

診療所待合室

「老年症候群」について

大山口診療所

久野 宣年



高齢者が元気で生活していくのに妨げとなるのは、病気というよりむしろ、加齢に伴う様々な体の不調によるものです。例えば、物忘れが気になる、目が霞む、めまいがする、耳が聞こえにくい、耳鳴りがする、匂いがわからない、口が渇く、眠れない、歯が悪くなつて食事がとりづらい、頭が重い、肩がこる、首が痛い、手がしびれる、動悸がする、血圧が高い、背中・腰・膝が痛い、食欲がない、便秘になる、足が冷える、体がかゆい、歩行しにくい、疲れやすい、などです。

このような老化が原因となりうる症状をまとめて「老年症候群」といいます。平均すると、自分の年齢を10で割っただけ症状があります。60歳なら6つ、70歳なら7つ、80歳なら8つ、といった具合です。

大体の人は、この中のいくつか症状について治療を受けていて、残りの症状は

無視するか我慢しているのだろうと思います。治療を受けない人もあると思います。

「老年症候群」の症状は、治療を受けても治りにくい症状が殆どです。一つ一つの症状にとらわれて、検査を受け治療を続けてもADL（生活機能）は改善せず、逆にQOL（生活の質）を下げてしまいます。自分の気になる症状が「老年症候群」による症状だと気づいたら、まずは「かかりつけ医」に相談しましょう。かかりつけ医はQOLを下げないで不安がとれるよう、必要最小限の検査をして薬を処方してくれると思います。

大切なことは「老年症候群」を気に病むことではなく、自分の好きなことや大事にしていることに意識を向けて、体と頭を働かせることです。

それが老年症候群で見られる様々な症状とQOLを損なうことなく乗り切る方法です。気持ちを切り替えて生活していくことを大切にしましょう。



人権のつぼ 59

大山町人権交流センター TEL 0859-54-2286

大山町茶畑 1077-3 FAX 0859-54-2413

「ハートフル駐車場利用証制度」

施設に掲示



車内に掲示

これまで、バリアフリー法や鳥取県福祉のまちづくり条例により、公共施設に身体障害者用駐車場が整備されるなど、障がいのある方などのために専用駐車スペースを設けた施設や商店が増えてきました。しかし、その一方で障がいのある方々から、そこに健常者が駐車して停められないことが多いという声もありました。

こうした背景から、鳥取県では、身体などに障がいのある方や高齢の方などで歩行が困難な方、けがや出産前後で一時的に歩行が困難な方などが施設の専用駐車場を適切に利用できるよう、「ハートフル駐車場利用証制度」を創設し、平成21年10月1日からその運用が始められてきました。

○交付窓口

大山町福祉介護課

県福祉保健課

各総合事務所福祉保健課

(参考：鳥取県福祉保健課HP)