



# 健康テラス



## 機能性ディスペプシア



小川クリニック  
小川 吾一 先生

機能性ディスペプシアと言われても何のことか分からない人がほとんどだと思います。機能性という言葉は抽象的だし、ディスペプシアは英語で、ますます分からないですね。単語が長いので以下英語読みでFD(functional dyspepsia)と略します。

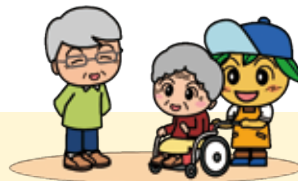
FDとは簡単に言うと、胃が痛い・胃がもたれるなどの症状があるにもかかわらず、胃カメラなどで検査をしてもその原因が見つからず、かつこれらの症状が慢性的に持続する病気のことです。昔は神経性胃炎・胃痙攣などと呼ばれていたものです。その他の症状としては胃の不快感・膨満感・げっ

ぶ・食欲不振・嘔気などがあります。先ほど胃カメラなどで原因が見つからないと言いましたが、実は目に見える所見が見つからないだけで、その病因として胃の運動機能・胃粘膜の知覚過敏・胃酸・睡眠不足・心理的社会的ストレスなどが関係していると言われてます。

このようにFDはまだまだ得体の知れないつかみどころのない病気ですが、暴飲暴食を控え、十分に睡眠をとり、ストレスを避けるような生活を心がけることで予防できる病気です。

もし、FDが気になる方や心当たりのある方は悩まずに気軽に医療機関を受診してください。

## かい介GOの部屋



### ～地域包括ケアシステムって何？～

「地域包括ケアシステム」は、住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らし続けられるように「医療」「介護」「介護予防」「生活支援」「住まい」が包括的・一体的に提供される体制のことです。



出典：三菱UFJリサーチ&コンサルティング「地域包括ケア研究会」地域包括ケアシステムと地域マネジメント（地域包括ケアシステム構築に向けた制度及びサービスのあり方に関する研究事業）、平成27年厚生労働省老人保健健康増進等事業、2016年

「医療」や「介護」といった専門職が提供するサービスは「葉」として表されていますが、まずは生活の基盤である「すまいとすまい方」が「鉢」のようにしっかりとしている必要があります。さらに植木鉢に満たされる養分を含んだ「土」に例えられる、一人ひとりの「介護予防」や、介護保険制度以外の民間サービスなどや近隣住民による支えあいまでを含む幅広い「生活支援」の充実が必要です。また「皿」で表されているように、すべての基礎として一人ひとり自らが選択し、その家族も踏まえて心構えを持って生活をするのが求められます。

町では長崎県地域包括ケアシステム評価シートを活用して、毎年「地域包括ケアシステム」の構築において自己評価をしています。令和3年度の状況においては40点中32点で「概ね構築」となっていますが、これからもいろいろな取組みを進めていきたいと思っています。ぜひ、皆さんも一緒に、住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らし続けられるような「地域包括ケアシステム」を作っていきましょう！！

この「地域包括ケアシステム」が必要とされる背景には、日本の「高齢化」と「人口減少」があります。年齢を重ねるごとに介護が必要な方は増えていきますが、支える側の年齢人口は減り続けていくことが見込まれており、ヘルパーなどの介護人材の確保は今後ますます難しくなってくると言われています。さらに、高齢者の一人暮らしの方や高齢者のみの世帯、認知症の方も増加することが予測されています。そのため、医療・介護などの専門職から、地域の住民一人ひとりの様々な人たちが力を合わせ、高齢者を支えるしくみが必要になってきます。

また、地域包括ケアシステムは、「植木鉢」に例えられた構成図が国から一般的に示されています。