

大阪+知的障害+地域+おもろい=創造

知の知の知の知

社会福祉法人大阪手をつなぐ育成会 社会政策研究所情報誌通算 4353号 2018.5.2 発行

介護医療コンシェルジュロボット 介護職員の負担減へ 豊橋技科大、商品化目指す / 愛知 毎日新聞 2018年5月1日

介護や医療、福祉の分野での人手不足や過重労働の解消に役立てようと、豊橋技術科学大の三枝亮・特命准教授（ロボット工学）らの研究グループが4月27日、高齢者施設の職員や利用者をサポートする「介護医療コンシェルジュロボット」を発表した。今後、介護現場の意見を聞き、来年4月を目標に商品化を目指す。【三浦研吾】

ロボットはカメラを搭載し、移動する人について行く形で「見守り」をする。夜間の暗い施設内でも、転倒者などを発見すると応答や呼吸を確認し、職員に連絡を取る。夜間の見回り業務をロボットが担うことで、介護職員らの負担を減らすことができるという。

また、研究グループは「見守り」機能だけでなく、脈拍や血圧の測定、カルテによるデータ管理ができるロボットのほか、ALS（筋萎縮性側索硬化症）患者が口や顔で操作できる機能を兼ね備えた研究段階のロボットも発表した。三枝特命准教授は「介護現場の職員を助け、利用者の生きる力を助けるロボット作りを進めていきたい。施設ごとのニーズに応じて機能を実装できる」と話した。

一方、記者会見に同席した浜松市で介護福祉施設を運営する「天竜厚生会」の山本たつ子理事長は「職員は24時間365日態勢で業務に当たっており、負担が大きい。ロボットへの期待は大きい」と話した。

LGBT「職」支援 名古屋・守山で作業施設オープン 中日新聞 2018年5月1日



先月開所した「ひょうたん山えきまえゴルフ」で職業指導員の金丸ユウジさん（右）と話しながら、ゴルフ練習場の仕事を覚える加藤光喜さん＝名古屋市守山区で（太田朗子撮影）

開所した就労支援施設「レインボーワークス」＝名古屋市守山区で



（太田朗子撮影）

性同一性障害などから心身に不調をきたした人の社会復帰を後押しする就労支援施設が、名古屋市守山区にオープンした。性的少数者（LGBT）の中には周囲の理解が得られず、うつ病や引きこもりになる人がいる。二〇一五年八月からこうしたLGBTを対象にしたグループホームを運営してきた同市の一般社団法人「虹望会（こ

うぼうかい)は「住の次は職の支援が必要」と意気込む。

施設名は「レインボーワークス」で、四月二日に開所した。施設は鉄骨造り二階建てで、一階の七十五平方メートルにゴルフの室内練習場四ブースを備える。二階にはおもちゃの袋詰めなど授産品を作る作業スペースがあり、利用者はどちらでも働ける。

会は全国に先駆け、職員が常駐して食事や洗濯、掃除など日常生活を支援するLGBT向けのグループホームを運営してきた。現在市内に八カ所あり、定員三十人の枠はほぼ満員だ。職員のほぼ全員がLGBTという安心感もあり、全国から入居を希望する人がいるという。

会の設立メンバーで職業指導員の金丸ユウジさん(48)も女性として生まれ、〇四年に性別適合手術を受けて戸籍上の性別を男性に変えた。「当事者だから分かることがある」と悩みを聞いてきた。その中で社会復帰の課題として浮かび上がってきたのが、生活リズムの乱れだ。

入居者の中には、長い間引きこもっていたり、昼夜逆転の生活を送っていたりする人もいる。日中に活動する場を提供しようと、就労支援施設の開所に踏み切った。

ゴルフ練習場にしたのは、人と接しながら働けるためだ。定員は二十人で現在、会が運営するグループホームの入居者三人とその他の三人が勤務している。施設は負担が軽い仕事から自信を付けてもらう「就労継続支援B型事業所」。市町村の担当窓口で相談し、障害福祉サービス受給者証を取得すれば、LGBT以外の人も受け入れる。

金丸さんは「取りあえずここに来るだけでもいいので、一歩を踏み出してもらえれば」と話す。

練習場は一般向けに「ひょうたん山えきまえゴルフ」と名付けた。名鉄瀬戸線瓢箪山駅の二十メートル北側にある。五十分五百円から利用できる。問い合わせはレインボーワークス＝052(715)4778＝へ。

◆通所者「相談できる人できた」

「親には、ありのままでもいい、と受け止めてほしかった」。レインボーワークスで開所時から働く愛知県出身の加藤光喜さん(21)は、周囲に性同一性障害であることを理解されず苦しんできた。

小学五年のころ、女性であることへの違和感に気づいた。女子と同じ更衣室やトイレなのが嫌だった。だが「女の子らしくしなさい」と求める両親には相談できなかった。学校ではいじめを受け、中学二年の時には「死のう」と自宅二階から飛び降りたこともある。

高校生になって初めて心療内科で、性同一性障害と診断された。うつ病も発症し、障害者への理解のない両親には隠れて通院した。初めて両親に性同一性障害を伝えたのは、高校卒業前の進路相談の時。「何でそんなことを言うの」と頭ごなしに怒られた。今でも両親の理解は得られていない。

高校卒業後、一般企業でも働いたが長続きしなかった。今年二月に虹望会を知り「戸籍の変え方などようやく相談できる人ができた」と安心したという。レインボーワークスで働いて一カ月。「雰囲気も良くて、心も安定している」と前を向く。今の目標は体調を回復させ、以前していた自転車の修理の仕事に戻ることだ。

宝塚大看護学部の日高庸晴教授(社会疫学)が二〇一六年にインターネット上で、性的少数者約一万五千人を対象に、気分の落ち込みや不眠などで心療内科などに通ったことがあるかを尋ねるアンケートをしたところ、32%が「ある」と回答。〇一年の別の調査では、自殺しようとしたことがあると答えた同性愛者・両性愛者の男性の割合は、異性愛の男性の約六倍に上った。

日高教授は、悩みを打ち明けられないことが要因の一つとみており「ありのままを話しても受け入れられないのではとの不安から相談できないケースが多い。性的少数者に対応できない福祉機関が多い中、虹望会の取り組みは貴重だ」と話す。(塚田真裕)

成年後見制度「本人の意思尊重を」…大阪家裁が指針

読売新聞 2018年5月1日

判断能力が不十分な人を支援する成年後見制度を巡り、大阪家裁が、後見人に利用者本人の意思を尊重するよう求めるガイドライン（指針）をまとめた。認知症の高齢者が増える一方、利用者数は伸び悩んでおり、本人の意向を確認せず、勝手に判断する後見人への不満が一因とされるためだ。家裁は後見人に「本人中心主義」を徹底させ、利用者増につなげたい考えだ。

「意思決定支援を踏まえた成年後見人事務のガイドライン」で、家裁が大阪弁護士会や大阪司法書士会などの協力も得て、今年3月に完成させた。〈1〉本人の希望や価値観を最大限考慮する〈2〉本人の意思決定を助けるあらゆる方法が尽くされないと、意思決定ができないとは見なさない——など基本的な考え方を示し、後見人が利用者の生活状況や希望内容を書き込むシートを用意した。

後見人が直面しやすい事例も盛り込んでいる。

〈自宅が老朽化して危険だが、施設への入居を勧めても、住み慣れた自宅にこだわっている〉

こうした場合、転居を押しつけず、「建物の写真などを使って老朽化の状況をわかりやすく伝え、本人の判断に必要な情報を提供することが重要」と説く。さらに、後見人だけでなく、本人をよく知る福祉、医療関係者らを含め、チームで対応を検討するよう求めている。

家裁は指針を弁護士会や司法書士会に配布。研修会を開いて周知するとともに、今後、具体事例を増やしていく方針だ。

指針作成の背景には、制度利用の伸び悩みがある。

最高裁によると、後見（保佐、補助を含む）の申し立ては2013～17年、年3万5000件前後で推移。一方、利用が見込まれる認知症高齢者は国の推計で500万人超とされるが、17年末の利用者は約21万人にとどまる。

原因の一つに挙げられるのが、本人の意思を反映させない後見人の存在だ。

日本弁護士連合会（日弁連）は15年、後見人の経験がある弁護士や司法書士ら960人にアンケート調査を実施した。その結果、「本人の意思確認をしない」と回答した割合は15%、「しないこともある」が50%で、理由は「本人は合理的な判断ができない・しにくい」が75%で最も多かった。介護サービスの内容や保険契約のほか、居住先が勝手に決められたケースもあったという。

家裁は「利用者がメリットを実感できる制度が求められている。将来的には、親族や一般市民の後見人らにも幅広く利用してもらえるようにしたい」としている。

【成年後見制度】 家裁が選任した後見人が、認知症の高齢者や知的障害者に代わって不動産や預貯金などの財産管理、契約行為を行う。2000年に始まった。本人の判断能力が低い順に、「後見」「保佐」「補助」の3段階の支援があり、弁護士、社会福祉士ら専門職のほか、親族や一般市民も務める。

大阪家裁が作成した指針のポイント

- 利用者本人を取り巻く支援者らを把握する
- 福祉、医療関係者、本人が信頼している人らを含めた支援チームをつくる
- ミーティングで本人の意見を聞き取る。写真や映像など理解しやすい方法で伝え、選択肢を示す
- 周囲から見て不合理であっても、本人の意思を尊重し、実現できるかどうか検討する
- 本人の希望内容が、生命の危険が迫っていたり、経済的な制約があったりして実現不可能であれば、代わりに判断する

「ニコイチ」住宅拡大 高齢化ニュータウン再生

大阪日日新聞 2018年5月1日

大阪府堺市と和泉市東部に広がる西日本最大規模のニュータウン「泉北ニュータウン」の茶山台団地（堺市南区）で、府住宅供給公社が始めた隣同士の2戸を1戸にリノベーションする「ニコイチ」事業が4年目を迎える。広い間取りやデザイン性の高い設計が受け、子育て世代の呼び込みに成功。2018年度は同団地を含めて府内で新たに20戸のニコ

イチを計画しており、取り組みを加速させる。
 公営住宅2戸を1戸にする「ニコイチ」が人気を集める茶山
 台団地＝堺市南区
 応募倍率が1.1倍と最高だったタイプのニコイチ。元の1戸



分がほ
 ぼリ
 ビン
 グ
 ダイ
 ニン
 グ
 キッ
 チン
 と
 な
 っ
 て
 い
 る
 ＝
 大
 阪
 府
 住
 宅
 供
 給
 公
 社
 提
 供

茶山台団地は1971年4月に入居が始まり、
 2017年9月末の時点の総戸数は29棟94
 1戸。空き家率は17.2%（17年3月末現
 在）だが、名義人の年齢は60歳以上が52・

4%と高齢化の波が押し寄せており、今後も空き家が増えていくと予測されている。

■多彩なデザイン

同公社は14年度、若い世代向けに団地内の5戸をDIY（日曜大工）でリノベーションし、注目を集めた。ところが、実際に入居者を募ると、1戸当たりの面積45平方メートルが「子育て世帯には入りづらい」と敬遠され、思ったほどの応募がなかったという。

この経験から考案されたのが、隣り合わせの2戸の間の壁を抜き、面積90平方メートルの1戸に改装するニコイチだ。15年度は3戸、16年度は6戸、17年度は香里三井C団地（寝屋川市三井が丘）の5戸も加え計10戸のニコイチを提供した。

リノベーションのデザインは事業者から公募。その結果、元の1戸分をほぼリビングダイニングに活用したタイプ、部屋の中にガレージがあるタイプなど多彩なニコイチが誕生した。壁を抜かず、バルコニーを廊下にし、部屋と部屋の間を行き来するタイプもある。

平均募集倍率は年度ごとに4.7～7.0倍と高く、現在も空き家は1戸のみ。家賃は7万2千～8万5千円。同公社経営企画課の大井理恵技師は「使う素材が建築家によって違うので、個性的なデザインが生まれる。若手建築家の登竜門的な存在になれば」と期待を込める。

■新たなつながり

16年3月からニコイチに入居した白石千帆さん（39）は、夫と長男（8）、次男（5）の5人家族。夫の転勤に伴い、東京から茶山台団地に移った。

部屋の形態は「3LDKプラス土間」。家賃は月額7万2千円。若年子育て世帯に対する堺市の家賃補助が2万円あり、実質5万2千円で入居している。

白石さんは「子どもの成長に伴い、部屋が手狭になって広い家に転居する子育て世帯は多い。ニコイチは家賃も魅力だが、部屋が広いので退去する人が減ると思う」と話す。

白石さんはNPO法人に所属し、数年前まで使われていなかった団地内の集会所で「茶山台としょかん」を運営している。児童らが多い日で30人集まり、宿題や遊びの時間を共に過ごしている。他のニコイチに住む女性も手伝っている。

同公社経営企画課の小原旭登主事は「ニコイチで若い世代に団地に住んでもらい、自治会とは別の住民同士のコミュニティーが生まれた」と副次的効果を語る。同じように団地住人の減少や高齢化に悩む自治体からの視察も相次いでいる。

ユニケア デイサービスと訪問看護ステーション 併設型の新施設を開設 大阪・北区 ／大阪 毎日新聞 2018年5月1日

医療福祉事業を行う「ユニケア」（大阪市鶴見区、新谷竜也社長）は、大阪府北区に5月1日、障がい児通所支援事業所（デイサービス）と訪問看護ステーションとの併設型施設

を開設する。

医療的ケアを必要とする子供たちの在宅生活を支える上で、通所サービスと訪問サービスは不可欠。それを同一事業所で行い、看護師や理学療法士などの専門職が連携できる施設となる。

同社は2013年から枚方市で、16年から大阪市旭区で同様の施設を運営している。

場所は同区紅梅町6の2サンパレス南森町1階、問い合わせは(06・6352・1333 <http://www.unit-care.co.jp/>)。【高橋望】

企業主導型保育園が開所 富士のNPO、看護師も常時対応 静岡新聞 2018年5月1日 新施設の誕生を祝う関係者ら＝富士市神戸



障害児の福祉施設などを運営する富士市のNPO法人「はっぴい」は30日、職員の子どもや地域の子どもたちを対象にした企業主導型保育園「すまいる にじ保育園」の開所式を同市神戸で行った。関係者や同NPOのサービスを受ける子どもらが出席し、新施設の誕生を祝った。

にじ保育園は同NPOの放課後等デイサービス「すまいるらいふ。」と同じ敷地内に新築中の2階建て建物の1階部分を活用して開設する予定で、15日に本格始動する。保育士は常勤、非常勤の計4人。「すまいるらいふ。」に看護師が常駐しているため、体調の悪い子どもでも預かることができるのが特徴で一時預かりも可能。定員は0～3歳児9人で、3人が利用予定という。

開所式で高橋美喜施設長は「障害児と触れ合う機会もあり、子どもがさまざまな経験ができる。今後は4歳以上も受け入れられるように準備を進めたい」と意気込みを語った。

問い合わせはNPO法人はっぴい<電0545(21)4000>へ。

防火対策で現場悲鳴 札幌・共同住宅火災から3カ月 北海道新聞 2018年5月1日



道央の地方都市から札幌市の共同住宅に入居した女性。「途方に暮れていたが、ここに住めて気持ちが楽になった」と話す

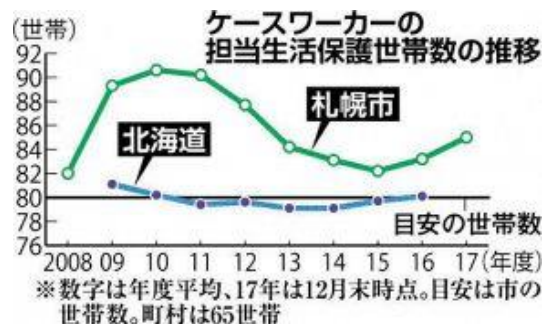
札幌市東区
の生活困窮者
向け共同住宅
「そし

あるハイム」で入居者11人が亡くなった火災は、1月31日の発生から1日で3カ月がたった。この間、同様の「最後の受け皿」にすぎる人が後を絶たない状況は、何も変わらない。国はケースワーカーによる防火設備点検を打ち出したが、道内の福祉の現場からは「業務の範囲が広がりすぎて対応できない」と悲鳴が上がり、抜本的な安全対策の行方は見えないままだ。

■困窮者、後絶たず 設備費用や点検、負担重く

「ここに住めなかったら死んでいたかも」。火災から約2カ月後の4月上旬に道央の地方都市から札幌市内の困窮者向け住宅に移った70代女性はこう話した。

数年前に夫が認知症となり、医療費や紙おむつ代がかさむ中、同居する息子から金を無心され、貯蓄が底をついた。息子からは暴力も受け、自殺も考えた。「もう限界」。昨年末、



自治体に相談し、住宅を提供するNPO法人サンレジデンス（札幌）を知った。

権力者たちに届かなかった「セクハラNO」

朝日新聞 2018年5月1日

村尾信尚氏＝尾形聡彦撮影

中野円佳さん＝本人提供



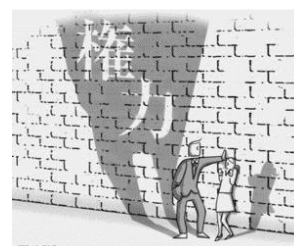
大正大学准教授の田中俊之さん＝東京都豊島区西巣鴨の大正大学で

女性記者にセクハラ発言を繰り返したと報じられた前財務次官。この数十年間、社会や企業のセクハラ対策は進んだはずなのに、なぜ、権力を持つ人たちには届かなかったのか。



世間から離れた男性組織 村尾信尚さん（ニュースキャスター、元財務官僚）

セクハラ問題では、まず被害を受けた女性の保護を最優先にすべきです。ところが今回、財務省は「女性に名乗り出て欲しい」と言ったり、麻生太郎財務相が「はめられたという意見もある」という趣旨の話をしたりしています。財務省の感覚が、世の中の気持ちからかけ離れていることを、財務省OBの一人として非常に残念に思っています。



福田淳一前次官は私の4年後輩ですが、個人的には知りません。本人はセクハラを否定しており、問題の真相を議論するのはまだ難しい状況です。ただ、疑惑発覚後の財務省の対応が世間の常識と乖離（かいり）し、一層の批判を招いていることは事実でしょう。背景には、財務省の特殊性が深く関わっていると私は感じます。

まず財務省は圧倒的に男性社会です。私は1978年入省ですが、二十数人の同期は全員男でした。最近では女性が増えつつあると聞きますが、今でも色濃い男性社会です。

そして、財務省は市民から隔離された場所でもある。霞が関や永田町で仕事し、家にも寝に帰るだけで大半の時間を役所で過ごしています。その環境で、省内ではほとんど理詰めで考える。論理の正しさを追求し、市民の気持ちから離れていくのです。

私は2002年に役所を飛び出して三重県知事選に出馬し、落選しました。私に近づいてきていた人が、すーっと離れていくのは強烈な体験でした。06年にキャスターになって以降は、被災地などで多くの市民の皆さんと触れ合いました。情や気持ちの機微に触れ、論理より感情のほうが大事だと身に染みしました。

今回の対応を男性中心の隔離社会である財務省に任せておくのは酷です。安倍晋三首相がそれこそ「首相案件」として、人事院や厚生労働省などからセクハラ対策の知見を集め、公務員全体の意識の問題として対処すべきです。セクハラ対策で重要なのは勇気を持って声をあげた女性を全力で守り抜くことだと思います。女性活躍を掲げる安倍首相が、まさに「総理の意向」で対策を指示すべきです。

私は、財政再建を担う財務省に頑張ってもらいたい、という思いを強く持っています。そのためには、納税者の信頼を得ることが不可欠です。今回の件を納税者がどう見ているだろうか、という視点がいま財務省内にあるのでしょうか。今回の対応で、女性の意見はどれだけ生かされたのでしょうか。

私の番組スタッフは男女がおおよそ半々です。女性スタッフからの意見は「女性が名乗り出るのは無理ですよ」がほとんどでした。財務省は省内の女性の意見を徹底的に聞くことから始めてもよいかも知れません。理詰めではなく、納税者の気持ちになって考えて欲しいと思います。（聞き手・尾形聡彦）

むらおのぶたか 1955年生まれ。大蔵省主計官を経て関西学院大学教授。2006

年から「NEWS ZERO」キャスター。

女性の我慢、勘違いのもと 中野円佳さん（フリージャーナリスト）

霞が関で官僚取材を担当した経験があるので、今回の問題について大きな驚きはありませんでした。とはいえ「キスを条件に情報をあげる」と取られかねない男性側の発言は、事実であれば女性の仕事上の立場を利用しつつ「性の対象」として対価を求める言動で、憤りを覚えました。

20代前半のころ、会食すると二言目には下ネタを言う取材相手がいて閉口しました。1対1で会える関係を作っていた官僚や弁護士らに迫られて、拒絶するのに苦労したこともあります。自分は記者として接していたつもりが、飲みに行ったり頻繁に連絡したりするうちに「好意がある」と勘違いさせてしまったのかもしれない。その後、相手とは疎遠になりました。

職場でのセクハラ防止が男女雇用機会均等法に盛り込まれて約20年になります。それ以前に就職した女性たちは、配慮のない言葉など「グレー」なものはもちろん、体を触られるなどの「真っ黒」なセクハラも時には我慢してきました。そうしないと、男社会で生き残れなかったからです。それが、特に権力を持つ男性を勘違いさせてきたのではないのでしょうか。

「名誉男性」として地位を獲得せざるを得なかった世代の女性は、男社会の理不尽さに対して、受け流すなどの「スキル」を上げて対応してきました。声を上げようものなら「これだから女は」と言われるだろうとの予想もあり、下の世代も我慢しなければならぬと思ってきた節があります。

ただ、この2年ほどで、男性への同化ではなく、個を尊重するダイバーシティーが重要だという主張が盛んになりました。さらに、世界的に#MeTooの動きが広がる中、自分たちが黙っていたことが間違いだった、次の世代には悔しい思いをさせてはいけない—とのメッセージもずいぶん出てきました。

今回はメディアの女性が匿名で声を上げたことから「彼女を孤立させてはいけない」と、ネット上で被害体験を発信する女性記者らが出てきています。SNSや週刊誌などを通じた告発にはリスクもあり危うさも感じますが、圧倒的な力関係の差を前に、ふたをされてきたセクハラへの認識が改まりつつあります。みな声を上げれば、セクハラをややむやにする社会から、一切許さない社会へと、潮目が変わると思います。

企業内のセクハラ対策に比べても、外部の人からセクハラを受けた際の対処法は確立していません。双方のコンプライアンス担当者がやりとりするなど、組織として対応すべきだと思います。そしてそれがうまく機能するには、加害者が厳正に処分される、被害者がきちんと守られるという前提が不可欠でしょう。（聞き手・大牟田透）

なかのまどか 1984年生まれ。日本経済新聞社で記者を8年務め、フリーに。著書に「上司の『いじり』が許せない」など。

地位ある人、ひとごと感 田中俊之さん（大正大学准教授）

社会的地位の高い人が性的スキャンダルで失脚すると、「女性問題」が原因と言われます。男性が当事者なのに、女性と問題を結びつける言い方に、男性側の「ひとごと感」が如実に表れていると思います。

私は男性が男性であるが故に抱える悩みを扱う「男性学」という学問を研究しています。1970年代半ばごろに「男性は仕事、女性は家庭」というシステムが定着して以来、会社の要職はすべて男性が占め、女性は働いていてもごく少数派。仕事の領域は完全な「男社会」です。

だから仕事の現場でセクハラが起きても、「男性が運悪く被害にあい、女性のせいで困らされている問題」という男性中心の見方が根強く残っています。今回も、加害者とされる男性が被害者的な物言いをするのは、その意識が根底にあるからでしょう。

「被害者」になるかもしれないという恐怖感は、男性側の防衛意識を募らせ、思考停止をもたらしかねません。例えば、今回の問題をきっかけに『髪形変えた?』と聞くのはセ

クハラになるのか」といった境界線の話で盛り上がる男性たちがいます。「女性問題」で困らされないよう、予防線を張っているのだと思いますが、職場の人間同士の信頼関係という本質的なことに思いが至っていません。

そもそも権力を持つ男性は、女性をないがしろに扱うことに慣れてしまう素地があります。地位が高ければ高いほど、仕事上のこまごまとした雑事をお膳立てしてくれる女性があります。彼女たちは意識して男性を立てているに過ぎないのに、それを当たり前だと思ってしまうのです。

前次官の件が報道された夜、「眠れなかった」と知り合いの女性記者に言われました。「受け流さなければ、男社会の中で生き残っていけない」とのみ込んできた過去の自分のセクハラ体験が、怒りや悔しさといったごちゃ混ぜの感情とともによみがえったのだと思います。「こうすべきだった」と自分の体験を振り返り、再解釈する。過去に傷ついた多くの女性が今、そんな時間を過ごしています。

#MeTooの動きが広がる中、今回の問題は、セクハラが起きる土壌を改めていくいい機会です。ただ、加害者は「悪」、被害者は「正義」と、単純化して考えることには注意が必要です。

加害者側の主張を「言い訳」としてはっきり斬るのではなく、言い分を全てはき出させ、真の反省を促していく方法を探るという解決策もあります。「男社会」を批判する側も、恨みのあまり権力をもつ男性への集中攻撃で留飲を下げるだけになっていないか、という視点が重要です。セクハラ問題を「男対女」の対立図式にはしてはいけません。(聞き手・中島鉄郎)

たなかとしゆき 1975年生まれ。社会学者。専門は男性学。著書に「男が働かない、いいじゃないか！」など。

塩分減らすと…おしっこ回数減 頻尿改善、長崎大が調査 朝日新聞 2018年5月1日

食事での塩分量を減らすと、頻尿に悩む人のおしっこの回数が1日に2回程度減るという調査結果を、長崎大の研究チームがまとめた。チームは「減塩することで、尿トラブルの予防や改善につながる可能性がある」としている。

就寝後に尿意のため起きることが1回以上あり、塩分の摂取量が国の目標値(男性1日8グラム未満、女性同7グラム未満)を越す25~91歳の男女321人に減塩を指導した。4週間に1回、医師や看護師からの助言を受け、12週間後に減塩に成功したかかどうかでグループ分けをし、尿の回数や量の変化などを調べた。

223人が減塩に成功し、尿の回数は平均で昼間1・3回、夜間0・9回減少。尿漏れや生活の質も改善していた。一方、98人は減塩に成功せず、いずれの改善もみられなかった。

減塩に成功したグループは、1日にとる水分量が指導前から平均で約300ミリリットル減っていた。調査した長崎大学病院の松尾朋博助教(泌尿器科・腎移植外科)は「減塩により口の渇きが抑えられ、水分をとる量が減ったことや交感神経への刺激が抑えられたことなどが頻尿の改善理由と考えられる」と話す。(土肥修一)

月刊情報誌「太陽の子」、隔月本人新聞「青空新聞」、社内誌「つなぐちゃんベクトル」、ネット情報「たまにブログ」も



大阪市天王寺区生玉前町5-33 社会福祉法人大阪手をつなぐ育成会 社会政策研究所発行