認知症と気軽に付き合いませんか？

認知症看護認定看護師　窪田 妙子

認知症とは「一度獲得した認知機能が緩やかに低下した状態」をいいます。認知機能とは生活を送る上で欠かせない時間や場所・人や状況を判断する能力の総称です。認知症は、以前は「呆け・痴呆」という表現でしたが、2004年に厚生労働省が「認知症」という言葉を採用し、定着しました。

よく「認知症になって物忘れが進むと、何も分からなくなって楽でしょう?」という会話を聞きます。しかし実際に認知症になった方は、とても苦しんでいるのです。自分の脳に障害が起こっていることを自分自身も自覚しないまま障害が進み、日常生活に支障が出てくるのが認知症です。このようなとき、周囲の認知症への理解と少しの援助があれば、認知症の方は安心して日常生活を送ることができます。では、「これって認知症かな?」という症状と、どのような援助ができるかについて考えていきましょう。

1. これって認知症?

認知症は緩やかに進みます。軽度のうちは、「あれ?」と思ってもそのままにすることが多いですが、「おかしいな…」と思ったら、かかりつけの医師などに相談するとよいでしょう。

例えば、

などです。

2. 誰にでもできる援助のポイント

認知症の方は脳の障害を抱えていても、できることはたくさんあります。その方のできることを大切にしながら、できない部分を補うことが、援助のポイントになります。

認知症になると失敗することが怖くなり、外出や人と会うことを避けるようになります。失敗を恐れず「物忘れがあってもいいじゃない?」という雰囲気の中で過ごすことで、認知症があるとは思えない能力を発揮する方もいます。

認知症看護認定看護師は認知症があっても困らない社会を目指しています。「これって認知症?」「認知症と診断されたけど、どうしたらいいの?」「日々の介護で分からないことがある」など、お困りの際はご相談ください。一人で抱えないことが、長続きする介護の秘訣です!

◎認知症看護認定看護師へのご相談は、総合相談室まで。

栄養科通信

日本版飲むヨーグルト ～甘酒～

新年明けましておめでとうございます。今月は初詣に行ったときや、寒いときに飲みたくなる甘酒についてご紹介したいと思います。

甘酒は、納豆や味噌、ヨーグルトなどと同じように発酵を利用した伝統的な日本の食品です。発酵食品には、ビタミン、ブドウ糖、必須アミノ酸といった私たちにとって必要不可欠な物質を含んでいます。そして、甘酒に含まれている酒粕には、お酒に溶け込めなかった栄養素が凝縮されています。様々なパワーを秘めている甘酒は、日本版の飲むヨーグルトとも言われています。

また、江戸時代では、甘酒は夏バテを和らげる手軽な栄養飲料として庶民に親しまれていたと言われています。俳句で甘酒は、夏の季語だというのにはびっくりです。

甘酒の作り方には大きく分けて、米こうじからお米を糖化させて作るものと、酒粕を水やお湯で溶いて砂糖を加えたものの2通りあります。簡単に作れるので、最近では後者の方法で作る方が多いようです。今回は、牛乳で割った『甘酒ドリンク』を紹介します。

甘酒ドリンク　レシピ（1人前）

材料
甘酒……100ml
牛乳……100ml
しょうが汁…少々
※甘酒は手作りでも市販のものでも大丈夫です。

＜ 作り方 ＞
① カップに牛乳、甘酒を入れて混ぜ、電子レンジで1分30秒加熱する。（鍋に入れて温めても良いです）
② ①にしょうが汁を入れる。

しょうがの中に含まれるジンゲロールという成分が、手先や足先の末しょうで血管を広げる作用があるので、さらに体をぽかぽかにしてくれます。また、この甘酒ドリンクは、冷めてもおいしいのでぜひ試してみてください。

〈栄養成分〉1人分
◎エネルギー:148kcal ◎タンパク質:5.0g ◎脂質:3.9g
◎炭水化物:23.7g ◎塩分:0.2g

管理栄養士　塚本 愛珠

チャレンジ25
未来が変わる。日本が変える。

聖隷さくら通信

1月号

Seirei Sakura Tsushin
Jan.6.2011
発行者/南　昌平
vol.78

病院合唱部（ｸｰﾃﾞﾙ・ﾑｰﾃﾞｨ）による賛美歌
クリスマスに向け、職員が集まり讃美歌の練習を行ってまいりました。
12月22日（水）、ロビーで披露した後、各病棟を巡回し、讃美歌をお届けしました。

＊年頭所感　＊緩和ケア市民公開講座開催のお知らせ／救急外来の会計精算について／聖隷コミュニティケアセンターからお役に立つ商品情報
＊認知症と気軽に付き合いませんか?
＊各科外来担当および診療内容　＊子宮頸がんについて
＊栄養科通信『日本版飲むヨーグルト ～甘酒～』

愛をテーマに、地域とともに
聖隷佐倉市民病院
〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2
Tel.043-486-1151　Fax.043-486-8696　http://www.seirei.or.jp/sakura/

年頭所感

聖隷佐倉市民病院院長　南　昌平

新年あけましておめでとうございます。昨年は夏の猛暑にみられた異常気象や経済不況など、何となく尋常でないという生活感を持って過ごされたのではと思いますが、世の中は明らかに変革しており、数年前とは隔世の感があります。当院は国立病院からの委譲を受け、本年は8年目を迎えます。やはり8年は隔世の感があり、病院機能を進展させることを目指してまいりましたが、振り返りますと、常に前進していたかというと違う面もあるかと思います。われわれの骨に例えますと、概して骨はどんどん作られる“骨形成”とともに、一方でどんどん壊される“骨吸収”が同時に起こっており、このバランスが保たれることにより骨密度は一定に維持されていきます。すなわち骨が吸収されないと、骨は増えてこないのです。しかしこれらの現象にはいろいろな要因が関与してバランスが築かれ、またバランスを維持しようとしております。

本年はうさぎ年、日頃は紆余曲折、浮き沈みはあるものの、着実に日々の目標に向かって進むことにより、1年を通して大きく飛躍できるものと信じております。皆様にとりまして、良い年となりますことを祈念したいと存じます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

各科外来担当および診療内容

■各科の担当は医師などの都合により変更させて頂くことがあります。詳しくは外来の掲示案内、またはホームページをご覧下さい。
■月に1度、保険証の提示をお願いいたします。
■**受付時間　8:00～11:00**（但し、午後診療の診療科につきましては15:30まで受付いたします）
●診療に関するお問い合わせ〈直通〉**043-486-8111**
●予約受付・変更……〈直通〉**043-486-1155**
月～金9:00～17:00（土は12:00まで）
●夜間受付……〈代表〉**043-486-1151**
■ホームページ　http://www.seirei.or.jp/sakura/

総合内科	月	火	水	木	金	土
初診	交替制 森本	野崎 小川（恵）	徳山 川瀬	森本 田中（宏）	栗原 中田	交替制

◎必要に応じて専門外来へ紹介いたします。

腎臓内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	鈴木	鈴木／藤井 田中（宏）	藤井	田中（宏） 紹介患者様のみ対応	鈴木	—

消化器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	齋藤	—	住吉／佐藤	佐藤／齋藤	住吉	—

内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	佐々木	—	佐々木 石川	佐々木	藤原	—

循環器科		月	火	水	木	金	土
再診	午前	横山	長谷川（玲）	濱	—	神田	—
	午後【予約制】	—	—	川瀬	—	—	
ペースメーカー外来 完全予約制		横山（潤）・②	—	—	—	—	—
不整脈外来 完全予約制【午後】		—	—	—	—	中村	—

健診後外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	久保田	—

神経内科		月	火	水	木	金	土
完全予約制	午前	永室	山本	—	—	—	舘野
	午後	—	小川（恵）	—	—	小川（恵）	—

呼吸器内科	月	火	水	木	金	土
完全予約制【午後】	—	—	—	西村	—	—

メンタルヘルス科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	中里	—	—	榎原	—	—

和漢診療科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	笠原 【午後】	—	—	小川恵子 【午後】	小川（真）

緩和医療科	月	火	水	木	金	土
完全予約制【午後】	関谷雄	—	—	川島	関谷雄	—

リウマチ膠原病外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診【午後】	—	—	—	—	縄田	—

肩こり外来（ペインクリニック）	月	火	水	木	金	土
完全予約制【午後】	—	—	—	—	中田	—

小児科		月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	森 鈴木（繁）	川村 鈴木（繁）	川村 森	森 鈴木（繁）	川村 森	交替制
	午後 完全予約制	森	鈴木（繁）	川村	鈴木（繁）	川村	—
腎臓外来【午後】		—	川村	—	森	—	—
その他		乳児健診 予約制 予防接種 予約制	—	予防接種 予約制	—	予防接種 予約制	—

外科	月	火	水	木	金	土
初診	武内	有田	小池	楠目→木原 10:00に交替	大島	交替制
再診	有田／小池 楠目	木原	大島 武内	柏原（第2・4） 有田	—	—
ストーマ外来 完全予約制【午後】	武内	—	—	—	—	—
化学療法外来	—	—	—	川島	篠崎	—

乳腺外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	川島	川島	川島	木下	川島	—

血管外科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	—	田代	田代【午後】	—	—
硬化療法外来 完全予約制【午後】	—	—	田代	—	—	—

呼吸器外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	眞崎	—	眞崎	眞崎 【第1・3・5の10:00まで】	—

整形外科	月	火	水	木	金	土
初診・予約外再来	小谷	古志	稲田	根本	赤澤	交替制
初診・再診	南	永原	南	永原	—	—
再診	赤澤	根本 小谷（手配のみ）	赤澤	稲田 古志	根本／小谷 古志	—
股関節外来 完全予約制	—	—	—	岸田	—	—
側弯症【午後】	—	—	南／小谷／赤澤	—	—	—
脊椎靭帯（せぼねセンター）	小谷	古志	—	根本	赤澤	—
透析脊椎 完全予約制【午後】	—	根本	—	—	—	—
膝・スポーツ外来【午後】	—	—	—	—	永原	—
骨粗鬆症 第2・第4火曜 完全予約制【午後】	—	—	吉村	—	—	—
肩・肘外来 第2・第4火曜 完全予約制【午後】	—	見目（第2） 山崎（第4）	—	—	—	—

形成外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【午後】	—	宇井	宇井	宇井	宇井	—

リハビリテーション科	月	火	水	木	金	土
嚥下・リハビリ外来	—	—	—	—	髙橋	—

脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	冨田	—	—	角南	—	—

泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初診	神谷 大西	五十嵐	大西 直井	遠藤	大西 矢野	—
再診	受付10:30まで					

眼科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	谷合 【完全予約制】	谷合	谷合 高橋	谷合 高橋	谷合／高橋 林【午後予約制】	—
	受付10:30まで					

皮膚科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【午後】	野老 【第1・5の10:00まで】	—	—	木村	—	—

耳鼻咽喉科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【午後】	—	野畑	—	佐々原	—	—

放射線治療科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	—	—	川上	—	—

子宮頸がんについて

健診センター　看護師　平野 慎子

●子宮がんはどこにできるの?

子宮の入り口付近にできるがんを「子宮頸がん」といい、子宮の奥にできるがんを「子宮体がん」といいます。

	子宮頸がん	子宮体がん
どんな人に多いか	20～30代で多く発症する	50代で多く発症する
リスクファクター（原因）	発がん性のヒトパピローマウイルス（HPV）感染	・肥満、高血圧、糖尿病 ・未産婦 ・エストロゲン製剤の長期使用 など
初発症状	ほとんどなし	不正出血 など

●子宮頸がんは予防できます

子宮頸がんの原因は、ほぼ100%がヒトパピローマウイルス（HPV）というウイルスの感染であることが明らかになっています。

ゆえに子宮頸がんは、検診とワクチンで予防することができます。

●予防方法1　子宮頸がん検診

市町村健診や職場の検診にて、子宮がん検診を受けることができます。

また、自費で医療機関で受けることもできます。

子宮頸がん検診では、やわらかいヘラやブラシのようなもので子宮頸部の細胞を採取します。

採取した細胞を顕微鏡で観察し、異常がないか調べます。

子宮頸がん検診（細胞診）そのものは、5～10分程度で終わります。

※妊婦さんは、妊婦健診の際にも受けることができます。

※また最近では婦人科で、ヒトパピローマウイルスの感染の有無を調べることができます。

●予防方法2　子宮頸がん予防ワクチン

ヒトパピローマウイルスの感染を予防するワクチンがあります。

10歳から受けることができ、半年の間に3回接種します。

海外ではすでに100カ国以上で使用されています。

日本では2009年12月より一般の婦人科で接種できるようになりました。

補助金の有無や金額は、県や市町村によって様々です。

●ワクチンを接種しても、検診を受けないといけませんか?

子宮頸がん予防ワクチンは、すべての発がん性ヒトパピローマの感染を完全に防ぐものではありません。

ワクチンを接種した後も、定期的に子宮頸がん検診を受診することが大切です。

緩和ケア市民公開講座開催のお知らせ

当院では、地域に密着した活動を展開し、交流を深めるため、一般市民向けの医療・健康に関連した公開講座を開催しています。

今回は第7回目となり、地域の方々や、医療従事者の方々に緩和ケアについての関心を深めて頂くために、下記内容で開催します。

入場は無料です。お時間がある方はお申込みの上、是非ご来場ください。

●日　時: 2011年1月15日（土）
●開　演: 14:00～16:00（開場13:30～）
●場　所: 聖隷佐倉市民病院6Fホール
●テーマ: 癌と向き合う～地域で支える～
●講　師: 山崎　章郎先生（ケアタウン小平クリニック院長）
●対　象: 一般市民・医療関係者（定員100名）
◎お申し込み　☎043-486-1151
聖隷佐倉市民病院「市民公開講座係」まで

救急外来の会計精算について

当院は、夜間・休日などの診療時間外に受診された患者さまの診療費について、内金をお預かりし、後日精算をお願いしております。

診療費の精算は、当院の会計窓口で行っておりますので、お早めにご来院ください。患者さまのご理解とご協力をお願い申し上げます。（自動支払機ではご精算いただけません）

■会計窓口精算可能時間　月～金曜 8:30～17:00　土曜 8:30～12:15
※来院時には診察券と内金の領収書をご持参ください。

聖隷コミュニティケアセンターからお役に立つ商品情報

【前開きシャツのご紹介】

しのび寄る冷え、寒さ対策大丈夫ですか。寝たきりの方でも肌に負担がかからない、ゆとりの前開きシャツをご紹介します。

■製品の特長

☆後身頃が大きい
背中がまるくなった人のため、背中を通常より30%広い仕立てにしてあります。

☆腕を通しやすい
袖付けにゆとりがあり、前側に付いているので腕を曲げたままでも通せます。袖口も大きくなっています。

☆脇に縫い目が無い

聖隷コミュニティケアセンター佐倉店にて、前開きテープ止めシャツ（7分袖）紳士用婦人用1,890円で販売中です。他に前開きホックシャツもございます。是非お立ち寄りください。