・安全に過ごしていただけるように、日々の身体状態を他職種と情報共有をしながら観察継続する医療的処置をしています。お体の事で心配な事がある際はお声かけください。