

地域の皆様の健康とより良い病院をめざして

山陽小野田市民病院 から こんにちは

特集

自動車の運転と病気について

2023

2

vol.47



病院の理念 誠実 公正 連携

基本方針

- ・親しみやすく、思いやりのある医療を誠実にを行います。
- ・全人的かつ専門的で、良質な医療を行います。
- ・患者さんの気持ちと権利を尊重し、心温かい療養環境を提供します。
- ・市民病院としての使命を自覚し、患者さんのニーズに適切にお応えします。
- ・保健・医療・福祉・介護の連携を推進します。

山陽小野田市民病院

〒756-0094 山陽小野田市東高泊 1863-1

TEL(0836)83-2355 FAX(0836)83-0377

E-mail : med-soumu@city.sanyo-onoda.lg.jp

ホームページ : <https://sanyo-onoda-city-hosp.jp/>



特集

自動車の運転と病気について

自動車は通勤、買い物、通院といった日常生活に利用される為、
自動車運転は私たちの生活の一環となっています。
私たちが抱えている病気や内服している薬によって
自動車運転が危険になることが考えられます。
今月は自動車の運転について考えてみたいと思います。



広報委員 住浪 義則
薬剤部長 廣實 清司

1 * 加齢と自動車運転の関係

まず、自動車の運転で最近問題となっているのは高齢者の運転と書いていいでしょう。高齢化社会の流れが進むにつれて高齢者による交通事故がますます増え、マスメディアにも度々高齢者が関与した事故の話題が出てくるのは皆様もご存じの事と思います。高齢者の自動車事故の原因として考えられるのは身体機能や認知機能の著しい低下があげられます。具体的には視覚から得ることができている情報の減少、得た情報の認識速度の低下、認識してから反応するまでの速度の低下があげられます。ここで問題となるのが、ほぼすべての運転する高齢者は若いころから継続的に運転することから、その衰えを漸次的に体感することになり自らの能力の低下に非常に気づきにくいということがあげられます。

現在70歳以上の方の場合免許更新の際に高齢者講習(DVDによる安全喚起、器具を使った動体視力夜間視力、視野の測定)が行

われています。免許更新の6カ月前に県公安委員会から高齢者講習のハガキが送られてきます。内容を読んですぐに自動車学校に予約をしてください。免許更新までにこの自動車学校での講習を済ませていないと更新ができません。自分で運転に少しでも不安がある場合、事故を起こす前に免許返納を考えてみてください。

2 * 病気をもっておられる方の自動車運転

病気の中には自動車運転に大きな問題を起こす可能性が含まれている場合があります。例えば認知症、統合失調症、てんかん、再発性の失神などです。運転免許証の更新申請の時には持っておられる病気の名前については聞かれませんが、「質問票」に正確に回答することが求められています。この「質問票」は問題となる病気による症状を持っていないかを尋ねています。「質問票」の回答から問題となる病気が疑われるときは公安委員会が指定する医師の診断が必要となってきます。

1*2*…取材協力 山陽小野田警察署

3 各種病気と自動車運転

ここで各種病気と自動車運転の関係を考えてみたいと思います。

認知症

やはり一番問題となるのは認知症かもしれません。認知症の各タイプの中で一番多いアルツハイマー型認知症の場合は、行先や最近覚えたはずの道順などを運転中に忘れてしまい動揺して注意が散漫になる、目や耳に入った情報を認知し適切な予測、判断をくだすことができなくなる、動きや方向、奥行きなどの位置に関する認知が障害されるなど自動車運転に大きな影響をもたらします。

現在75歳以上の方の場合、免許更新の際には先ほど記載した高齢者講習に加えて講習予備検査（認知症の可能性があるかどうかを調べ、結果によっては医師による検査が必要）が義務付けられています。しかしながら現在の制度と実質的な効果（事故の減少）がまだ直結していない、あるいは認知症のタイプ（原因疾患）によって自動車運転の危険性は異なる等と言われており、さらなる細やかな対応が必要と考えられています。

脳神経疾患

運転中の死亡の原因の1/3は脳出血、くも膜下出血、脳梗塞などの脳血管障害（脳卒中）と言われ、運転中の発症で事故に至った原因の半数は脳卒中やてんかんなどを含む脳神経疾患と言われています。脳卒中は突然起こる運動麻痺や頭痛、意識障害などで運転中におこると事故につながりやすいことは容易に想像つくことです。これらを発症し急性期を過ぎた後はどのような状態になれば運転可能になるのでしょうか？一般的には医学的に安定し、日常生活が自立しており各種神経心理学的検査をクリアできれば、運転再開の許可が検討されます。てんかん患者さんは1年間の運転事故率は5.9%、発作による事故は1.6%と報告されており、発作が2年間起こっていないければ運転の許可が出る可能性があります。パーキンソン病は60歳以上では100人に1人に発症し、動きがゆっくりとなり細かい動作がしにくくなるため自動車運転に障害がおこる可能性があります。ただし軽症の場合は運転に支障がない場合も多いようです。

高血圧

一般的に車の運転中は収縮期血圧が上昇するとされており、時速30〜40km程度の安全運転時でも血圧が25mmHg程度増加すると

いう報告もあります。日頃から高血圧の人はもちろん、正常血圧のかたでも運転時には高血圧状態になりやすいと言えます。それだけ上述の脳卒中や心筋梗塞のリスクが高くなります。職業運転者ではそのストレスからさらに上昇すると言われています。このため職業運転者は特に厳格な血圧管理が必要とされています。

糖尿病

糖尿病でインシュリン注射や薬を内服しておられる患者さんはたくさんおられることと思います。あなたは普段動悸や冷や汗、不安感などを感じることはありませんか？このような場合低血糖発作の可能性があり、これです事故を起こしてしまふことがあります。

このようなケースでは事故を起こした場合は厳しい責任が問われることになる様です。動悸や冷や汗、不安感などの低血糖症状を自覚したらすぐに車を止め直ちに何か甘いものを取り、症状軽快後30分以上たってから運転の再開をすることなどが必要と言われています。なお低血糖症状を自覚できない場合、運転免許は取り消される場合があります。

失神

国内の調査では自動車事故のうち7.5%に意識消失が先行したとのこと。失神のう

ち約87%では頭痛、嘔気、発汗、動悸などの前駆症状があります。このような症状があるときは運転を中止して様子を見る必要があります。失神が単発で軽症の場合は運転に制限は付きませんが、再発性、重症では症状がコントロールされるまで運転は禁止となります。

****不整脈****

我が国では年間10万人が突然死しますが、そのうちの6割は心臓が原因です。その多くが致死的不整脈によるもので、虚血性心疾患が原因となることがほとんどです。このようなケースでは防ぎようがありませんが、種々の不整脈が原因で上記の失神をきたすことがあり、不整脈の治療の有効性が確認されるまでは運転は禁止すべきと言われています。

****睡眠時無呼吸症候群****

運転中に眠くなるというケースはほとんどのドライバーが経験されていることと思います。近年居眠り運転の原因の一つとして重視されているのが睡眠時無呼吸症候群です。これになると睡眠中に何度も呼吸が止まるので脳や体が休まず日中に強い眠気に襲われます。睡眠中に大いびきをかく方など兆候が見られる方はきちんと検査を受けておくことが大切です。

4 女性と自動車運転

女性は月経前の時期にプロゲステロンというホルモンの影響でイライラ、鬱状態、のぼせなどのいわゆる月経前症候群の症状がおきることがあり、月経中の頭痛、腹痛、眠気、集中力低下などの症状と同様に自動車運転へ影響が生じる可能性があります。

妊娠中の女性の場合、初期ではつわり症状や眠気が運転の妨げになります。中期以降では増大した子宮により腹部が突出し腰痛を生じるとともに運転のしづらさが生じてきます。産褥期はうつ傾向になることも多く、また授乳のため不眠になることも運転へ影響する可能性があります。

5 薬と自動車運転

皆さんが服用されている薬の中には車の運転時に注意が必要なものがあります。一部を表1に示しましたが、他にも多数あります。日頃、日中に眠気を感じる方がいる方や自分が内服している薬が心配な方は主治医にお尋ねください。

表1 自動車運転時に気を付ける必要のある薬の一部

薬効分類	当院採用医薬品の例	副作用
催眠鎮静薬、抗不安薬、精神神経用薬	ゾルピデム酒石酸塩錠(マイスリー) セロクエル レキソタン錠 など	眠気、注意力・集中力・反射運動能力等の低下
抗てんかん薬	イーケブラ錠 セレニカR錠 テグレトール錠 など	眠気、注意力・集中力・反射運動能力等の低下
鎮咳虚誕薬 制吐薬 止痢薬	コテインリン酸塩散 メトクロプラミド錠(プリンペラン) ロベミンカプセル など	眠気、めまい
片頭痛薬 抗アレルギー薬	イミグラン錠 オロパタジン塩酸塩錠(アレロック) レボセチリジン塩酸塩錠 など	眠気
解熱鎮痛消炎薬	トアラセット配合錠(トラムセット) トラマル OD錠 など	眠気、めまい、意識消失
婦人科薬	カベルゴリン錠(カバサル) クロミッド錠	前兆のない突発性睡眠、傾眠、起立性低血圧 霧視等の視覚症状



運動の意識を変えましょう！ 「身体活動」という言葉を覚えてください

運動は以前から健康に良いというのは分かっていました。しかし、継続ということになると問題がありました。

最近では日常生活を営む上で必要な、労働や家事にともなうような活動も実は健康に良いということが分かってきました。ポイントは「座っている時間を減らす」ということです。

1. 身体活動とは？

身体活動は「生活活動」と「運動」に分けられます。

「生活活動」・・・日常生活における労働、家事、通勤、通学などの身体活動を指します。



「運動」・・・スポーツなどの特に体力の維持・向上を目的として、計画的・意図的に実施し、継続性のある身体活動を指します。



2. 年代別の身体活動基準

厚生労働省推奨のパンフレットがありますので、QRコードからご参照ください。



3. 身体活動を継続する取り組み方

- ① 短時間・細切れ運動から始めてください。
1分からでも積み重ねていけば効果があります。1日を通しての合計時間で行ってください。
- ② 息切れ一歩手前の強度で行いましょう。
辛い動作は継続できません。毎日継続できることが非常に大切です。
- ③ 継続できれば+10分をめざしてみましょ。+10分は+10回や+10%にしても良いです。



4. 身体活動に取り組むときの注意点

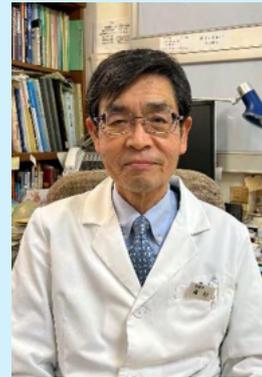
- ① 自分に合った活動量や頻度で行いましょう。
- ② 痛みがある時は、痛みが強くない程度で行いましょう。
- ③ 何かを行って体に違和感が出る時は、やり方や量が間違っている可能性があります。
- ④ 外履きで活動・運動する時は、衝撃吸収性があり、足にフィットした靴を履いて行きましょう。
- ⑤ 筋肉痛や疲労感が出たら、量や頻度を一旦半分にして、回復してから元に戻しましょう。
- ⑥ 自分の体を過信しないようにしましょう。



理学療法士 國本 貴弘

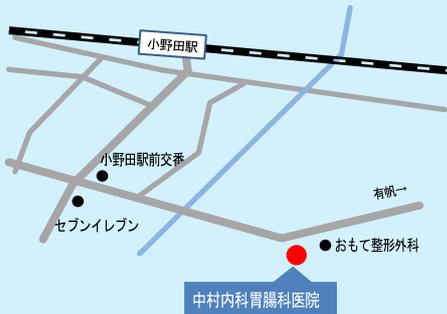
かかりつけ医紹介

中村内科胃腸科医院
院長 藤村 嘉彦 先生



中村内科胃腸科医院は昭和52年2月に、現在の日の出4丁目(当時は第二日の出)に開設されました。院長は消化器内科を専門とする中村克衛(現名誉院長)が就任しました。消化器内科とりわけ上部消化管(胃・十二指腸)内視鏡検査の山口県における先駆者の存在であり、数多くの患者さんに携わってきております。当院には昭和29年製の胃力メツから今日使用されている電子スコープまで歴代の内視鏡が保存されており、内視鏡の歴史に触れることもできます。

令和4年9月よりは藤村嘉彦が院長に就任しました。22年前までは山口大学で心臓外科医として働いておりましたが、今では一次医療を担えるように所謂「家庭医」として多くの疾患に携わり、必要に応じて総合病院の専門家に橋渡ししていただけるように日々奮闘しております。市民病院には後方支援病院としても大変お世話に



なっており、在宅医療を受けられておられる患者さんも安心して在宅で過ごすことができいております。これからも「かかりつけ医」として頑張っておりますので宜しくお願い致します。

中村内科胃腸科医院

所在地 山口県山陽小野田市日の出4丁目5-6
電話番号 0836-84-3131

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:30	○	○	○	○	○	○
午後 14:00~18:00	○	○	○		○	

休診日：木・土曜日午後・日曜日・祝日 臨時休診あり



E 係長

これを知りたい！係ちょ～さん

医療事務の専門家が教えます

vol.38

「退職後の健康保険どうなるの？」

退職すると、勤務先で加入していた健康保険の被保険者資格はなくなります。万が一手続きをしないままの状態、病気になったり怪我をした場合、健康保険の適用を受けられず高額な医療費を支払わなければなりません。忘れずに手続きをしておくことが必要です。

下記のいずれかを選び、手続きを行います。



	手続きの期間	手続きの場所
任意継続被保険者制度	退職の翌日から 20 日以内	退職前の勤務先または健康保険組合など
国民健康保険	退職の翌日から 14 日以内	住所地の市区町村の国民年金窓口
家族の扶養に入る	できるだけ早く	家族の勤務先

(手続き方法等詳しくは保険証発行機関へおたずね下さい。)

新しい保険証またはマイナンバーカードのご提示をお願いします。

なお、新しい保険証がお手元に届いていない場合は、必ず会計窓口にて手続き中であることをお申し出ください。

Topics①

透析患者様用テレビを設置しました

当院腎・透析センターでは、透析患者様が長時間にわたる透析治療時間を少しでも快適に過ごしていただけるように、腎・透析センターの全ベッドに無料で視聴できるアーム式液晶テレビを令和4年12月11日に設置しました。これにより透析中の患者様が見たときにいつでも好きな番組を見ることができるようになりました。

これからも外来および入院患者さんに安心して人工透析治療を受けていただけるよう努めながら療養環境の整備を行っていきます。

(患者さんの声)

「時間が早かつようになった」

「気がまぎれてええ」

「最高！」

「治療中の時間が苦痛でなくなった」

「治療中 ひまじゃなくなった」

「時間が長く感じていたけど、
TVがきて早く感じるようになった」



Topics②

1月新規採用職員です よろしくお願ひします

理学療法室 永富 壱平

社会福祉士 堀 雅裕

我が家の一枚

リョウマ



リョウマ(柴犬)14歳です。前の飼い主さんが、亡くなられ、2年前にうちで引き取ることになりました。来た当初は、吠えたり、噛みついたり大変でしたが、今では、すっかり慣れて、お利口に過ごしています。(歯科衛生士 工藤)

今月の表紙

厚狭絵手紙を楽しむ会

ねこやなぎ

山崎 ウメ子



寒い、寒いと言っている中に、川辺でねこやなぎを見ました。

川土手も改良工事で、ねこやなぎを見ることはなかなか難しくなりました。これも自然発見の想いを感じました。

今月の生花

毎週病院玄関ロビーにて生け込みをしていただいています。

末生会 小野田支部



花材名 雪柳、カーネーション
スイトピー、ヒペリカム
ゴットセイ
撮影日 1月24日

山陽小野田市民病院診療日程表
(令和5年2月1日現在) の医師は要予約

※外来受付時間(初診 11:00 まで/再診 11:30 まで) 外に受診を希望される際は、必ず来院前にお問い合わせください。

診療科名		月	火	水	木	金
内科	一 診	豊重充広 (糖尿病・内分泌・血液)	豊重充広 (糖尿病・内分泌・血液)	松隈雅史 (血液・糖尿病・内分泌) ☆有好香子 (糖尿病・内分泌) ☆湯尻俊昭 (第2・4水曜日午後・血液)	豊重充広 (糖尿病・内分泌・血液)	矢賀 健 (糖尿病・内分泌)
	二 診	時山 裕 (消化器)	矢賀 健 (糖尿病・内分泌)	時山 裕 (消化器)	今井智子 (糖尿病・内分泌) ☆山崎隆弘 (午後・肝臓外来)	山口大学医師 (リウマチ・膠原病)
	三 診		廣瀬真弓 (消化器)	☆伊藤千与 (午前・呼吸器)	時山 裕 (消化器)	廣瀬真弓 (消化器)
	四 診	山口大学医師 (午前・循環器) ☆平野綱彦 (午後・呼吸器)	☆河村 篤 (循環器)	山本普隆 (循環器)	☆平野綱彦 (午後・呼吸器)	☆河村 篤 (午前・循環器)
	五 診	小林正和 (循環器)	山本普隆 (循環器)	小林正和 (循環器)	小林正和 (循環器)	山本普隆 (循環器)
外科	一 診	大樂耕司	藤岡頭太郎	大樂耕司	藤岡頭太郎	藤岡頭太郎
	二 診 8:30 - 9:00 11:00 - 11:30	末廣祐樹	末廣祐樹	末廣祐樹	末廣祐樹	大樂耕司
	午後 13:00 - 17:00	☆田中俊樹 (呼吸器外科外来)				
整形外科	一 診	脇阪敦彦	☆河合伸也	脇阪敦彦	脇阪敦彦(新患)	前田 崇(新患)
	二 診	山縣大樹(新患)	前田 崇(新患)	☆柿並康太郎(新患)	前田 崇	山縣大樹
	三 診		山縣大樹(新患)			
泌尿器科	一 診	山本義明 (新患)	山本義明 (第1・3・5新患)	北原誠司 (新患)	北原誠司 (新患)	山本義明 (新患)
	二 診	北原誠司	北原誠司 (第2・4新患)	山本義明	山口大学医師	北原誠司
麻酔科	疼痛外来	内田雅人	棟久晃司	内田雅人	内田雅人	
	術前診察	棟久晃司	内田雅人	棟久晃司	棟久晃司	棟久晃司
	緩和ケア 10:00 - 12:00			内田雅人		
産婦人科	婦人科	住浪義則	田中結美子	藤田麻美	村上明弘	川崎真奈
	産科	田中結美子	藤田麻美	村上明弘	川崎真奈	田中結美子
		村上明弘 更年期女性の健康ケア外来	川崎真奈		住浪義則	住浪義則
午後 13:00-15:30	藤田麻美		川崎真奈	田中結美子		
小児科	午前 (受付時間) 9:00-11:00	☆福田 謙	☆星出まどか	☆橋高節明 (第1・3・5水曜日) ☆岡田裕介 (第2・4水曜日)	☆坂田恭史	☆元永貴大
	午後 (受付時間) 13:30-15:30	☆長谷川俊史 (1回目) ☆岡崎史子 (2回目以降)		☆藤本洋輔	☆濱野弘樹	☆兼安秀信
眼科	午前	☆東島史明	☆徳久佳代子		☆佐久間彩乃	
	午後 (受付時間) 13:00-15:00	☆東島史明		☆播磨 希	☆内 翔平	
耳鼻咽喉科	午後 (受付時間) 14:00-15:30	☆橋本 誠		☆橋本智子	☆田原哲也 (第1・3木曜日)	☆菅原一真
皮膚科	一 診	☆杉本紘子		☆浅野伸幸		
脳神経外科 (紹介・再診のみ)	一 診 (診療時間) 10:00-11:30		☆河野亜希子			☆岡 史朗
脳神経内科 完全紹介予約制	午後				☆西原秀昭	
精神科 完全紹介予約制	一 診					☆土生建介
歯科口腔外科 (原則予約制) 必ず歯科口腔外科で 予約をお取り下さい	(新患受付時間) 8:30 - 11:00	福田てる代 浜辺優子	福田てる代 浜辺優子	福田てる代 浜辺優子	福田てる代 浜辺優子	福田てる代 浜辺優子
	14:00 - 15:00	福田てる代 浜辺優子	☆梅田浩嗣 (手術患者のみ)	福田てる代 浜辺優子	福田てる代 浜辺優子	福田てる代 浜辺優子
禁煙外来 完全予約制	午後 13:30 - 14:30	篠崎文彦				

山陽小野田市民病院からこんにちは Vol.47

山陽小野田市民病院広報誌

令和5年2月1日発行