News

看護と介護のこのひと月

厚労省「新・睡眠指針」高齢者は量より質

年をとると朝型になるので睡眠時間は短くてOK、中高生は寝床での携帯電話の使用を控えて――。厚生労働省は近く、世代別の注意点を盛り込んだ健康のための「睡眠指針」をまとめる。2003年の策定以来11年ぶりの見直しで、年齢による生活や睡眠の特徴の違いを反映させる。

新指針では、眠くなってから床につき、起きる時間を一定に保って、日中に眠気で困ることのない自然な睡眠をとるようすすめる。特に高齢者には、年齢に合った睡眠時間を心がけ、寝床で過ごしすぎないよう「メリハリをつける」ことを推奨する。

一晩に眠る時間は、年をとるにつれ20年で約30分の割合で減っていく。10代前半までは平均8時間以上なのに対し、25歳で約7時間、45歳は約6・5時間、65歳は約6時間と、次第に短くなる。「若いころのように眠らなくては」と無理に床にとどまると睡眠の質が落ち、熟睡したと実感しにくくなるという。

一方、20～60代前半の働く世代には睡眠不足で疲労をためないよう促す。高血圧や糖尿病、うつ病になる危険性を高め、仕事の効率も落ちることを考慮した。休日に普段より3時間以上長く眠る、長い昼寝をするといった場合は要注意。仕事中に眠気が生じるときは20～30分の昼寝が効果的という。

10代には夜更かししないよう注意を促す。寝床でメールやゲームをする頻度が高いほど、睡眠に問題がある割合が高くなるためだ。

このほか、寝つけずに悩む人に対しては、ぬるめの風呂や音楽など自分に合った方法でリラックスしてから床に入るようすすめる。

…3月23日付朝日新聞

障害者の介護者調査 悩み・不安明らかに …滋賀県草津市

滋賀県草津市は、障害者の介護や世話をする親と家族（養護者）らへの聞き取り調査の結果をまとめた。多くの人が障害者の将来に不安を感じ、悩みを抱え込む実態も明らかになった。

同市内で2012年12月、自閉症と知的障害のある30代の娘を殺害し、自宅に放火したとして高齢の母親が逮捕された事件を機に、支援体制を充実させようと初めて実施。2013年6～11月、障害者のほか、高齢や病気がちの養護者がいる76世帯を対象に各家庭を訪問して調査し、障害者40人、養護者56人から回答を得た。

障害者の将来について、「不安を感じる」と答えた養護者は約7割に達した。親が亡くなった後、1人で生活していけるかを心配する人が多かった。約3割は「相談相手がいない」と回答。相手がいる人でも、夫や妻など同居人に相談する人はわずか2割だった。同市障害福祉課の担当者は「1人で悩みを抱え、身近な人にも本音を言えない人が多いのでは」と話す。

殺人・放火事件の直前、母親が悩む様子に民生委員や福祉施設職員が気づいていたが、事件を防げなかった。同市は教訓を活かそうと、関係機関の情報共有のため、民生委員に各家庭の情報を積極的に伝え、迅速な支援につなげる。4月からは、特に見守りが必要と判断した家庭に詳細な聞き取りをするほか、民生委員や住民向けに障害の勉強会を開くという。

…3月27日付朝日新聞

特養「入居待ち」訂正 52万4000人に

厚生労働省は、特別養護老人ホームの「入居待ち」をしている高齢者数を約52万4000人に訂正した。3月25日に昨年秋時点で約52万2000人と発表していた。島根県が集計を誤っていたことが判明したという。「要介護3～5」の待機者は約34万5000人、「在宅で要介護3以上」は約15万3000人に訂正した。

…3月27日付朝日新聞

男性介護者 語り合う場が広がる …滋賀県

介護者の3人に1人が男性の時代。家事や育児の経験が少ないまま介護する側に立った男性たちが、妻や両親を介護する不安や切なさを打ち明け合おうという場が滋賀県内で広がっている。

厚生労働省によると、在宅で介護する人のうち、男性の割合は、2001年の24％から2010年は31％に増加。核家族化で高齢夫婦の世帯が増えたことも背景にある。孤立しがちな男性を支援しようと、大津市が男性介護者の集いを企画した。参加者は施設の評判なども情報交換。「集いに来れば気分もすっきりし、知識も得られる」と評価する。

野洲市中北にも、男性介護者の心のよりどころになる場所がある。認知症の人と家族の会が主催する「中北の家」は、3月に1周年を迎えた。60～80代の男性たち約10人が月に1度、昼食を食べながら日々の思いを打ち明け合う。彦根市で認知症の母親(96)を介護する小宮俊昭代表(69)は「男の介護は孤立しやすい。深刻な悩みを打ち明け合える仲間の存在は、心の支えになっている。同じような境遇にある人は気軽に参加してほしい」と呼びかける。

大津市の男性介護者の集いの申

©IGAKU-SHOIN Ltd. 2014

し込みは健康長寿課（077-528-2741）。中北の家は毎月第4火曜日の午前10時半から。運営費200円。問い合わせは月・水・金曜日午前10時～午後3時、家族の会県支部（077-567-4565）へ。

…3月31日付朝日新聞

終末期の透析中止認める…日本透析医学会

重い慢性腎不全の患者が受ける人工透析について、日本透析医学会は、終末期に透析を開始しなかったり、中止したりすることを一定の手続きのうえで認める提言を正式決定した。

提言では、透析を見合わせることを検討するべき状況として、透析自体が生命に危険を及ぼす場合や、患者の病状が重く、かつ本人の意思が明らかな場合を挙げた。

…3月29日付読売新聞

医療・介護の情報ネットで共有…宮城県

宮城県石巻市内で医療や介護に携わる事業者と患者の家族が、インターネットを使って情報を共有する仕組みづくりが進んでいる。昨秋から3月まで実証実験し、夏ごろから本格運用をめざしている。

母親（92）の介護をしている大島武志さん（69）のタブレット端末には、在宅診療や介護サービスのために訪れた、医師や看護師らが測定した血圧や体重などのデータ、診察のときの母親の様子が書き込まれている。

母親の診察記録などだけではなく、家族向けの介護についての勉強会の案内なども端末に届く。大島さんは「1人で介護をしているのではない、という安心感がもてる」と笑顔で話す。頻繁に石巻まで来ることができない仙台市の家族にも、母親の日々の様子がわかると好評だという。

患者を取り巻く人たちで情報を共有する実験をしたのは、東日本大震災後に石巻市で訪問診療を始めた「祐ホームクリニック」（武藤真祐理事長）を中心とした計16事業者。同クリニックなど市内で在宅医療をしている診療所と訪問介護ステーション、訪問薬局、グループホームなどが参加。2013年10月から、在宅医療を受けている約40人の患者と家族にも協力してもらい、実証実験をスタートした。

患者の自宅を診療や介護サービスのために訪れた医師や看護師、ケアマネジャーらが、インターネット上に血圧や体重などの情報や写真を記録する。その情報を、同クリニックの専門スタッフが整理、入力する仕組みだ。

実験は3月中旬に終了した。参加した事業者や家族にも好評で、さらに改善を図るという。

同クリニックの園田愛事務局長は「多職種の人たちが、うまく情報を共有できる技術をつくりたい。遠くに住む家族も、情報を共有することで自分ができることがないかと考えるようになる」と話す。今後は参加する事業者を増やし、夏ごろからの本格稼働をめざす。

…4月3日付朝日新聞

血圧・肥満度など新たな基準範囲発表

日本人間ドック学会と健康保険組合連合会は、血圧や肥満度などについて、健康診断や人間ドックで「異常なし」とする値を緩めると発表した。国内で人間ドックを受けた人の値を調べたところ、血圧やコレステロールの値がこれまでの基準より高くても「健康」だった。学会は新基準を6月に正式に決め、来年4月から運用する予定。

学会は2011年に人間ドックを受けた約150万人のうち、たばこを吸わずに持病がないなどの条件を満たす約34万人を「健康な人」とした。そこから5万人を抽出して27の検査項目の値をみた。その結果、従来は130未満を「異常なし」としていた収縮期血圧は、147でも健康だった。85未満が「異常なし」だった拡張期血圧も94で健康だった。

肥満度をみる体格指数BMIも、男性で18・5～27・7、女性は16・8～26・1の範囲におさまっていれば健康だった。現行は25以上は肥満とされている。

コレステロール値については大きく緩和される。学会は性別、とくに女性は年齢によって健康な人の値が大きく変わるとして、それぞれに分けることにした。

悪玉と呼ばれるLDLコレステロールは、従来は男女とも60～119が「異常なし」だったが、新基準では男性が72～178となった。女性は30～44歳が61～152、45～64歳が73～183、65～80歳が84～190とした。現行の基準では特に閉経後の女性は高脂血症と診断されやすくなっていた。

現行の基準は、日本高血圧学会など各専門学会が定めた診断基準をもとにしている。日本人間ドック学会などは新たな基準を健診施設などで利用するよう働きかける。今後5年間の追跡調査をして、病気発症との関連を調べる。

同学会は、緩められる新基準の範囲におさまれば、薬を減らせる可能性もあるが、合併症などがあれば治療が必要という。

…4月5日付朝日新聞

小児患者成長に応じケア「移行期」外来開設…九州大

九州大学附属病院（福岡県福岡市東区）は、10代後半に達した重い小児の慢性病患者が、スムーズに大人の診療科に移行できるようサポートする専門外来を開設した。成人後も適切な医療を提供するとともに、若年患者の自立を促す役割が期待されている。

開設したのは「トランジショナル（移行期）ケア外来」。近年の小児医療の進歩で、心臓病やがんなど、従来は助からなかった命が救われるようになった一方、成人後も治療が必要だったり、別の病気を併せもったりする患者も増えた。こうした成人患者を小児科医が診療し続け、生活習慣病などにうまく対応できない課題が指摘されていた。

…4月8日付読売新聞

災害時の支援要請：「意思表示タオル」を要援護障害者へ…兵庫県

災害時に援護が必要となる障害者を支援しようと、兵庫県明石市民生児童委員協議会は、支援を必要とすることが一目でわかる「意思表示タオル」と、自宅から指定避難所までの経路を示した個別の避難マップをつくり、約1200人に配布している。

民生児童委員は災害発生時、障害者ら「災害時要援護者」の安否確認を行なうことになっているが、多くの要援護者を避難させるためには、地域での支え合いが必

2026/11/11 09:44:16

要となる。タオルとマップは「地域で防災に取り組むきっかけになれば」と、同協議会の勉強会、障害福祉専門部会が自主的に作った。

タオルを首に掛けると、正面からは「支援をお願いします」、後ろからは「HELP」の文字が読め、障害者が「自分から声をかけにくい」ときに活用してもらう。

避難マップは民生児童委員が各担当区域の対象者宅を訪問し、本人や家族とともにつくった。裏面には災害時の避難に関する確認事項も記載している。

…4月9日付毎日新聞地方版

おむつかぶれ仕組み解明…京都大学

おむつかぶれなど皮膚への刺激で起きる炎症の仕組みを、京都大学のグループがマウス実験で解明した。血液中にわずかしか含まれない2種類の白血球が互いに作用して炎症を引き起こしていた。効果的な治療法の開発につながる可能性がある。米専門誌に発表する。

おむつかぶれは排泄物による刺激で起きる皮膚炎。赤ちゃんだけでなく、高齢者介護でも問題になっているが、炎症が起きる仕組みはよくわかっていなかった。

京都大学の中嶋千紗助教（皮膚科）らは、マウスの耳に刺激性の油を塗ってわざと炎症を起こす実験で、白血球の一種で血液中の数%を占める好酸球と好塩基球が炎症に関わることを確認。さらに詳しく調べ、好塩基球がまず刺激部分に入り込み、特殊な物質をつくり出して好酸球を誘導していることを突き止めた。

おむつかぶれは軟膏で治療するのが一般的。ただ、症状が重い場合に用いられるステロイドはすべての種類の白血球に作用するため、長く使うと皮膚が薄くなる副作用がある。中嶋さんは「好酸球や好塩基球を狙って働きを抑えれば、副作用が少ない治療につながるかもしれない」と話す。

…4月11日付朝日新聞

独居高齢者2035年に762万人

一人暮らしをする65歳以上の高齢者が全国で急増し、東京都では2035年に約104万3000人となり、2010年より61%増える。そんな推計を国立社会保障・人口問題研究所が公表した。独居高齢者の増加率は、沖縄県や東日本の大都市部で高い。医療・介護や地域の見守り体制づくりが課題となりそうだ。

推計は約5年ごとに実施。今回は2010年の国勢調査などをもとに、各都道府県の35年までの世帯数を見通した。一人暮らし（単独世帯）の高齢者は2010年に全国で約498万人いたが、35年には53%増の約762万人になる見通しだ。

この間の増加率を都道府県別に見ると、沖縄（92%増）、埼玉（83%増）、神奈川（81%増）の順で高い。沖縄はこれから高齢期を迎える人口の比率が高いこと、大都市部では人口が多い「団塊の世代」が高齢世代に入ったことが、要因と考えられるという。

また、75歳以上の一人暮らしの増加のペースはさらに速く、埼玉、千葉、神奈川、沖縄の4県で2倍強に増える見通しだ。

一方、65歳以上の人が世帯主である高齢世帯の割合は、2035年には41道府県で4割を超える見通し。また、すべての世帯の家族構成別の割合を見ると、2025年には全都道府県で単独世帯が最多を占める。…4月12日付朝日新聞

総人口21万減65歳以上が25・1%に

総務省は、2013年10月1日現在の日本の総人口（外国人を含む）が前年より21万7000人減り、1億2729万8000人（前年比0・17%減）になったとする人口推計を発表した。人口減は3年連続。

働き手の中心である15～64歳の生産年齢人口が32年ぶりに8000万人を下回る一方、65歳以上の高齢者の割合が比較可能な統計がある1950年以降、初めて総人口の4分の1を超えた。少子高齢化が進み、人口減による労働力不足が深刻化している実態が浮き彫りになった。

総人口のうち、日本人の人口は前年比25万3000人減の1億2570万4000人。3年連続の減少で、過去最大の減少幅となった。一方、外国人（日本在住3か月以上）の1年間の入国者数から出国者数を差し引いた「社会増減」は、2009年以来4年連続で減少していたが、東日本大震災からの復興の本格化や景気回復などにより、5年ぶりに増加に転じて3万7000人の増となった。外国人の増加が、総人口の減少を下支えした形だ。

総人口の年齢別では、生産年齢人口は同116万5000人減の7901万人となった。8000万人を割ったのは1981年以来だ。0～14歳の年少人口は同15万7000人減の1639万人で、総人口に占める割合は過去最低の12・9%となった。50年以来増加している65歳以上の高齢者の人口は、同110万5000人増の3189万8000人となり、総人口の25・1%を占めた。

…4月16日読売新聞

医療・介護ICTで情報共有構想…厚労省

厚生労働省は、医療や介護にICT（情報通信技術）を活用する10年後の姿を示した全体構想をまとめた。病院や薬局、介護施設が患者の情報を共有する仕組みを全国各地でつくり、地域で超高齢社会を支える方向性だ。ICT化によって診療の検査の重複をなくしたり、医療の水準を高めたりすることも目指す。

構想では、各地域で、医師が認知症治療薬を処方した後の患者の生活状況を介護事業者がコンピューターに入力する、「骨が弱っている」といった診療情報を介護者が入浴介助などの際に使う、診療所での診療情報を救急病院で活かす……などの未来像を示した。

実現に向け、厚労省はまず今年度からの5年で総務省と協力、医療機関や薬局がもつカルテや診療報酬明細書の情報を地域で共有する仕組みや、要介護度などの介護情報を組み込む方法を開発し、普及させる施策を構想に盛り込んだ。地域を超えて情報をやりとりできるようにもする。

厚労省は、団塊の世代が75歳以上となる2025年までに、がん患者や高齢者らが住み慣れた地域で暮らせる地域づくりを目指しており、ICT化がカギになるとみている。

…4月17日付読売新聞

2026/11/11 09:44:16