役員エッセイ

大通公園を望む窓辺から

療養計画書

常任理事　伊藤（いとう）　利道（としみち）

2024年６月より生活習慣病管理料を算定することになり、療養計画書を書くことになりました。「療養計画書はペーパーレス時代に逆行している」「療養計画書はアナログそのもので、デジタル化を推奨している政府方針と全く逆の方針ではないか」「療養計画書の対応がかなり負担」などの批判があります。確かに診療時間が増え、負担とはなっておりますが、体重が減少した患者さんが増えた気がします。そこで療養計画書の初回と４か月後の体重の変化を12月後半の２週間だけですが調べてみました。BMI18.5～24.0の患者さん31人では体重減少が20人、体重増加が10人、変化なしが１人でした。平均の体重変化は－0.54kgでした。BMI24.0以上の患者さん19人では体重減少が11人、体重増加が５人、変化なしが４人でした。平均の体重変化は－0.32kgでした。BMI18.5未満のグループは今後もう少し人数が増えたところで再検討してみたいと思います。

患者さんは毎月体重を測られることが分かってきており、そのことが減量に対する動機付けになっている可能性があります。今回の検討では0.54kg・0.32kgとわずかではありますが体重が減少しておりますので、メタボリック症候群の改善のためには有効な制度であると思われます。

BMI18.5未満のグループは、今後も調査を続けたいと思います。このグループは低栄養・フレイルの可能性もありますが長年通院していて急な体重減少がない場合は、そのままで良いと説明することが多いです。明らかにフレイルの状態の患者さんには食事・運動の効果について説明します。

いずれにしても患者さんと食事や運動について話し合うきっかけになりますので、最近では面倒な療養計画書もなかなかいいものだと思い直しております。

石棺とサルコペニア・フレイル

理事　吉田（よしだ）　茂夫（しげお）

新しい年を迎え、良い一年でありますように心から願っています。

年末年始にかけてトルコに行く機会があり、トロイやエフェソス（新約聖書の「エペソ人への手紙」のトルコ名）等の遺跡を、紀元前後に起こった事柄を聞きながら毎日２万歩程度歩いて回りました。その中でアルテミス神殿遺跡の「石棺と中の死体」の話を、アンカラ大学日本語日本文学科卒業の中年男性のガイドさんから「石棺の中で、筋肉がやせ、骨と皮になり骸骨で発見された」と、説明され「サルコペニー」というトルコ語を使ったので、翌日彼にサルコペニーの意味を聞くと「筋肉が食べられる」という意味で、石棺に入れられ筋肉が食べられて骸骨になったとの認識でありました。

現在、我が国においても「サルコペニアやフレイル」が高齢者医療の大きな課題であり、サルコペニア対応として栄養や、運動、口腔・嚥下運動改善など、そしてフレイル対応としてこれらに加えて社会的孤立、閉じこもり、認知・精神機能の向上等の対策を始めたところであります。しかし社会的孤立、貧困、障害等の方が既にサルコペニアやフレイルになっている、正に「石棺に既に入っていたとき」例えば単身等の高齢者が自分の力では出られない環境・状況に置かれていたならば、どのようにその石棺の中から出られるのであろうか。軽い蓋であるならば自力で蓋を開けることができるかもしれないが、重い蓋であるならば誰がどのように気づいて開けてあげるのか。別居家族、友人、行政、町内会の人？そんなことをバスの中で考えていたら、我々医療・介護関係者の役割の大きさと、外来や救急で来られる方々への、そうした事への目配りの大切さを認識させられた。そんなことも意識の中に置きながら今年も診て行きたいと思っております。