

高齢者と自動車運転

社会医療法人全仁会 倉敷平成病院 作業療法士 西 悠太

生活にかかせない自動車

日本における自動車免許保持者は平成28年度において8200万人以上であり、皆様も生活にかかせないのではありませんでしょうか。車の安全性も向上し、様々な取り組みにより全国的に交通事故件数は徐々に減っています。しかし、岡山県において平成28年度は8930件の交通事故、79名の方がお亡くなりになっています。高速道路の逆走、駐車場でアクセルとブレーキを踏み間違え衝突事故を起こすなど、皆様も耳にしたことがあるのではないのでしょうか。認知症患者の自動車運転に関しても近年話題となっていますが、今回は脳卒中の自動車運転について皆様と考えたいと思います。

脳卒中と自動車運転

脳卒中にはいくつか種類があります。大きくは脳の血管が詰まる「脳梗塞」と脳の血管が破れて出血する「脳出血」や「くも膜下出血」に分けられます。症状や予後は様々ですが、脳卒中では手足が動きにくくなる片麻痺や集中力の低下、同時に注意を向けられない、片側を見落としたりしやすくなる、判断力の低下など様々な高次脳機能障害があります。自動車免許取得者は習ったと思いますが、運転の3要素という

ものがあります。「認知」「判断」「操作」です。目や耳で危険を「認知」して、走行中にブレーキをかけると「判断」してから「操作」します。その反応時間が遅ければ遅いほど事故のリスクも当然高くなります。脳卒中になるとこれらの能力が低下する場合があります。自動車運転に影響を及ぼしてしまいます。

移動支援とリハビリテーション

当院でも脳卒中の方に歩行や日常生活動作の獲得、職場復帰など対象者に合わせて様々な介入を行っています。中には自動車運転再開の希望がある方もおられ支援を行うこともあります。そうした場合、まずは運転に対してご本人・ご家族の意向を確認し、自動車運転に必要な身体機能、認知・高次脳機能の検査や評価や介入を行います。そして主治医・ご本人・ご家族・スタッフで今後の方針を相談・決定します。支援を開始することが決まった場合、運転に必要な操作や集中力・注意力を向上させるような練習、対象者の身体機能に合わせた改造車を提案したりします。また、教習所とも連携し実際に乗車評価を行う場合もあります。最終的には主治医の意見書や適正検査により、免許の可否判断は公安委員会により行われるという流れになります。

自動車運転が困難になった場合どうすればいいの？

車が運転できないと買い物に行けない、職場に行けないなど生活に大きな支障をきたします。免許証を返納するということは大きな決断です。しかし、免許証を自主返納することで受けられるサービスは近年広がってきています。岡山県においては免許の自主返納後に「おかやま愛カード」の申請ができます。このカードは約1900を超える協賛店や県内全域の主要路線のバス、2500台を超えるタクシーの割引を受けられる事ができます。地域によってサービスは異なりますが、乗り合いタクシー、配食サービス、コンビニでも宅配サービスを行ってくれる所もあり、

受けられるサービスは広がっています。こうしたサービスを利用することで、自動車がない生活を組み立てていく支援も大切です。

おわりに

ご家族、友人、自分にとって大切な人たちが交通事故の被害者になった場合はどうでしょうか。万が一、脳卒中後に公安委員会や主治医の許可なく交通事故を起こした場合、保険が支給されない可能性が高いです。ご自身、ご家族、地域の人々を守るためにも決して無断で運転しないようにして下さい。一人で悩まず、必ず専門機関にご相談下さい。

改造車の一例



ステアリンググリップ (片手が不自由な方)



左アクセルペダル (右足が不自由な方)

ヘルシレシ healthy recipe

recipe 1

レンコンとキノコの秋色和風マリネ

ピースガーデン倉敷 管理栄養士 松平 香里

免疫アップ食材で風邪予防!

空気が乾燥し、風邪をひきやすい季節になりました。レンコンやキノコなどは免疫細胞を活性化させる作用や抗酸化作用で風邪の予防に効果があります。レンコンのシャキシャキ食感とキノコの歯ごたえを楽しめる、醤油で和風に味付けしたマリネを美味しく食べて免疫力を高め、風邪をひきにくい体をつくしましょう。



●材料 (2人分)

レンコン 70g、紫玉ねぎ 50g、まいたけ 50g
エリンギ 50g、水菜 10g

◎ 醤油 大さじ1/2、オリーブオイル 大さじ1/2
酢 小さじ1+1/2、砂糖 大さじ1/8

輪切り唐辛子 適量

●作り方

- ①レンコンは、厚さ3mmの半月切りにし、酢水にさらした後、レンコンをレンジ (600w) で1分加熱する。
- ②紫玉ねぎは厚さ4mmのくし切りにし、水にさらす。
- ③まいたけはほぐし、エリンギは4cmに切り、フライパンで2〜3分程度焼く。
- ④ボウルに◎を入れて混ぜ、②③を入れてからめる。
- ⑤あら熱が取れたら、4cm程度に切った水菜を④に入れて、ざっくり混ぜる。
- ⑥皿に盛り付け、お好みで輪切りにした唐辛子を適量のせ、完成。

栄養成分1人前 エネルギー:105Kcal 塩分:1.3g

旬の素材辞典 Material in season

recipe 2

柿：柿ようかん

倉敷平成病院 管理栄養士 小野 詠子

秋も深まり空気が乾燥しています。秋と言えば柿、というほど身近な果物である柿には、鼻や喉の粘膜を健やかに保つビタミンAや風邪予防に役立つビタミンCが豊富に含まれています。最近では抗酸化作用にも注目されており、うがい、手洗いに加えて少しずつ柿を食べていると、風邪をひきにくくなったり免疫力を高めてくれるかもしれないとか。ただ、いつでも身近にあるだけに、柿は余りがちではないでしょうか。今回はそんな柿を羊羹にしてみました。2色にするとちょっとオシャレでおもてなしにもよさそうです。



●材料 (8切分)

【ようかん】粉寒天 1g、水 100ml、こしあん 200g
【柿ようかん】柿 250g (皮をむいて種をとった状態で小2個程度)
砂糖 大さじ1、レモン汁 小さじ1、粉寒天 1g、水 50ml

●作り方

- ①鍋に水、粉寒天を入れ火にかけ、沸騰させる。
- ②こしあん①を注ぎながら混ぜ、なめらかにのばしたら型に流し入れて冷ましておく。
- ③柿の皮をむき、種をとってミキサーにかけてペースト状にする。砂糖、レモン汁を加えて混ぜる。
- ④鍋に水、粉寒天を入れ、③の半量を加えて火にかけ、沸騰させる。
- ⑤残りの③と④をよく混ぜる。
- ⑥⑤を②の上にゆっくりと流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。(②が完全に固まっているとくっつきません。要注意。)
- ⑦固まったら切り分けて「いただきます。」ヘタをつければ柿のように、ひっくり返して盛れば市松模様にもなっかわいいです。

栄養成分1切分 エネルギー:70Kcal 塩分:0g