

令和5年度 市民講演会

2024年2月28日

知ってトクする医療の話

上手な医療のかかり方

大阪大学大学院医学系研究科保健学専攻 老年看護学
竹屋泰

本日の内容

1. エビデンスとは？
2. Multimorbidityとは？
3. 地域包括ケアシステム
4. アドバンス・ケア・プランニング

エビデンスとは？

エビデンスって何でしょう？



現在の医療では、**介入研究**（ランダム化比較試験）の結果、明らかにされたことを、**エビデンスがある**ということが一般的です。

エビデンスって何でしょう？

現代医学は、EBMを基本原則として行われています。

Evidence based medicine : 科学的根拠に基づく医療

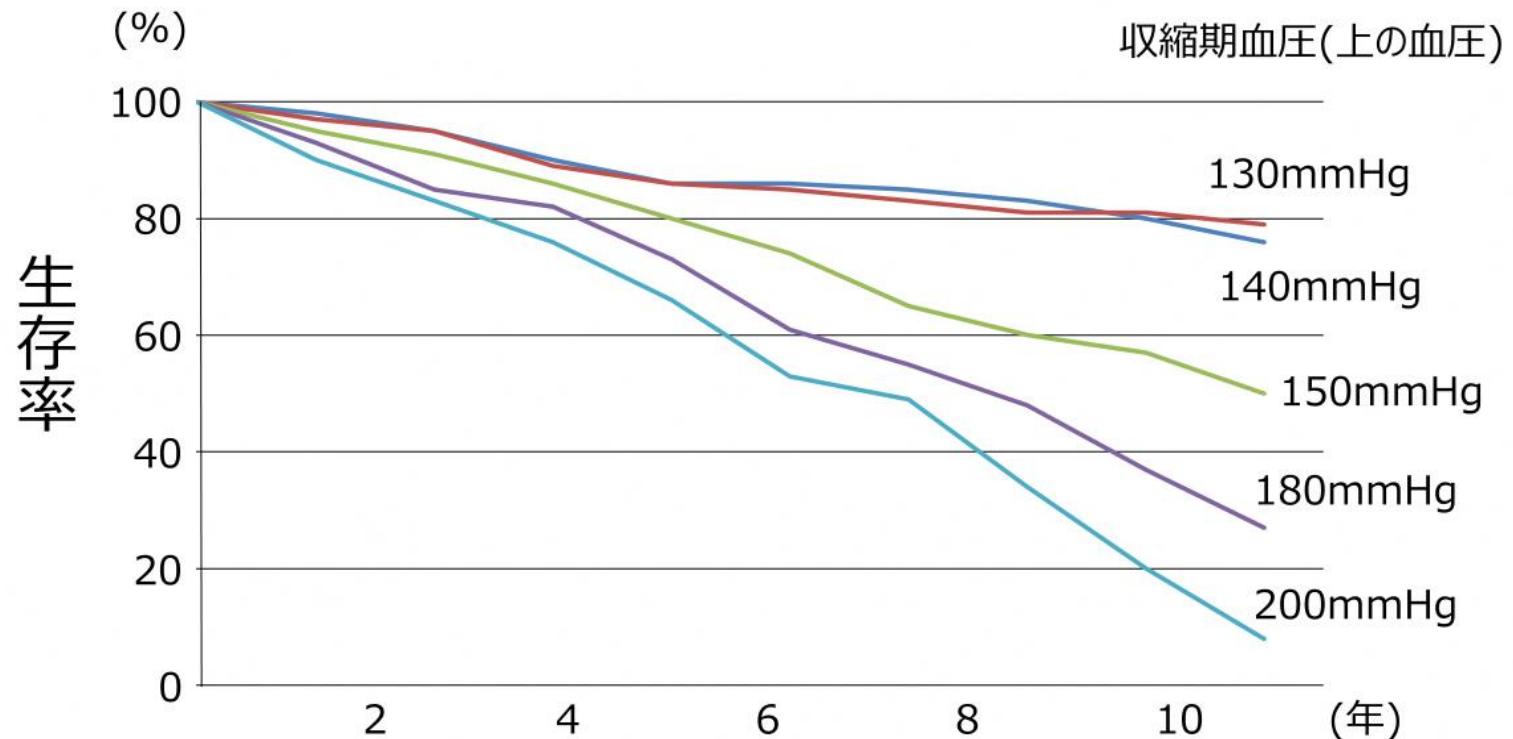


エビデンスって
何でしょう？

高血圧のエビデンス

収縮期血圧140mmHg以上を高血圧とする

このエビデンスについて考えてみましょう



観察研究と介入研究

観察研究



収縮期血圧180mmHgの人



元々収縮期血圧130mmHgの人

介入研究



収縮期血圧180mmHgの人で、
治療をせず180mmHgのままの人



収縮期血圧180mmHgの人で、
治療後130mmHgになった人



健康な人



脳心血管病を発症した人

観察研究と介入研究

観察研究



50% → 10%



元々収縮期血圧130mmHgの人

介入研究



50% → 30%



収縮期血圧180mmHgの人で、
治療後130mmHgになった人



健康な人



脳心血管病を発症した人

観察研究と介入研究

観察研究



介入研究



同じ130mmHgでも
結果が異なります。

元々収縮期血圧130mmHgの人

収縮期血圧180mmHgの人で、
治療後130mmHgになった人



健康な人



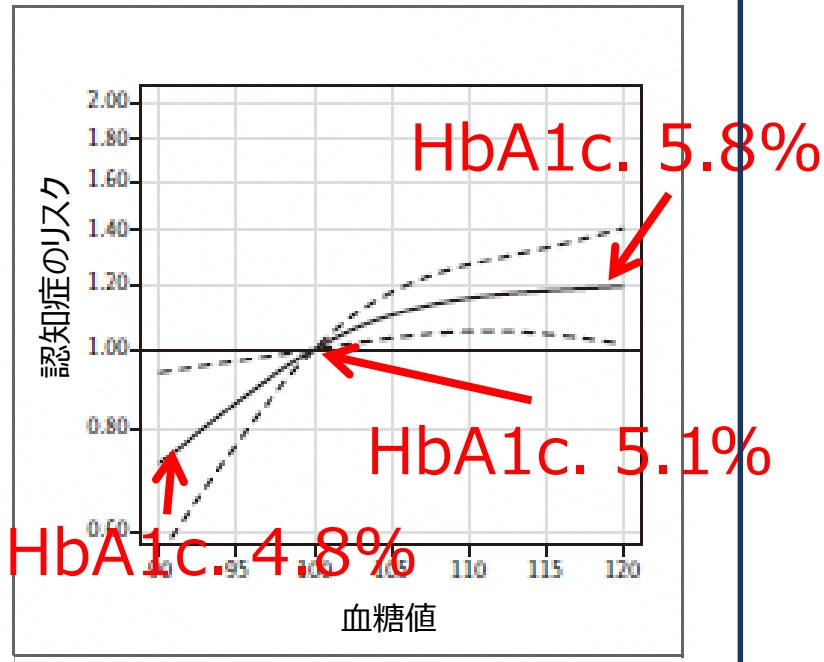
脳心血管病を発症した人

血糖値と認知症のリスク

65歳以上の高齢者2,067人を対象とした前向き研究、6.8年間追跡 (ACT研究)

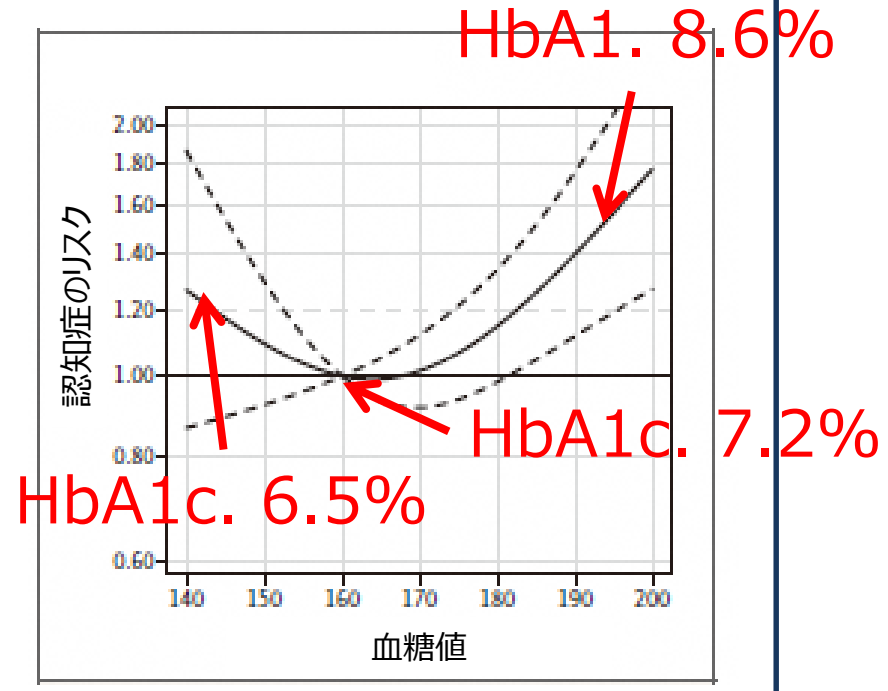
観察研究

薬物治療をしていない人



介入研究

薬物治療をしている人



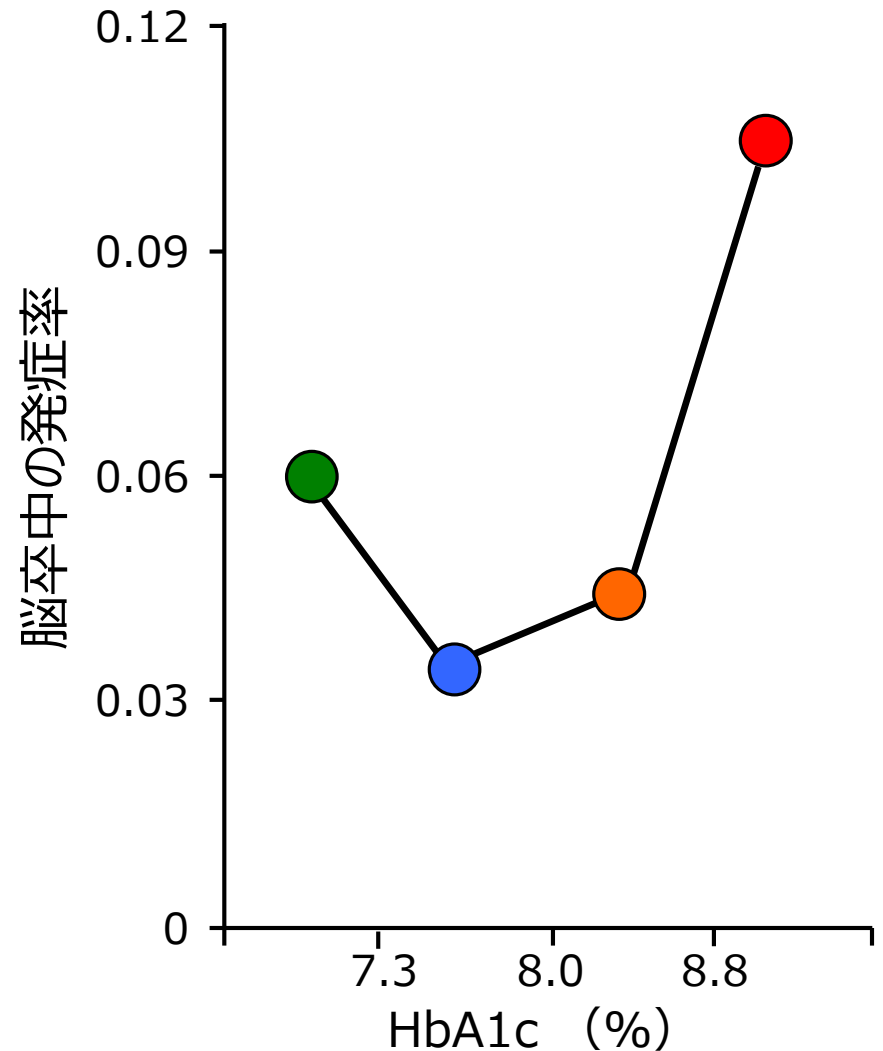
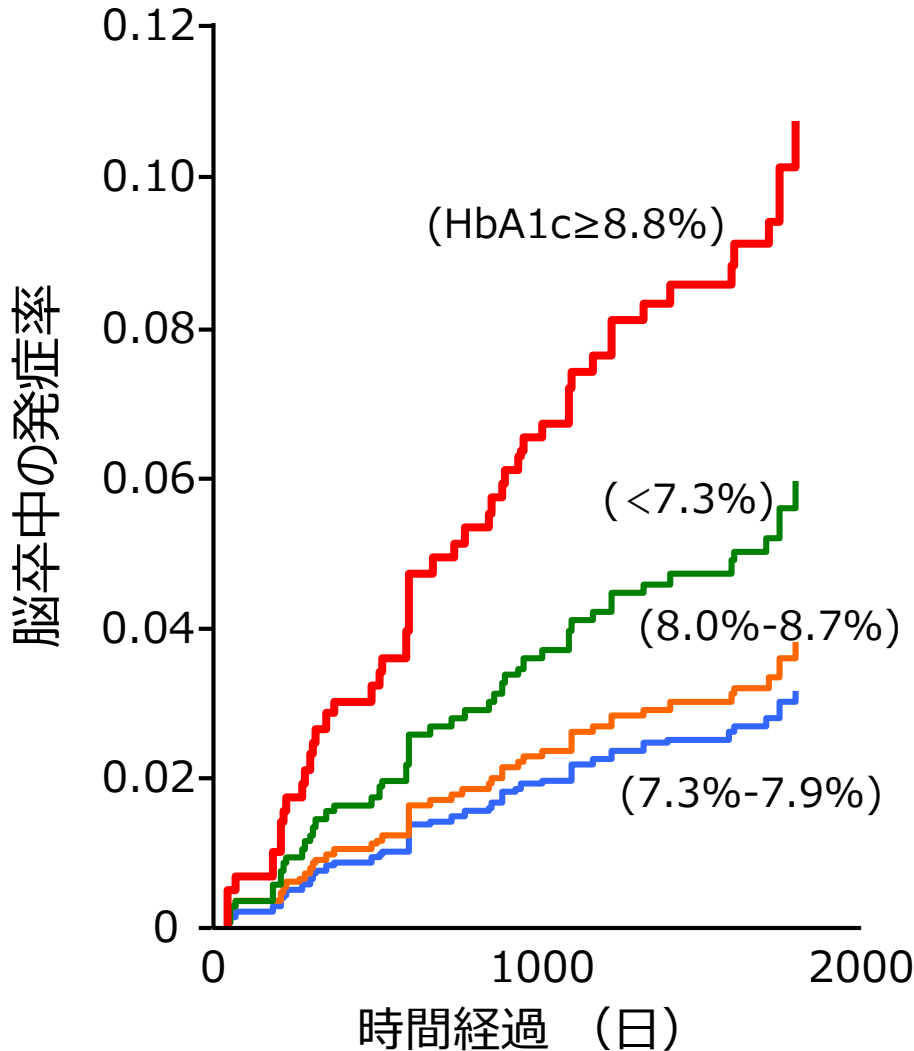
エビデンスって何でしょう？



現在の医療では、**介入研究**（ランダム化比較試験）の結果、明らかにされたことを、**エビデンスがある**ということが一般的です。

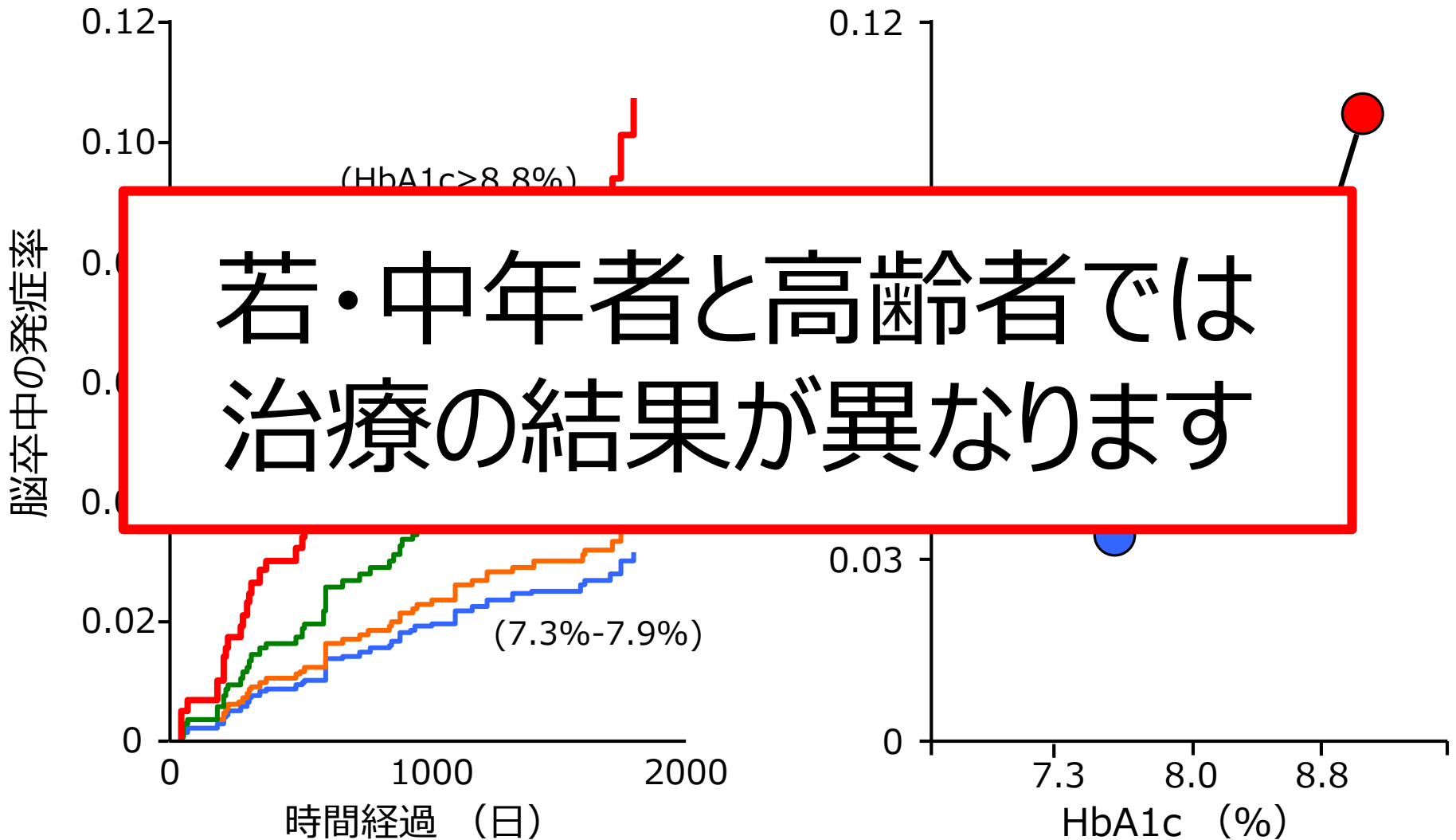
高齢者糖尿病の治療目標

65歳以上の糖尿病患者を対象とした前向き研究、6年間追跡 (J-EDIT研究)



高齢者糖尿病の治療目標

65歳以上の糖尿病患者を対象とした前向き研究、6年間追跡 (J-EDIT研究)



血圧の目標値は一人ひとり違います

高血圧 × 糖尿病	130/80mmHg未満
高血圧 × 慢性腎臓病 (蛋白尿なし)	140/90mmHg未満
高血圧 × 慢性腎臓病 (蛋白尿あり)	130/80mmHg未満
高血圧 × 慢性腎臓病 (蛋白尿なし) × 糖尿病	130/80mmHg未満
高血圧 × 糖尿病 × メタボリックシンドローム	130/80mmHg未満
高血圧 × 後期高齢者	150/90mmHg未満

ご自分の血圧の目標値は個別に把握するようにしましょう

高齢者医療の課題

- ① 現在のエビデンスから**一見良さそうな治療でも、**
実際に行ってみないと分からないことがあります
- ② 現在のエビデンスから**一見良さそうな治療でも、**
人が変われば結果が全く異なることがあります

エビデンスはとても重要ですが、高齢者に対しては、
エビデンスのみで最適な治療が行われるとは限りません


これからの医療の重要課題です

Multimorbidityとは？

Multimorbidityとは？

MULTIMORBIDITY

When **someone** has **two or more** long-term health conditions.



NICE National Institute for Health and Care Excellence

それぞれの複数疾患が同程度の重篤性を持ちながら、患者に対して複雑に影響を与えていることが特徴で、1つの主となる疾患があって、従となる併存疾患が多い状態とは区別される場合がある。

NICE Multimorbidity Guidelineより抜粋

Multimorbidityとは？

Multi Morbidity

たくさんの

疾患




多疾患罹患
多病

Multimorbidityとは？

英国のガイドラインを見てみましょう

MULTIMORBIDITY

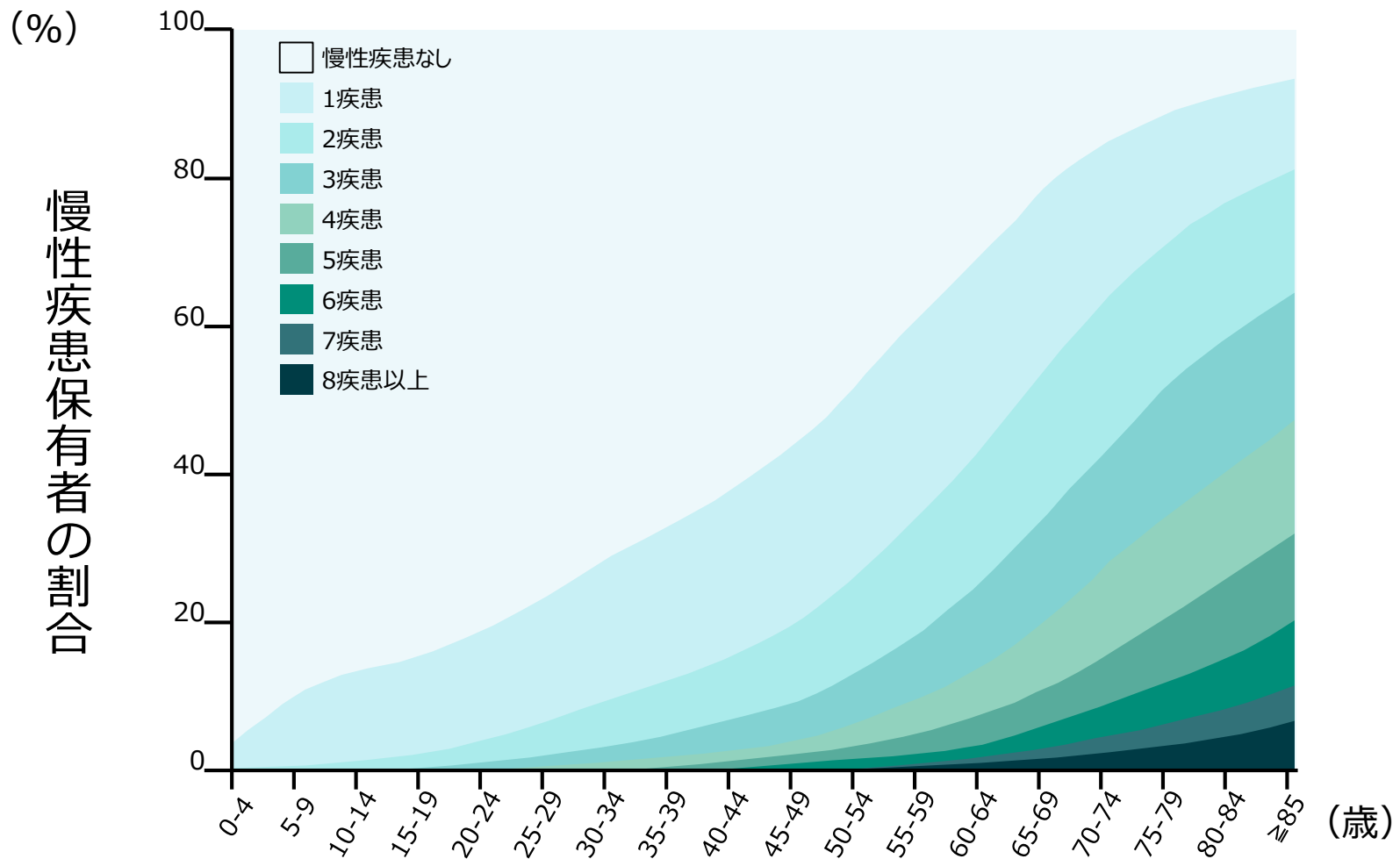
When **someone** has **two** or **more** **long-term** **health conditions.**



NICE National Institute for Health and Care Excellence

それぞれの複数疾患が同程度の重篤性を持ちながら、患者に対して複雑に影響を与えていることが特徴で、1つの主となる疾患があって、従となる併存疾患が多い状態とは区別されることが多いです。

ほとんどの高齢者はMultimorbidity



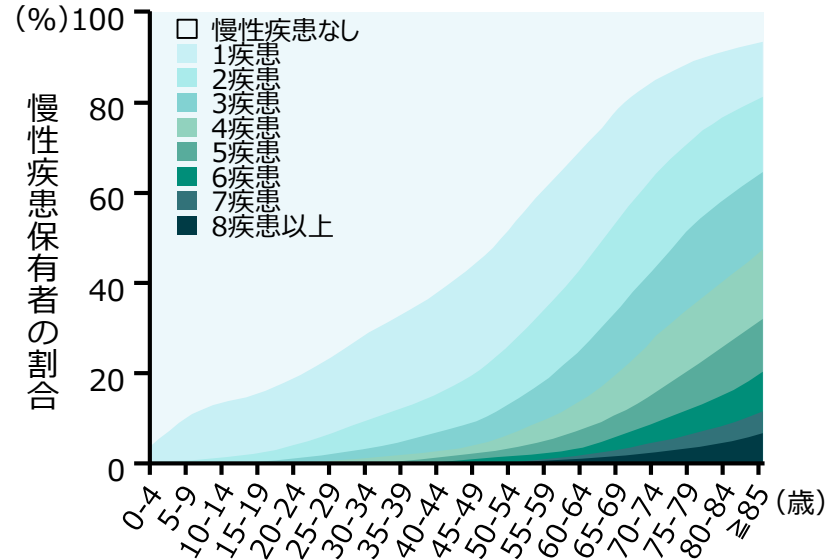
高齢者の病態 (1)

MULTIMORBIDITY

When **someone** has **two or more** long-term health conditions.

NICE National Institute for Health and Care Excellence

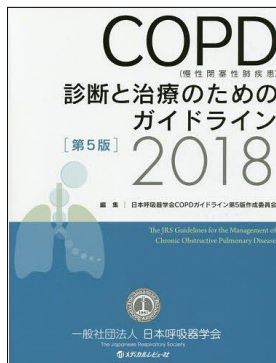
NICE Multimorbidity Guidelineより抜粋



Barnett K, et al. Lancet. 2012; 380 (9836) : 37-43.より一部作成



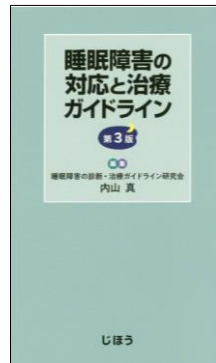
β遮断薬は？



睡眠薬は？



荷重運動は？



ガイドラインとは？



世界中の研究結果から得られたエビデンスをもとに、
最適な治療を科学的に解析した、まさにエビデンスの塊です

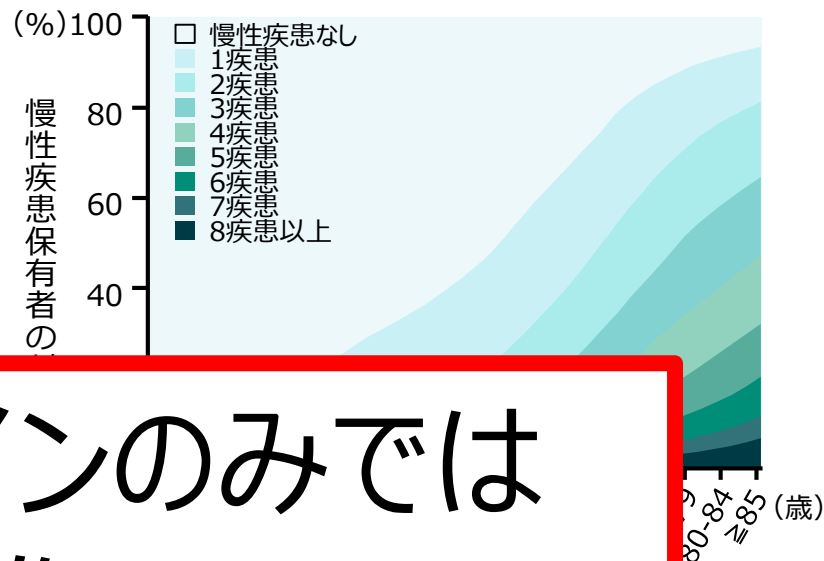
医師が治療方針を決定する基盤となりますが、ただし・・・



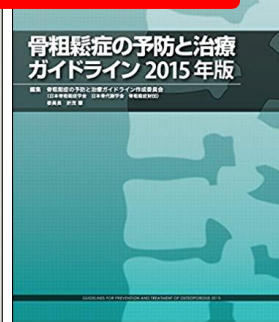
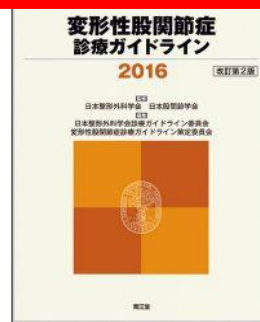
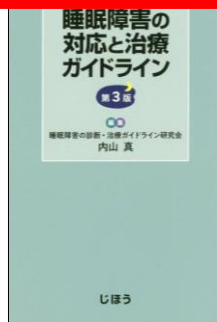
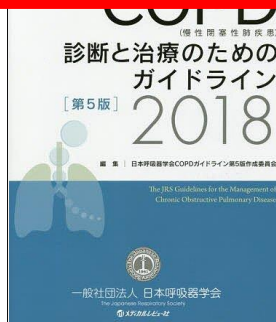
高齢者の病態 (1)

MULTIMORBIDITY

When someone has **two or more** long-term health conditions



診療ガイドラインのみでは
対応が難しい

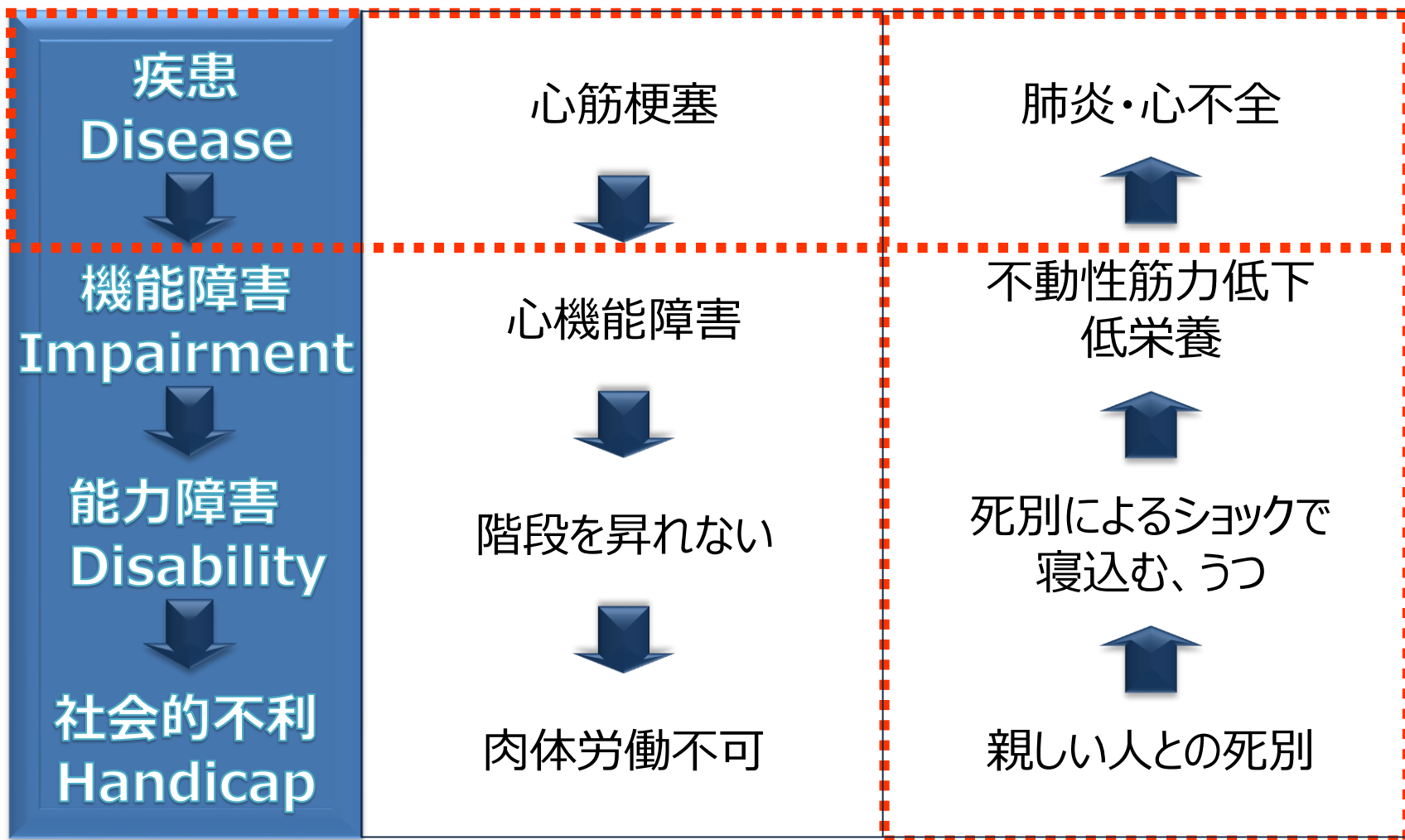


β遮断薬は？

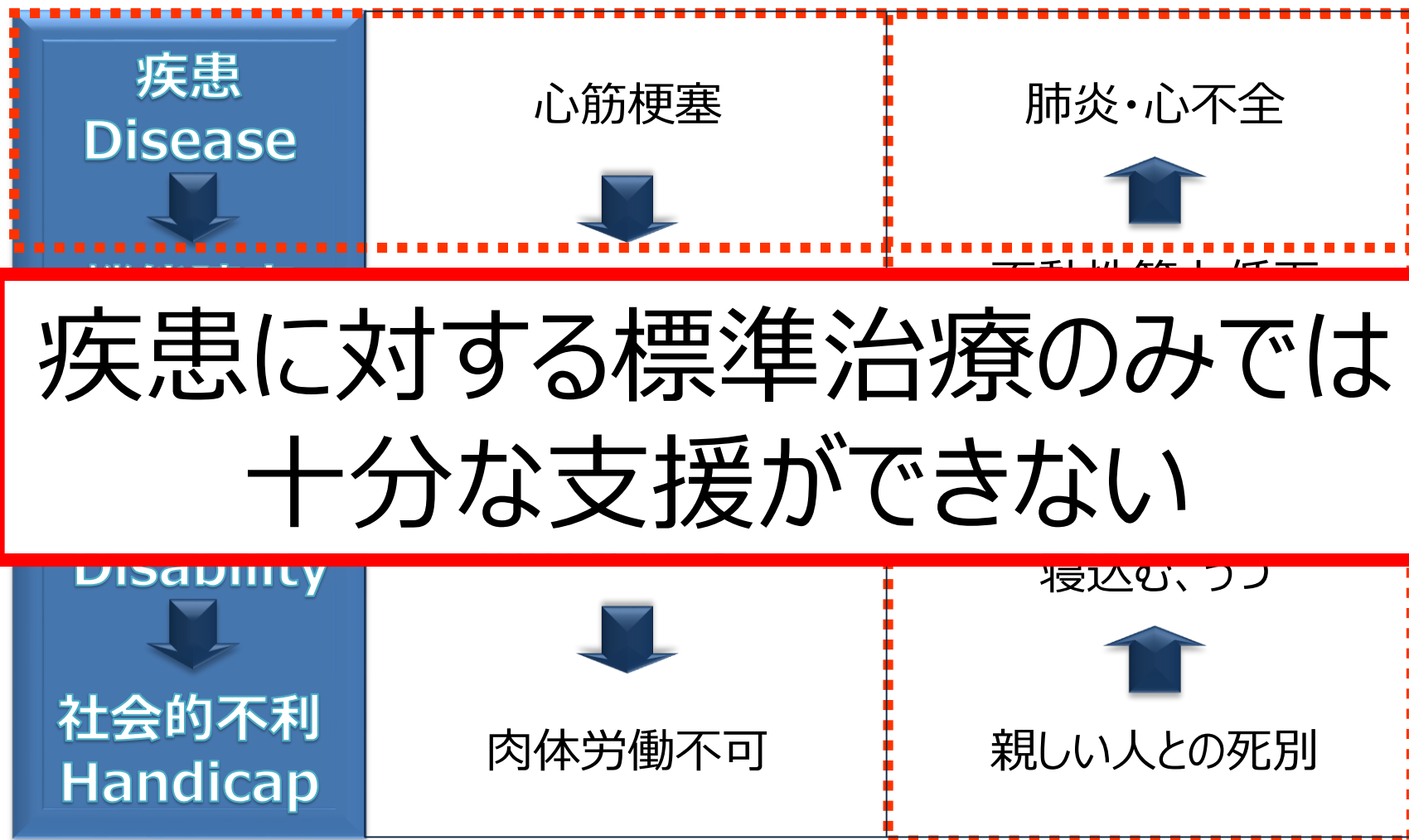
睡眠薬は？

荷重運動は？

高齢者の病態 (2)



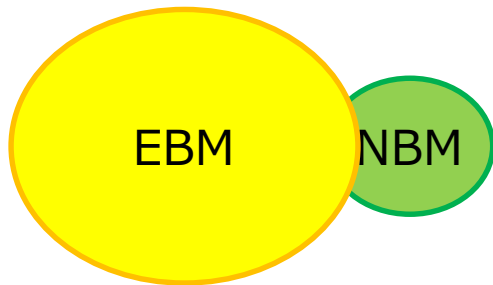
高齢者の病態 (2)



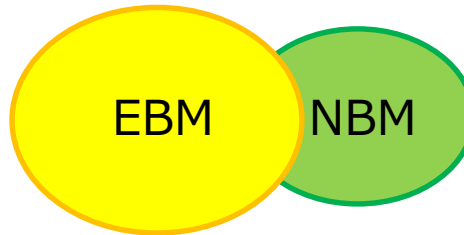
EBMとNBM

Narrative based medicine(NBM)は、1998年に英国のGreenhalgh Tらによって提唱された概念です。NBMはevidence based medicine(EBM)と対立する概念ではなく、補完する概念として議論されています。EBMとNBMは「患者中心の医療を実現するための車の両輪」と理解されています。

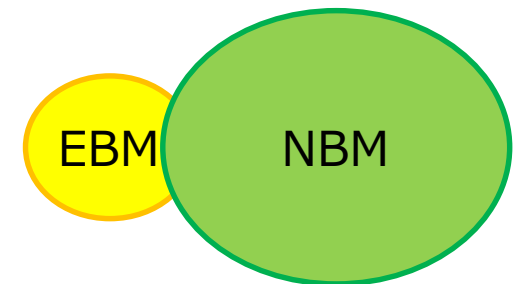
単一疾患



Multimorbidity



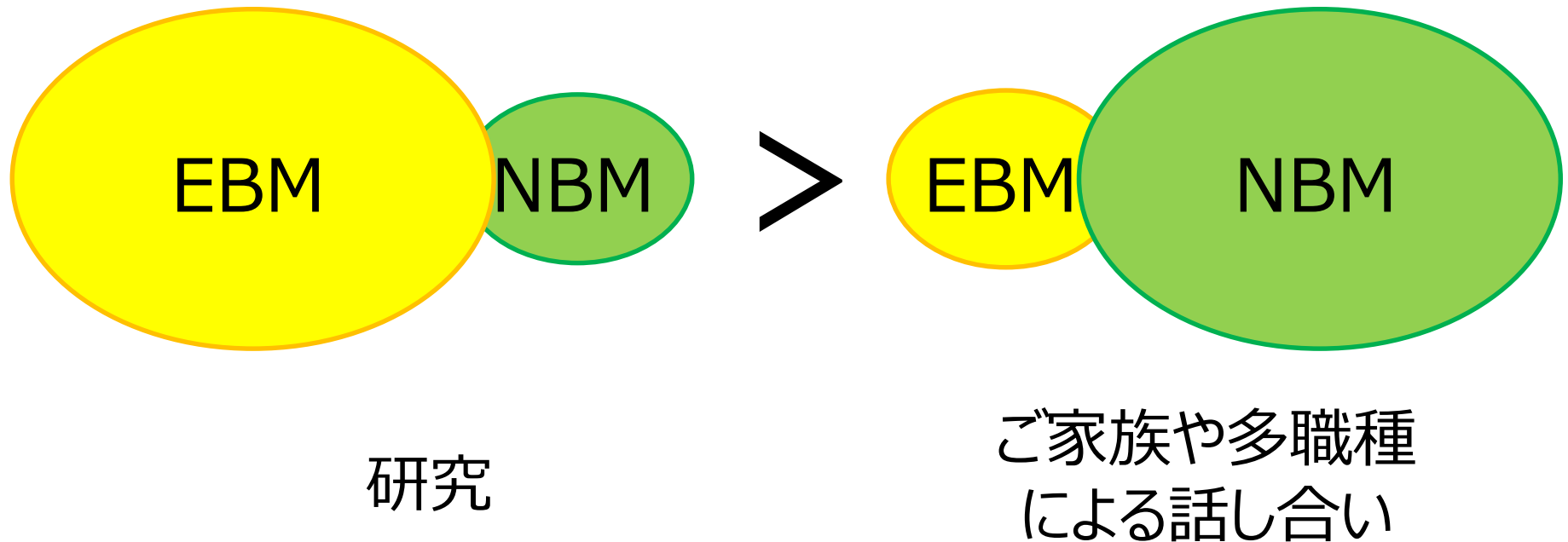
終末期



医療においてEBMが有効なのは60～90%であることが、1980年代に予想されています

EBMとNBM

EBMを原則として治療方針を組み立て、それに加えてご家族や多職種としっかり話し合っ最終的に決断することが重要です



患者の個別化を支援する臨床研究が多いほど、ガイドラインによる適正治療の確率は上昇し、そのような臨床研究が少ないほど、適正治療の確率は低下します

症例を見てみましょう


スペシャリストとジェネラリスト

どちらの先生も大変重要です。
気軽に話せるかかりつけ医の先生が見つかるとういですね！



幅広い知識！




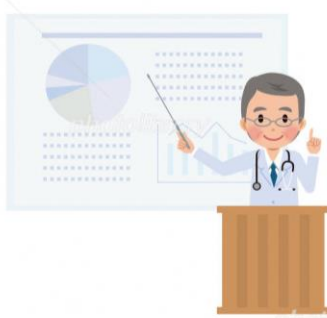
健康相談



在宅にも！

かかりつけ医

一芸に秀でる！



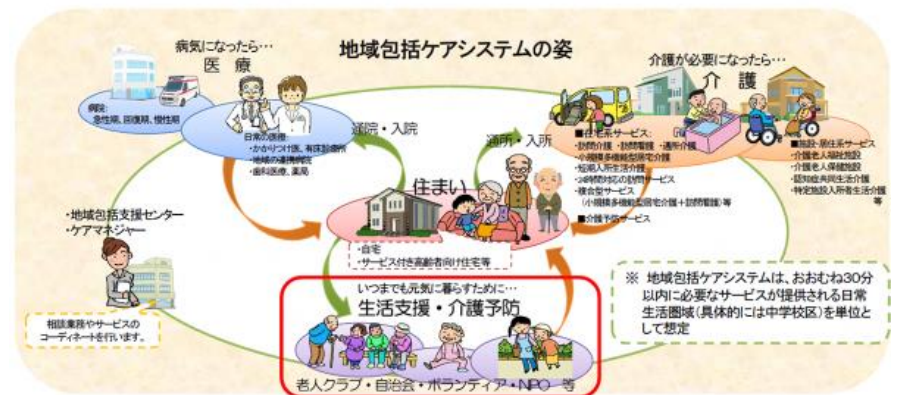
専門医

日本はなぜ在宅医療をめざすのでしょうか？

地域包括ケアシステム

地域包括ケアシステム

日本は高齢者と若者の共存を目指すことにしました



姥捨山



昔々あるところに、六十歳以上のお年寄りも親であっても山へ捨てなければならないという村がありました。この村に一人の息子と年老いた母親のすむ家がありました。とうとう母親が六十歳になり、泣く泣く息子が母親を背負って

年寄りを捨てる山（姥捨山）へ登って行きました。姥捨山に向かう道で、若者は背負っている老母が木の枝を折って地面に投げているのに気付きます。さては目印にして戻ってくるつもりかと怪しみましたが、姥捨山に着くと、年老いた母親は若者の手をとって言いました。「どうか体には気をつけておくれ。お前が帰り道で迷わないように枝を折って道しるべにしておいたから、それをたどって無事に帰りなさい。そして立派に家を継いでいっておくれ」。母親を降ろした息子は、もと来た道を泣きながら帰るのでした。



姥捨山の伝承

岩手県遠野市にデンデラ野と呼ばれる姥捨山がありました。デンデラ野は老人を捨てる場所ではありません。デンデラ野ではほかの姥捨山と違い、一定の年齢を超えた老人を村はずれの別集落に集め、そこで生活をさせていました。老人たちは必要があれば里に降りてきて農作業を行い、少しの食料を持ち帰りました。これは「不要な老人を捨てる」という話ではなく、「一定の年齢をこえた老人は別の共同体で生活するようになった」という話です。



岩手県遠野市山口集落デンデラ野

世界の高齢者コミュニティ

米国 アリゾナ州 サンシティー



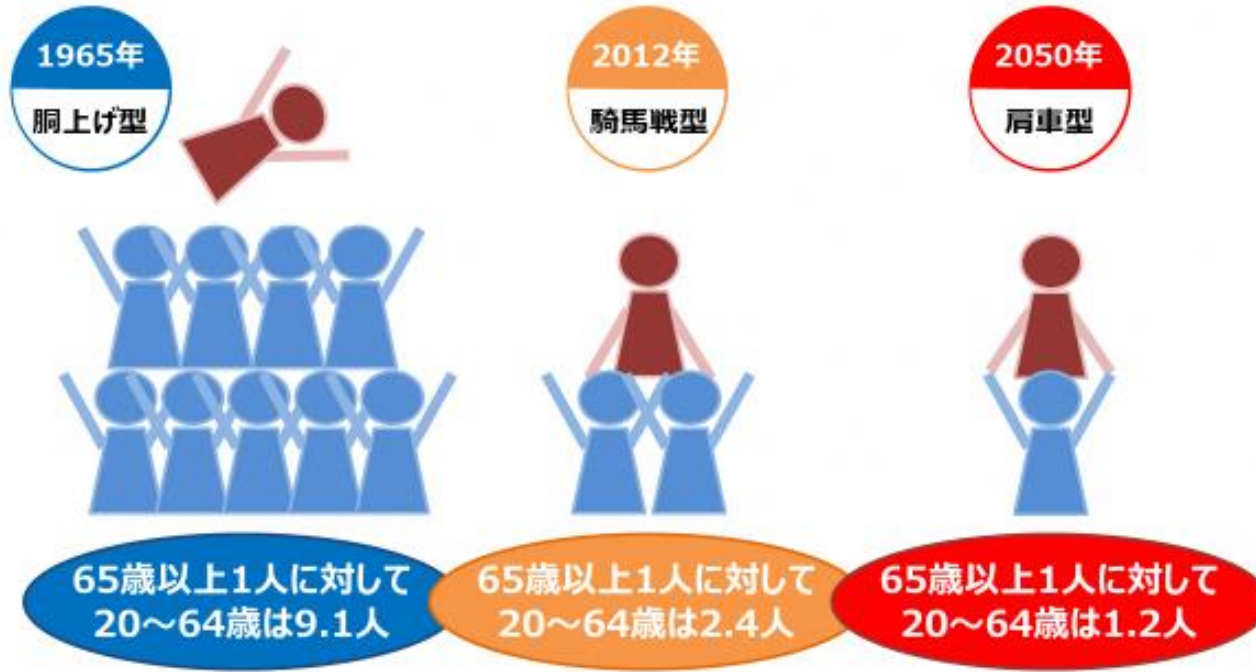
世界最大のリタイアメント・コミュニティ
1960年代に作られ、現在も3万人以上の高齢者が自治を行い生活する

オランダ アムステルダム ホグウェイ



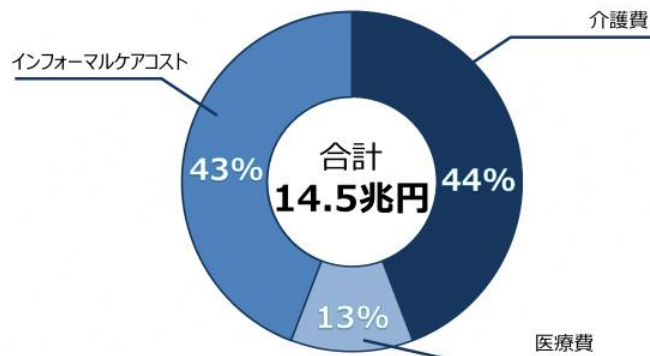
認知症の人たちだけが暮らす“村”として作られた福祉施設
「都会派」「インドア派」「ハイクラス派」などライフスタイルを選べる

超高齢社会の衝撃



本邦は世界が注目する最先端の超高齢社会モデルであり、高齢化が世界に与えるインパクトは年々増大しています

総務省「国勢調査」、社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(2012年1月推計)」(出生中位・死亡中位)、厚生労働省「人口動態統計」

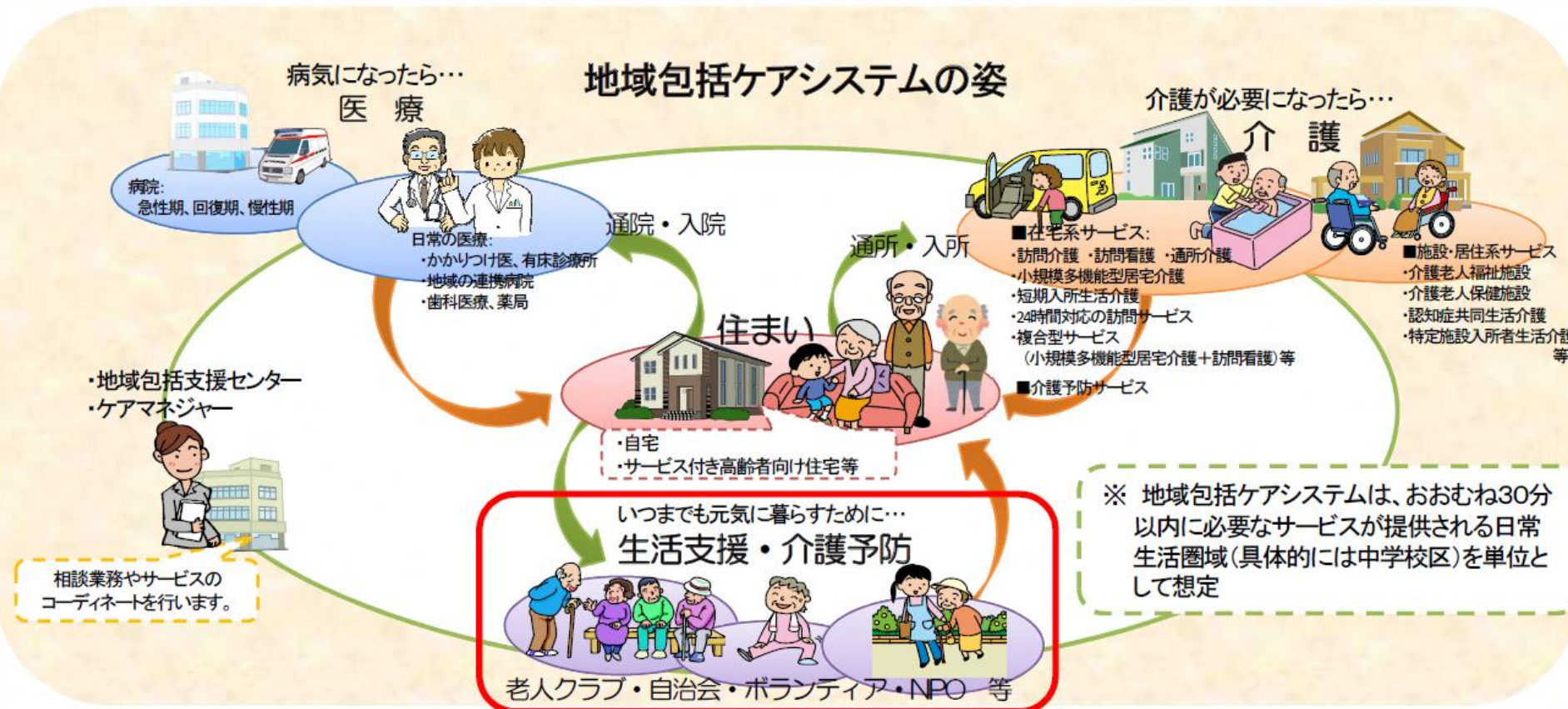


2010年、アルツハイマー型認知症国際協会は認知症のケアにかかる世界全体のコストが世界のGDPの1%を超えたと報告しました

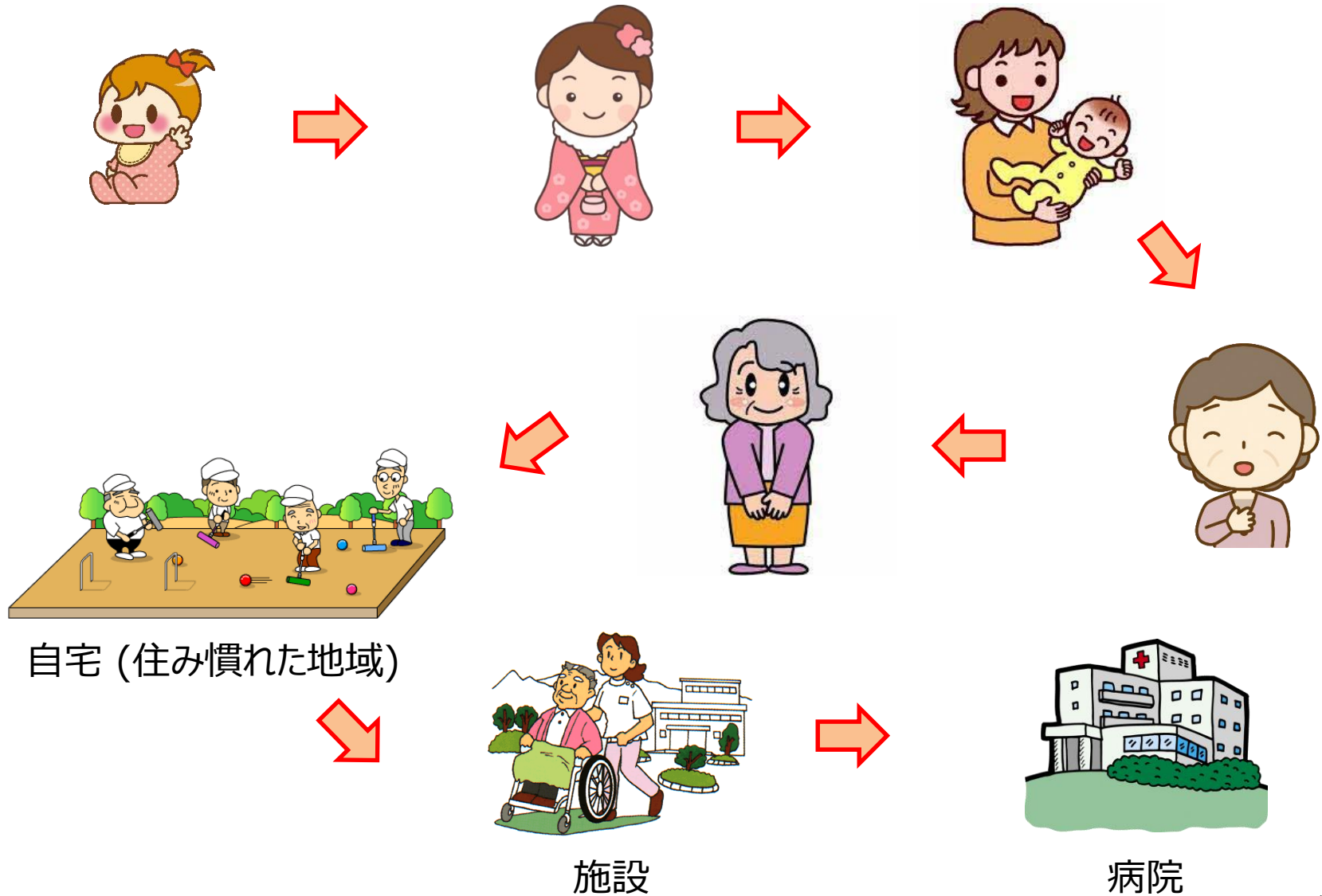
佐渡充洋他、厚労科研成果報告書2015「我が国における認知症の経済的影響に関する研究」

地域包括ケアシステム

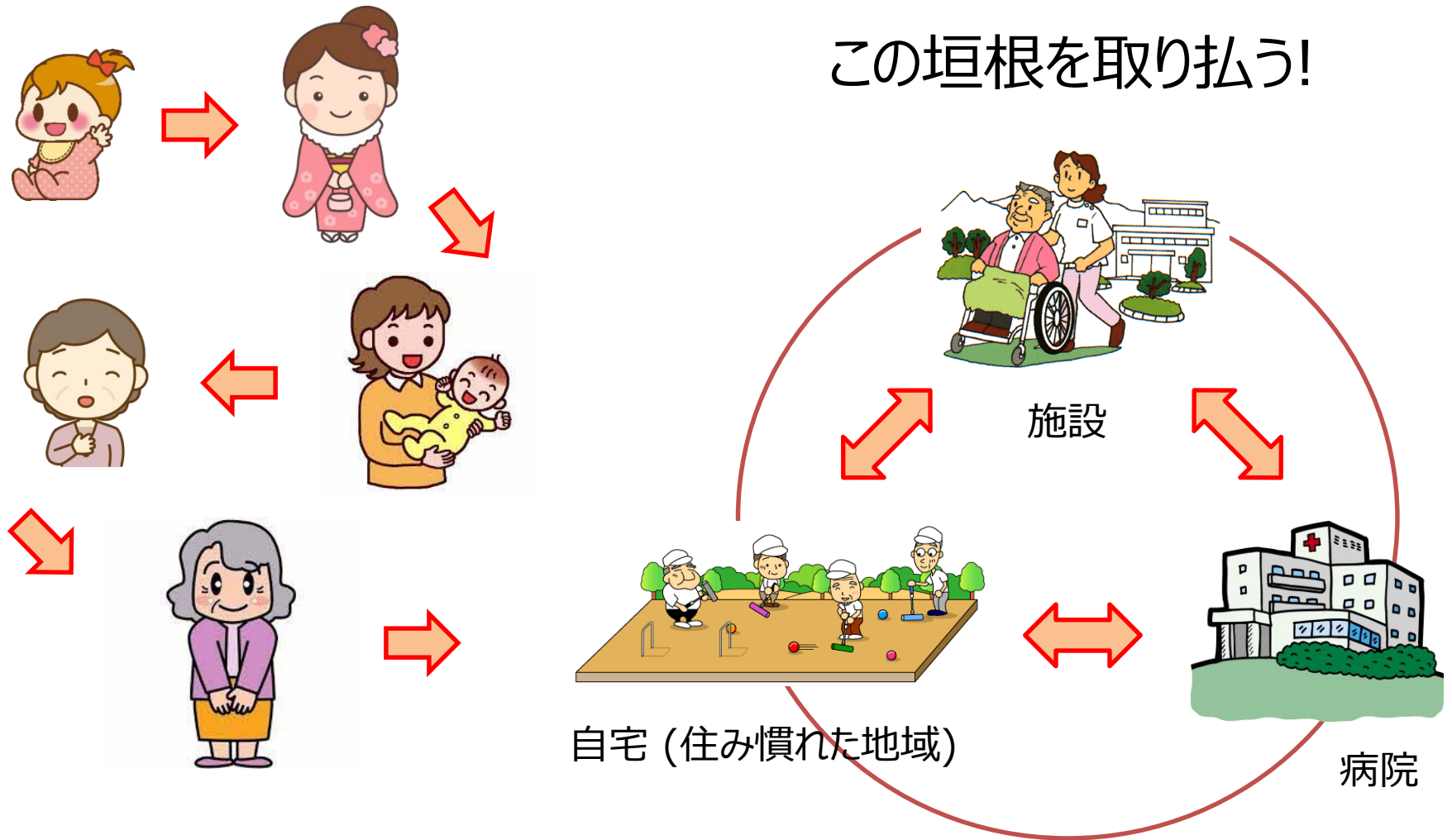
日本は高齢者と若者の共存を目指すことにしました



高齢者の「病院」モデル



高齢者の「生活」モデル



「人生会議」をご存知ですか？

アドバンス・ケア・プランニング

ACPの意義



あなたは、来る日も来る日も仕事に追われて、夜遅くまで会社に残って残業をしています。

周囲からも認められて、それなりに充実感もあります。

旅行や趣味などについて考えたこともありません。



演者作成

ACPとは？

advance care planning

事前の

ケアの

立案



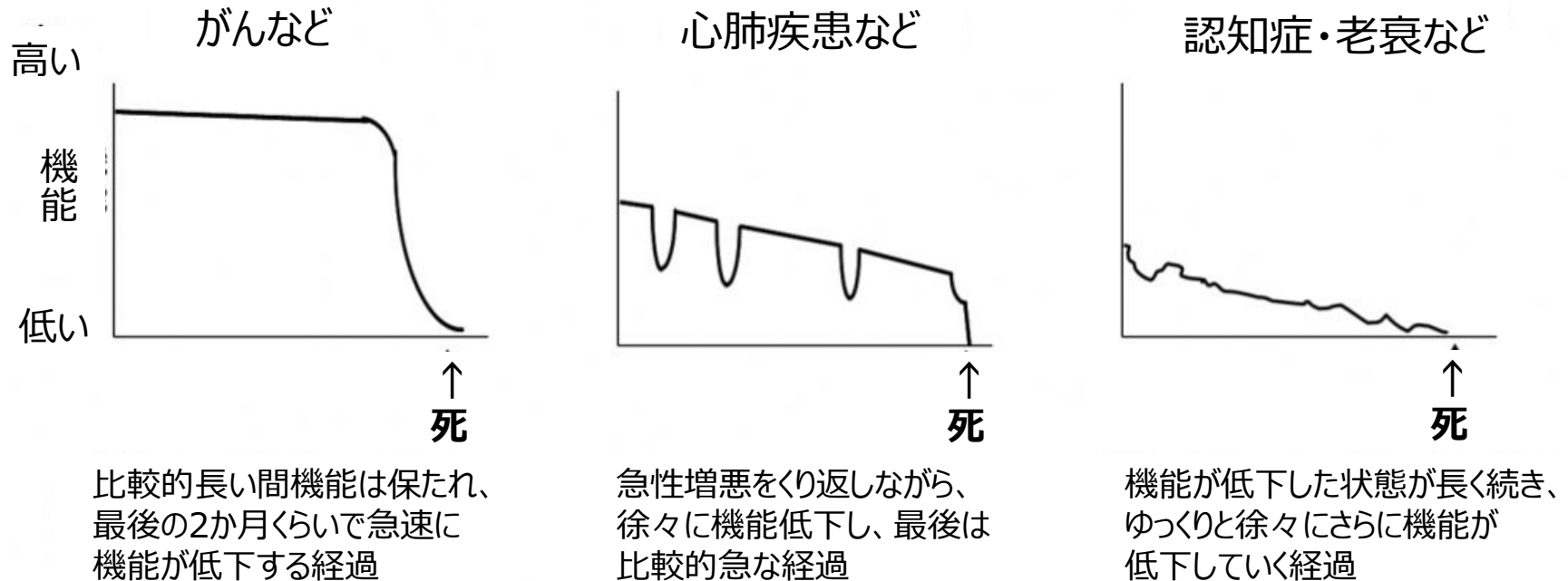
アドバンス・ケア・プランニング

ACP



人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）
とは、もしものときのために、あなたが望む医療やケア
について前もって考え、家族等や医療・ケアチームと
繰り返し話し合い、共有することです。

ACPのタイミングは？



比較的長い間機能は保たれ、最後の2か月くらいで急速に機能が低下する経過

急性増悪をくり返しながら、徐々に機能低下し、最後は比較的急な経過

機能が低下した状態が長く続き、ゆっくりと徐々にさらに機能が低下していく経過

Lynn J. Serving patients who may die soon and their families, JAMA 285 7.2001.

サプライズクエスチョン

Q:この患者さんが1年以内に亡くなったら驚きますか？

もし驚かないのなら緩和ケア/ACPを開始したほうがよい。

Small N. Palliat Med 2010;24:740-741 Hamano J. Oncologist 2015.

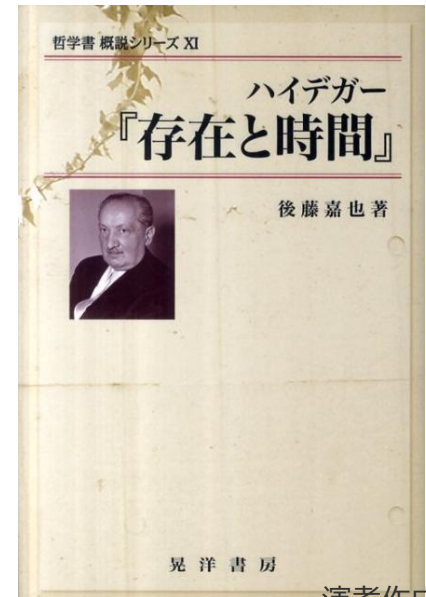
ACPの意義



あなたは、来る日も来る日も仕事に追われて、夜遅くまで会社に残って残業をしています。

周囲からも認められて、それなりに充実感もあります。

旅行や趣味などについて考えたこともありません。



そんなある日・・・



余命は
長くて
半年でしょう



余命
長く
半年で

Question

みなさんは
余命半年と知らされても
同じ生活を続けますか？

症例を見てみましょう

在宅医療で働く人たち



医師



薬剤師



看護師



歯科医師



栄養師



理学療法師



ホームヘルパー



ケアマネージャー

たくさんの専門家が地域で待っています！

姥捨山のつづき

山奥に母親を降ろした息子は、もともと来た道を帰り始めましたが、どうしても母親を置いて帰る事ができず、急いで引き返して母親をおぶって家に走り帰りました。母親を連れ帰った息子は、こっそりと家の床下に隠し部屋を作り、そこに母親を隠しました。



ところがある日、隣国が「灰で縄を編め、さもないと攻め込むぞ」と、難題をふっかけてきました。困ったお殿さまは国中におふれを出し、良い知恵がないかと問いました。

姥捨山の伝承 結末

この話を聞いた母親は「固く編んだ縄を塩水につけて、乾いたら焼けばいい」と教えました。息子は言われたとおりに灰縄を作り、お殿様へ持って行きました。これで助かったと喜んだお殿様は、沢山の褒美を息子に与えました。しかし、隣国は次々難題をふっかけてきます。「七節の曲がった竹に糸を通してみよ」「叩かないでも鳴る太鼓を作れ」と、次々難題を出しましたが、年老いた母親の知恵がすべて解決していきます。

お殿さまは、これが六十歳を過ぎた母親の知恵だった事を知り、それからはお年寄りを捨てる事をやめました。



ある病室での会話



68歳 Aさん



74歳 Bさん



82歳 Cさん



94歳 Dさん

ある病室での会話



いいわね、若いって。70歳をすぎると来るわよ



何言ってるのよ。70代はもっと早く動けた。
今はしんどくて、何しても時間がかかるわ。



何言ってるのよ。90歳になると座って息して
いるだけでしんどいのよ。



ご清聴ありがとうございました

