ちとせの介護医療連携の会

介護、医療の現場からシニアライフサポート

株式会社やさしい介護　東地区エリアマネージャー　松田 海斗

第98回　千歳で暮らす皆さまへ。自分に合った「住まいのカタチ」を見つけるには？

皆さまこんにちは。株式会社やさしい介護の松田海斗です。

年を重ねるにつれ、自宅での暮らしや親の生活に不安を感じることもあるでしょう。そんな時に考える「施設」ですが、種類はさまざまです。今回は、高齢者が安心して過ごせる施設の特徴と、自分らしく暮らせる場所を見つけるヒントをお伝えします。

高齢者向けの住まいは多くの種類がありますが、今回はいくつかの分類で紹介していきます。

●**介護・リハビリ重視**：24時間体制でケアを受けることができる「特別養護老人ホーム（特養）」や、在宅復帰を目指してリハビリが充実している「老人保健施設（老健）」など。

●**生活のサポートや自由度重視**：賃貸住宅に近い「サービス付き高齢者向け住宅（サ高住）」や、食事、清掃などの生活支援が整った「有料老人ホーム」など。

●**専門的なケア**：認知症の方が住み慣れた地域で家庭的な雰囲気のなか過ごすことができる「認知症対応型グループホーム」など。

私たち「やさしい介護」でも、有料老人ホームや認知症対応型グループホームを運営しています。また、「共生型ケアホーム」という施設もあり、高齢者と障がいを持つ方が同じ建物で生活をし、多様な人が支え合って暮らす「地域共生社会」の実現を目指す新しい形の住まいとなっています。施設見学をすることもできますので、お気軽にお問い合わせください。

住まいに迷ったときは、地域の専門家に頼って

施設は種類や役割がそれぞれ異なり、どこが自分に合うのか迷われるのは当然です。そんな時には一人で抱え込まずに、地域の専門家を頼りましょう。地域の身近な相談窓口である「地域包括支援センター」、日々の生活を支える「ケアマネージャー」、入院中であれば病院の「医療相談員（ソーシャルワーカー）」や、各施設の相談員も皆さまの不安に寄り添います。

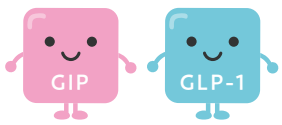
住まい選びは、その人らしい新たな人生の始まりです。市内の施設や機関を活用し、あなたとご家族に最も心地よい住まいを見つけましょう。

古泉循環器内科クリニック
古泉（こいずみ）　圭透（たまゆき）　先生
◇所属学会／内科学会　循環器学会
糖尿病学会心臓病学会
日本透析学会
◇資　　格／日本医師会認定産業医
日本糖尿病協会登録医
1992年3月：弘前大学医学部卒業
2006年5月：医療法人ピエタ会 石狩病院 内科部長として勤務
2007年4月：循環器科部長兼外来診療部長となる
2014年7月：古泉循環器内科クリニックを千歳市千代田町に開設

ちゃんとをご覧の皆さま、あけましておめでとうございます。２０２６年が皆さまにとって良い一年でありますようお祈りしております。

さて、新年の第一回目はまたしても糖尿病シリーズです。本日のテーマは「糖尿病の新しいジャンルの薬」についてです。さまざまな効果、利点が多く急速に広まりつつありますが、注意点もありますので詳しくお話ししていきたいと思います。

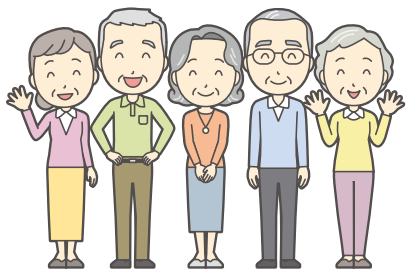
元々、血糖を下げるホルモンはインスリンしかないと思われていたのですが、１９３０年ごろに腸管内に血糖を下げる物質が存在する事が分かってきました。そしてその名前、現象を「インクレチン」と呼ぶようになりました。そしてその物質は主に２種類存在する事が分かってきました。GIP、GLP-1と言います。（名前がアルファベットで覚えにくいですが、今でもこの名前で呼ばれているのでざっくりと２種類あると覚えてください）ところが、このホルモンは短時間ですぐ壊れてしまうため、薬として世の中になかなか出回りませんでした。その代わりに、このホルモンが壊れるのを防ぐ薬が、世の中に台頭してきました。それがDPP４阻害薬



です。副作用も少なく、低血糖も起きにくいため世界中で爆発的に売れます。しかし、長期成績で、あまり血糖効果作用ほど脳心血管障害を予防していないということになり、途方に暮れることになるのです。

一方、GLP-1は壊れやすいため、内服では作ることが困難でした（現在は内服も存在します）。そのため、注射剤として市販されますが、注射剤に対しては患者の抵抗が大きく中々シェアを伸ばすことはできませんでした。ところが、１週間に一回で済むような薬が開発されたことや、GLP-1がインスリン分泌増強だけでなく、血糖を上げるホルモンを抑制すること、胃からの排泄を遅らせることによる血糖上昇の抑制、食欲、摂食の抑制による体重減少などが分かってきて状況は変わります。さらにGLP-1とGIPの合剤が発売されます。これは既存のGLP-1作動薬に比べて血糖改善と体重減少が大きいため、「痩せ薬」として世の中に広く出回ってしまいました。また、腎臓にも良い結果も出ているため、週１回の注射剤ではありますが、肥満型の糖尿病患者にとって魅力的な薬であることは間違いありません。ちなみに欠点として消化器症状がかなり多い（悪心、下痢、嘔吐、便秘）こと、胆嚢炎や膵炎などのリスクが高いことなどが挙げられます。なにより、新薬は、長期成績がないため、１０年飲んで何かが起こる可能性は誰にも予測する事ができないです。

後、保険診療扱いでもかなりの高額負担な薬ですので、必ず医師と詳しく相談してください。



CENTRAL SPORTS
TEL 0123-36-0077
セントラルフィットネスクラブ24 恵み野
恵庭市恵み野里美1丁目2-1　セントラルフィットネス 検索