

認知症についてQ&A



認知症看護認定看護師 窪田 妙子

Q1 認知症とは？

A1 認知症とは「一度獲得した認知機能が緩やかに低下し、自立した日常生活に困難がある状態」をいいます。加齢に伴って認知症になる方は増えていきます。日本は世界の中でも高齢化が進んでいる国です。今後は一人ひとりが認知症を正しく理解し、認知症があっても困らない生活をしていくことが必要になってきます。

Q2 認知症はなぜ起こるのでしょうか？

A2 認知症には、原因となる病気があります。代表的な病気は「アルツハイマー型認知症」です。これは、認知症の症状が出る20~30年位前から、脳に異常な物質がたまって、神経と神経のやり取りが低下してしまうことで起こります。ゆっくり進むので、なかなか診断がつかない、他の病気と間違われる、ということも起こります。

表1 治療可能な認知症の原因

| |
|------------|
| 慢性硬膜下血腫 |
| 甲状腺機能低下症 |
| ビタミンB12欠乏症 |
| 正常圧水頭症 |
| その他 |

(上野秀樹:おおよそ21,22巻11号より一部改題)



「アルツハイマー型認知症」は、現在の医学では、完全に治すことはできません。しかし、原因によっては「治せる」認知症もあります。代表的なものを表1にお示しします。

Q3 認知症の人はどんなことに困るのでしょうか？

A3 まず、もの忘れが起こります。「昨日は夕食を食べたけど、何を食べたっけ？」という方は、認知症ではありません。認知症は、「昨日は夕食なんて食べてないよ」というように、出来事全体を忘れてしまいます。さらに迷子になったり、お金の計算ができなくなったりします。料理なども苦手になります。時間の感覚がわからなくなり、場所、人の順で忘れていきます。このようなことを本人は「何かおかしい…」と思っています。「自分は他人に迷惑をかけているんじゃないか？」という不安から、イライラしたり、ふさぎこんだりします。身体の不調を訴える方もいます。

Q4 認知症は予防できますか？

A4 現在、認知症を完全に予防する手段はありません。しかし、規則正しい生活を送る、ストレスをためない、社会とのつながり(趣味など)を持つことが、脳に良い刺激を与えることがわかっています。

Q5 「おかしいな…」と思ったら？

A5 もの忘れ外来や、メモリークリニック、神経内科、脳外科、心療内科などで診断をしてもらうことができます。進行を遅らせる薬も複数でき、その人にあった物を選ぶようになりました。しかし、認知症の方は生活への援助が必要になります。本人や家族は、「これからどうなるんだろう」と、不安が募ります。生活に関する相談は、地域の包括支援センターや、ケアマネージャー、患者と家族の会などで聞いてもらえます。通院している方は、医療ソーシャルワーカーに相談することもできます。

Q6 認知症の方はどのようなサービスをうけているの？

A6 介護認定を受けてから、介護保険でサービスを受けることができます。主なものは
 * テイサービス * ショートステイ
 * 訪問介護 * 訪問入浴
 * 介護施設への入所などがあります。
 このほか、今年度の介護保険制度改定で、必要に応じて介護・看護を24時間自宅で受けられるサービスが創設されました。



栄養科通信

夏バテ予防に「クエン酸」!

本格的な夏が到来し、夏バテが食欲が落ちたり、だるいなど感じていませんか? 暑くなることでビールや水が氷でたくさん売れますが、夏バテや食中毒予防に効果がある「クエン酸」も夏場が需要のピークです。お酢やレモンにはクエン酸が含まれ、酸味には食欲を増進させてくれる働きがあります。クエン酸は、食物が体内でエネルギーに変わる過程の中で働く有機酸の一つで、エネルギーを生み出すために必要なものです。暑い夏にはどうしても食欲が落ちて、冷やし豆腐や冷やしそば、冷やし中華などの炭水化物に偏りがちですが、クエン酸を摂ることで効率良くエネルギーに変えてくれます。

◆クエン酸の効果

- ①疲労の原因となる乳酸の蓄積を防ぎ、疲れにくい身体をつくる
- ②カルシウムを効率よく吸収させる
- ③代謝を高め脂肪を効率よく燃焼させる
- ④腸の動きを良くして、便秘を正常化する
- ⑤唾液の分泌を促し、消化・吸収を助ける
- ⑥体の酸化を防ぐ(抗酸化作用)

これらの効果の他に、クエン酸には抗菌作用があります。夏場は食品が傷みやすい季節です。お酢には、細菌の増殖を抑え、食べ物の腐敗を防ぐ働きがあります。お酢の抗菌作用は料理の味に影響しない程度の少量でも効果があります。原液のままや空瓶時の飲用は、胃の粘膜を傷めることがあるので避けた方が良いでしょう。クエン酸は、酢・ゆず・グレープフルーツ・レモン・梅干などに含まれています。これらの食材を使った料理をいつものメニューに1品増やしてみよう。今回はバルサミコ酢を使ったレシピをご紹介します。

バルサミコトマト レシピ(4人前)

| | | |
|-----------|---------------------------|-----------------|
| 材料 | トマト.....4個 | バルサミコドレッシング |
| | パルソ(生).....適量 | バルサミコ酢.....大さじ1 |
| | パルメザンチーズ.....適量 | レモン汁.....大さじ1/2 |
| | あらびき黒こしょう.....適量 | 塩.....小さじ1/5 |
| | エキストラバージンオリーブ油.....大さじ1/3 | |

<作り方>

- ① トマトはヘタをとり、厚さ1cmの輪切りにする。
- ② 調味料を混ぜ合わせてバルサミコドレッシングを作る。
- ③ 器に①のトマトを盛り、パルメザンチーズとパルソを散らし、②のドレッシングをかける。

【栄養成分 1人当たり】

◎エネルギー:112kcal ◎たんぱく質:2.5g ◎脂質:8.1g ◎糖質:4.6g
 ◎塩分:0.4g

管理栄養士 栗生恵梨花

聖隷

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin vol. 97
 Aug.3.2012
 発行者/佐藤 慎一



理学療法の日イベント

7月18日、19日当院1階ロビーにて理学療法の日イベントを開催いたしました。リハビリ相談や肩こり解消の体験などの紹介等を行いました。当日ご参加いただきました皆様ありがとうございました。

- * ロビーコンサートのお知らせ / 2012年度 第2回市民公開講座 / 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
- * 睡眠障害の漢方治療 * 認知症についてQ&A
- * 各科外来担当および診療内容 * 口内炎
- * 栄養科通信「夏バテ予防に「クエン酸」!!

〒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/

ロビーコンサートのお知らせ

下記日程にてロビーコンサートを開催いたします。当日は、佐倉アコーディオンサークル「風車」さんが素敵な演奏をお届けします。エーデルワイスや翼をくださいなど楽しい曲目をご用意しています。アコーディオンの音色をごゆっくりお楽しみください。皆様のご参加をお待ちしております。
 ●日時: 8月25日(土) 14時~ ●場所: 1階ロビー

2012年度 第2回市民公開講座

「大腸がんは怖くない」「苦痛が少ない胃・大腸カメラ検査」
 第2回聖隷佐倉市民病院市民公開講座は、大腸がんと内視鏡検査がテーマです。外科副部長 大島医師と内視鏡室担当看護師が分かりやすく説明します。
 ●日時: 9月8日(土) 14:00~15:30 (13:30開場)
 ●場所: 聖隷佐倉市民病院6階ホール
 ●定員: 先着100名(入場無料、申込み不要)

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

【キョッキュのご紹介】
 長時間のドライブやデスクワークで腰が痛くなることがありますが、クッションを挟むことにより、背と腰を支え安定させることができます。そこで、新感覚腰痛クッションのキョッキュをご紹介します。車椅子の方のサポートにも、手軽にお使いいただけます。

■製品の特長
 ☆背もたれを理想的な形に変える
 クッションを左右にキョッキュと引っ張ると、背中をやさしく包み込み、フィットします。
 ☆選べる2タイプ
 スタンダードはサポート感たっぷり。エゴ付付きは車のシートに最適なうす型です。
 ☆丸洗いでできる
 聖隷コミュニティケアセンター(院内1階、介護用品店)にて2,980円で販売中です。是非、お立ち寄りください。



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ください。
- 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
 月~金 9:00~17:00
- 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 | 徳山 手塚 | 山本 露崎 | 白井 川瀬 | 手塚 坂田 | 栗原 坂田 | 瀧(第1・3) 久野(第2・4) |
| ◎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 | 藤井 | 田中 船尾/船橋 のめ/船橋 | 鈴木 | — |
| 消化器内科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 初診・再診 | 齋藤 | 根本(大) | 佐藤/住吉 佐藤/齋藤 | 住吉 | — | — |
| 内分泌代謝科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 初診・再診 | 平 | 平 | 佐木/石橋 | 平 | 藤原 | — |
| 循環器科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 再診 | 午前 美甘 | 長谷川 | 徳山 中野 | 野池 | 徳山 完全予約制 丸山/丸山 | — |
| | 午後 — | — | 川瀬 | — | — | — |
| ペースメーカー外来 完全予約制 | — | — | — | — | 丸山(午後) 第1(金のみ) | — |
| 不整脈外来 完全予約制 | — | — | 中野 | — | 丸山(午後) | — |
| 健診後外来 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 初診・再診 | — | — | — | — | 久保田 | — |
| 専門外来 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 初診・再診(午前・午後) | — | — | 手塚 | — | — | — |
| 神経内科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 完全予約制 | 午前 増田 | 山本 露崎 | — | — | — | — |
| | 午後 — | — | 龍野 | 露崎 | — | — |

| 呼吸器内科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------------|-------------|-------------|---------------------------|-----------------|----------------------|-----|
| 初診・再診(午後) | 松澤 | — | — | 藤田 完全予約制 | — | — |
| メンタルヘルス科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 完全予約制 | — | — | — | 榎原 | 中里 | — |
| 和漢診療科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 完全予約制 | — | — | 永瀬(午前) 植田(午後) | 永瀬(午後) | — | — |
| 緩和医療科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 完全予約制(午後) | 村上 | — | — | 村上 | — | — |
| リウマチ膠原病外来 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 完全予約制(午後) | — | — | — | — | 縄田 | — |
| 小児科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 初診・再診 | 午前 鈴木(繁) | 川村 藤巻 | 川村 森 | 鈴木(繁) | 川村 藤巻 | 交替制 |
| | 午後 藤巻 | 鈴木(繁) | 川村 | 鈴木(繁) | 藤巻 | — |
| 腎臓外来(午後) | — | 川村 | — | 森 | — | — |
| 低身長外来(午後) | — | — | — | — | 川村 | — |
| アレルギー外来(午後) | 森 | — | — | — | — | — |
| その他 | — | 乳癌診療 予約制 | 乳癌診療 予約制 | — | 乳癌診療 予約制 | — |
| 外 科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 初診 | 武内 | 有田 | 小池 | 磯崎 | 大島 | 交替制 |
| 再診 | 有田 小池/川島 | 磯崎 川島 | 大島/川島 前田(第2) 前田(第1) | 柏原(第2) 有田/川島 | — | — |
| ストーマ外来 完全予約制(午後) | 武内 | — | — | — | — | — |
| 胆石外来 | — | — | 小池 | — | — | — |
| ヘルニア外来 | 武内 | 有田 | — | — | — | — |
| 化学療法外来 | — | — | — | — | 篠崎 | — |
| 腎移植外来 | 有田 | — | — | 有田 | — | — |
| 乳腺外科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 初診・再診 | 乳腺外科 医師 | 乳腺外科 医師 | — | 川島 | 午前 黒野 午後 黒野 | — |
| | — | — | — | — | — | — |
| 呼吸器外科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 初診・再診 | — | 眞崎 | 立盛 | 眞崎 | 眞崎 完全予約制 | — |

| 整形外科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------------------------|-------------------|------------------|-------------------|-------------|---------------------|---|
| 初診・予約外来 | 小谷 | 佐藤 | 佐久間 | 根本 | 赤澤 | — |
| 初診・再診 | 北村 | 北村 | 南(整形外科) 赤澤/佐久間 | 佐藤 | — | — |
| 再診 | 赤澤 | 根本 | 赤澤 | 佐久間 | 根本 小谷 佐久間 | — |
| 股関節外来 完全予約制 | — | — | — | 岸田 | — | — |
| 側弯症(午後) | — | — | 南/小谷 赤澤/佐久間 | — | — | — |
| 脊椎骨髄(せびなセンター) 透折骨髄 完全予約制(午後) | 小谷 | — | 佐久間 | 根本 | 赤澤 | — |
| 腰痛外来(完全予約制) | — | — | — | — | — | — |
| 骨盤症外来(完全予約制) | — | — | — | 吉村(午後) | — | — |
| 肩・肘外来 腕2・肩4・肘完全予約制(午後) | — | 山崎(第2) 木島(第4) | — | — | — | — |
| 形成外科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 初診・再診 | 宇井 | 宇井(午後) | 宇井(午後) | 宇井(午後) | 宇井 | — |
| リハビリテーション科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| リハビリ外来 完全予約制 | 南 | 富田 | — | — | 富田 | — |
| 嚥下・リハビリ外来 | — | — | — | — | 高橋 | — |
| 脳神経外科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 初診・再診 | 富田 | 龍野(整形外科) | — | 角南 | — | — |
| 泌尿器科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 初診 | 神谷 | 五十嵐 | 大西 直井 | 遠藤 | 大西 杉浦 | — |
| 再診 | 大西 | — | — | — | — | — |
| | 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(造) | 谷合 高橋(造) | 谷合(高橋) 完全 予約制 | — |
| | 受付10:30まで | | | | | |
| 皮膚科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 初診・再診(午後) | 三津山 (第15:00まで) | — | 木村 | — | — | — |
| 耳鼻咽喉科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 初診・再診(午後) | — | 大熊 | — | — | 櫻井 | — |
| 放射線治療科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 初診・再診 | 川上 | 川上 | 川上 | — | 川上 | — |

口内炎

健診センター看護師 戸塚 敦子

口内炎になったことはありませんか？

口は内臓の入口であり、消化器の一部でもあります。仕事や病気で疲労がたまり体力が低下する、不規則な生活や栄養バランスが悪い食事が続くなど不健康な状態になると口内炎ができてきます。また、食事中に誤って舌や頬の内側を噛んだり、歯磨きや固いものを食べたときに傷をつけたり、噛み合わせが悪かったりと原因は様々です。

《代表的な口内炎》

- アフタ性口内炎
米粒くらいの白い潰瘍が生じるもので、痛みを伴います。
- カンジタ性口内炎
カンジタという真菌(カビ)が増殖して、粘膜に白いこけのような変化が生じたものです。
- 鉄欠乏や亜鉛欠乏などに伴う口内炎
貧血と関連して鉄欠乏のために粘膜が赤く荒れることがあります。亜鉛欠乏やビタミン欠乏でも似たような症状がみられることがあります。
- 歯の金属による口内炎
歯の詰め物の金属の刺激やアレルギーで口内炎がおこることもあります。

ほとんどの口内炎は1週間程度で治りますが、予防のためには口の中を清潔にすることが大切です。あわせて、規則正しい生活をしてストレスをためないように心がけましょう。口内炎が長引いたり、症状が強い場合は、口腔外科や歯科で相談しましょう。

参考資料: 健康暮らし 家庭の医学

睡眠障害の漢方治療

和漢診療科 永嶺 宏一

必要十分な睡眠をとることは、健康な生活を送るのに最も重要なことですが、

眠れないことで、睡眠薬や精神安定剤などに頼る人も多く見られます。適度な運動が不足してあまり疲れずに眠気が起きないのに、安易に睡眠薬に頼ってしまい、それが習慣になってしまう人もいます。しかし、西洋薬には副作用もあり、長期に渡る使用では依存性が強く出て、薬を止めることが困難になります。また、薬の影響が午前中残り、頭がぼーっとしてすっきりしないようなことも起こります。睡眠障害に効く漢方薬は何種類もありますが、体にあった場合はより自然な眠りが得られ、副作用もなしに長期使用することも可能です。精神的な緊張による睡眠障害で、漢方薬が思った以上に効く場合もあります。ただ人によって効き目に差があり、1包ではなく2包必要な場合もあります。ただ、2包を1包に減らしたり、1包を減らして時に使用するようになる人もいます。また夜だけでなく昼間にも使用して、精神的な緊張が軽減できることもあります。ただ、睡眠薬や精神安定剤を使用している患者さんが、漢方薬を希望された時は、話がかなり異なります。西洋薬を急に止めると、リバウンドで全く眠れなくなることもありますので、少量ずつ減らしながら、漢方薬を併用することになります。ただこの時は、漢方薬の効能が分りにくいかもしれません。昼間寝ていて夜に眠れないと訴える人もいますが、やはり昼間は適度に体を動かして、夜は出来れば11時位には寝て、7時間程の睡眠をとるようにして下さい。また眠れないからと言って、夜中にテレビを見ている人もいますが、体に習慣性がつき、音も睡眠妨害になりますので、せめて本でも読むようにして下さい。漢方薬の個々については次回述べたいと思います。

