



## 高齢者の健康シリーズ⑩

― 排便・排尿の障害 ―

病院長 深谷 幸雄

さて次は排便、排尿の障害について話していきま。まず排便の障害についてです。高齢者の場合排便障害特に便秘に悩む人は30%に上ります。まず日常の活動性が落ちると消化管の動きが低下します。それに加えて腹筋などの筋力も低下します。排便する力が落ちるわけですね。その上腸液の分泌も少なくなり、便が硬くなっていくことでより排便がしにくくなるのです。高齢で食事が減るのも原因になります。そしてよくあることが薬剤の多さです。睡眠薬などの精神神経に働く薬剤は特に消化管の動きを抑制し便秘をもたらします。薬を5〜6種類以上内服している方は居ませんか？少しどころか痛みとすぐ痛み止めを飲んだり、ずっと痛み止めを飲み続けている人は居ませんか？腎機能にも悪いですし、心配だからといって飲んでいくのがいいと思いません。どうしても必要な薬だけに絞っていくことをお勧めします。これらの要因が複合的に働いて便秘に悩まされることになるのです。もちろん二次的な他の病気が原因の便秘もありますからその場合はそちらの病気の治療を優先しなければなりません。代表的な病気が大腸癌です。四ヶ月以内に比較的進行性に悪化する便秘は要注意です。下痢と便秘を繰り返す

ような状態も要注意です。二年以内に大腸カメラをしていない方は大腸カメラをお勧めします。排便に関しては、高齢になると排便の間隔は延びるものから、2〜3日に一回の排便が順調に続くのであれば慌てて薬に頼らなくてもいいのです。水分摂取や野菜の摂取に心がけ、適度な運動も必要でしょう。できれば日常生活習慣の中で対処していけば、他の生活習慣病予防にとっても有益になると思います。排便が一週間に一回のようになる場合は薬で調節も必要でしょう。便が硬いのか、柔らかくても出てこないのかによって対処の方法も変わりますし、使うお薬も違ってきます。主治医と相談するようにしてください。



## 学習障害: Learning Disability (LD) とは

〜発達障がいを知ろうシリーズ⑫〜 小児科医 渡邊 幸

LDとは「全般的な知的発達に遅れはないが、読む(読字障害)、書く(書字障害)、計算する・推論する(算数障害)の能力のうち特定のものの習得と使用に著しい困難を示す状態」です。映画俳優のトム・クルーズは読字障害があり、台本はマネージャーに読んでもらい覚えていた、とのエピソードは有名ですね。学習の困難のみが症状のため就学前には気づかれにくいのが特徴ですが、不器用さや文字に対する興味が低いなどは幼児期からLDを疑うポイントとなります。

原因は他の発達障がいと同様に「生まれつきの脳機能障害」で、LDでは言葉や覚えたり理解するのに働く脳部位の機能が低下していることが分かっています。男児に多く(女児の2倍)、親から子への遺伝が約50%もあり家族性に発生しやすいことがわかっています。「読字障害」の特徴としては、文章の読みがたどたどしく時間がかかる、促音(っ)、拗音(ちよ)を読む、助詞「へ、を、は」を間違える、漢字が読めない、「書字障害」では小学校2年生以上でひらがな力タカナを書き誤る、文章を書く際にひらがなが多い、漢字が覚えられず覚えてもすぐ忘れる、などがあります。

またいずれの障害でも、黒板の文字をノートに書き写す作業が非常に困難で時間がかかります。「算数障害」としては大きな桁の理解が困難、筆算の手順が理解できない、学年が上がっても1桁の足し算・引き算で指を使う、などがあります。

LDについての理解はまだまだ少ないため、著しい学習の遅れがあっても、本人の努力不足だと思われる、そんなものだとあきらめられたりしていることが多いのが現実です。しかし、低学年のうちに早期発見し早期介入(特徴に応じたトレーニング)し苦手が克服されると、その後の学習にも大きく影響します。まずは1年生の3学期の時点で上記のような困難さがなければ評価してみること、疑わしければ専門科に相談することが大切です。

〈発達障害情報サイト〉「発達障害教育情報センター」<http://icedd.nise.go.jp> : 発達障がい児の教育に関する情報サイト。分かりやすい説明や具体的な指導法等も記載されていて、保護者を始め教員・支援員など専門職の方も必見です。

〈久米島町の発達障がい相談窓口〉

親子支援事業：役場福祉課(担当 新垣) ☎985-7124

小児科外来：公立久米島病院小児科(担当 渡邊) 火曜・金曜の午後

※9月20日(火)は敬老の日の振替で休診となります。

※9月より皮膚科は火曜日に診療を行います。(9月診療予定日:6日、13日、27日)