

抗加齢ワーキンググループ



去る7月28日・29日に第9回抗加齢臨床データ報告会に参加し、池岡院長が「当院における男性外来の現状」というテーマで発表しました。男性外来とは男性の勃起障害（ED）、疲労感、うつ状態などの症状がある方に対する治療を行う外来で、2016年から18年までに当院男性外来を受診した方122名で平均年齢は48.9歳と働き盛りの方にも多くみられ、城東区内だけでなく、城東区外より83名の受診がありました。テストステロン（男性ホルモン）は筋肉の量と強度を保つのに必要で、低くなるとインスリン感受性が悪く、メタボリックシンドロームになりやすく、性機能低下、認知機能低下、気分障害がみられます。また、テストステロンはメタボや動脈硬化の有無、過度のアルコール摂取、運動や睡眠に影響されます。

加齢男性性腺機能低下症（LOH症候群…性欲低下、勃起不全、注意力の減少、記憶力低下、うつ、筋力低下、骨密度低下など）を疑った患者さんにはホルモン補充療法を行いました。ホルモン補充療法を実施した患者さんは症状緩解、終診になる方がおられました。今日、うつ病と診断される人はそもそもの原因となっている社会問題の解消を考える。という内容でした。



その他の先生の発表で興味を引いたのは、慢性疼痛は通常治るのに必要な期間を超えて（3～6か月以上）続く痛みで、原因として組織の損傷によるものや神経損傷によるもの、疼痛に関する感受性亢進、社会など環境によるものがあるそうです。痛みがあると意欲低下や活動性が低下しますが、痛みの治療は痛みを治すことが目標になっている方が多く、痛みがあっても生活できるような環境にすることが重要だそうです。

具体的には深い呼吸やきれいな景色（写真）を見たりすることで、自律神経の過度の興奮を抑え、痛み閾値を改善させることで、動作が行えるようになるそうです。多くの高齢者は膝や腰に痛みを抱えておられる方がいると思いますが、運動療法による筋力強化や栄養療法による体重コントロールは大切ですが、深い呼吸などで痛みに対しての意識を逸らせ、自律神経を整えるというところが興味深かったです。

皆さんも試してみてもいいのではないでしょうか。



池岡ハローデイ特集



10月1日より池岡ハローデイサービスが開設致しました。池岡ハローデイサービスは定員15名の地域密着型デイサービスで、「大人数はちょっと苦手」「運動も入浴もしたい」とお考えの皆様に、少人数でゆったりと過ごして頂ける空間を提供しております。キャッチフレーズは『オンリーワンの楽園へ』となっており、ご利用して頂いた方それぞれに合わせたサービスを提供し、楽園に来た気持ちになって頂けるよう内装にもこだわっております。



1日平均約6名の方々がご利用しており、現在17名の方々に登録して頂きました。プログラムとしては全体体操やパワーリハビリ等の機能訓練活動や、個別でのボディケア、レクリエーションや知的活動等を提供しております。また、フィットネスマシーンを使った有酸素運動も取り入れており、ご利用者様のニーズに合わせてプログラムを提案、選択して頂きます。

ご希望の方は是非一度池岡ハローデイサービスに来てください。見学や体験利用等、随時お待ちしております。



医療法人池岡診療所
池岡ハローデイサービス
TEL: 06-6931-6662