

MCI～こんな時、どこに行けばいい？～

健診センター保健師 山中 ちひろ

皆さんはMCIという言葉を知っていますか？MCIとは軽度認知障害のことで、同じ年代の人と比べて認知機能レベルが低下している。しかし日常生活を基本的には正常に送ることができるという状態です。(認知症は「一人暮らしが困難なほど認知機能が低下した状態」と定義されています。)普段生活する中で、ご自身やご家族・ご友人など、「もしかして認知症なんじゃ…」と、心配になった経験をされたことがある方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今回はMCIの相談窓口についてご紹介します。

<これからの生活について相談したい>

■専門家に相談したい場合

→地域包括支援センター

(担当地域に住んでいる65歳以上の方であれば誰でも利用可能。相談内容によって、ケアマネジャー・保健師・社会福祉士など担当が決まります。)

■同じ状況・気持ちの人と気軽に話したい場合

→市町村窓口・地域包括支援センター(認知症カフェ・家族会など)

<病気かどうか確かめたい>

認知症疾患医療センター・物忘れ外来(当院にもあります)

を開設している医療機関・かかりつけ医など

■どこの医療機関にいけばいいのか分からないとき

→自治体の担当課(高齢福祉課など)、地域包括支援センターに相談

■いきなり専門機関への受診は気が進まないとき

→脳ドックなど脳の検査ができる施設を訪れてみる

<既にMCIと診断されている>

医師・看護師・ソーシャルワーカーなどに相談してみる

■相談する時のポイント

・問きたいことを紙に書き出してメモにまとめましょう

・一番困っていることを伝えましょう

・わからないことは遠慮せず何度も質問しましょう

・医師に言いにくいことはメモにまとめて書き、看護師や事務員に渡してもOK



一人で抱え込まず、周囲のサポートを上手く活用していきましょう。下記参考文献のMCIハンドブックがとても分かりやすいので、皆さんもぜひ一度見てみてください。

参考文献「厚生労働省ホームページ「あたまとからだを元気にするMCIハンドブック」

栄 養 科 通 信

お雑煮

お雑煮は、お正月に食べる伝統的な日本料理です。お雑煮の歴史は古く、平安時代から食べられていました。当時、お餅は農耕民族である日本人にとって、「ハレの日」に食べるおめでたい食べ物でした。里芋やお餅、にんじん、大根などを、その年の最初に井戸や川から汲んだ若水と、新年初めての火で時間をかけて煮込み、元日に食べたことが始まりだと言われています。

お雑煮の中には、お餅の他に里芋やにんじん、大根などの具材が入っています。具材それぞれに意味があることを知っていますか。

- 里芋…子芋をたくさんつけるため、子孫繁栄。
- 大根…角が立たないように丸く切って家庭円満。
- にんじん…赤色であるため魔除けの効果。

また、地域によって味付けの特徴が異なります。関西地方のお雑煮は白味噌仕立てが多く、一方で、近畿地方を除く西日本と関東地方では、すまし汁で仕立てることが多いようです。能登半島や出雲地方では小豆の入ったお雑煮が食べられています。

お餅の豆知識

白米のうるち米と餅の原材料のもち米では、でんぷんのアミノ酸とアミロペクチンの割合が異なります。お餅は消化しやすく腹持ちが良いです。さらに、よく噛むことで満腹中枢が刺激されるため早く満腹になりやすいです。しかし、消化しやすい分血糖値も上がりやすいので、食物繊維の多い野菜やキノコ類、海藻類、たんぱく質などを組み合わせたお雑煮にするとさらに腹持ちが良くなります。

冷めた状態のお餅は消化不良の原因となるため、温かいうちにいただきます。

今年のお正月は、いつもと違ったお雑煮を食べてみるのも良いかもしれませんね。

管理栄養士 杉田 小百合

聖 隷

さくら通信

1 月号

Seirei Sakura Tsushin
Jan.1.2025

発行者/鈴木 理志

vol.
246



2024年12月17日千葉県立佐倉東高等学校より入院患者さんへクリスマスカードをいただきました。

- *年頭所感
- *人間ドック予約受付を開始しました/おくすり手帳を持ち歩きましょう
- *各科外来担当および診療内容
- *百日咳
- *MCI～こんな時、どこに行けばいい？～
- *お雑煮



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

病院長 鈴木 理志



明けましておめでとうございます。

本年は正月早々の自然災害も航空機事故もなく、穏やかな年明けを迎えられていることと信じております。

さて、恒例の「昨年1年間、当院では何があったでしょうか」コーナーです。

まずはメンバー入れ替え報告をさせていただきます。3月に清水宏恵 総看護部長が着任しました。看護学校時代から聖隷ひと筋ウン十年の生粋の聖隷ガールです。笑顔がとても素敵で(当院ホームページをご覧ください)皆を穏やかな気持ちにしてくれています。7月には石野実俊 事務長が着任しました。彼も聖隷ひと筋で、特に2013年から4年半当院に在籍していましたので、酸いも甘いも、病院としてのいいクセ悪いクセを知り尽くしています。これら頼もしいメンバー加入の一方で、10月には有田誠司 副院長が定年を迎えました。私にとっては国立病院時代からの戦友です。当院をいい病院にしたいという夢を、大言壮語というのか、あるいはホラ吹き一歩手前の表現で語ってくれました。ピンチの時ほど、この底抜けの明るさに救われたものです。今後も健診センター所長として活躍してくれますので、皆さまよろしく願いいたします。

次に、開院20周年記念関連イベントに関して報告します。

当院は2004年3月1日に開院しました。その記念すべき20周年ピッタリの2024年3月1日に祝賀パーティーを開催し、225人もの職員が参加しました。コロナのせいで長期にわたる病院外での職員交流空白期間があったにもかかわらず、当院の伝統スタイル宴会芸(パフォーマンス)が披露され、非常に楽しく、一体感満載の会になりました(お見せできないのが残念です)。5月には永年勤続20年の対象者40名が理事長から表彰されました。開院当初からの仲間がまだ40人もいるって、すごくないですか?そして、10月14日にはせいれいフェスティバルを開催しました。健康関連の各種イベントあり、近隣10店舗の皆さんによるマルシェあり、東京学館高等学校吹奏部ならびに八千代松陰高等学校書道部の皆さんによる躍動感あふれるパフォーマンスあり、1階ロビーは活気で溢れかえりました。なんと400名を超える地域の方々に参加いただきましたことを、改めて感謝申し上げます。さらに1階ロビーには当院20年の歩みを年表形式のパネルで掲示しています。一番左側には、地域の皆さまへの感謝の気持ちを込めた私の短文がありますので、よろしければご覧ください。

さて、私たちは今後病院のPR方法を少しずつ現代風に変化させていくことにしました。これまでは、謙虚・控え目・奥ゆかしさを是とする昭和的スタイル。つまり、男は黙ってサッポロビール、というスタイルでした。しかし令和の時代では、より積極的なPRが必要なようです。すでに広報委員会を立ち上げ、インスタグラムも開始しました。これによって、新しいスタッフの増員、ひいては病院全体の質の向上につながれば、と期待しています。

末筆ではございますが、皆さまにとって本年も素晴らしい年になりますよう、心から願っております。

人間ドック予約受付を開始しました

2025年4月以降の人間ドックの予約を開始しました。4.5月は予約が取りやすいため、早めの予約をおすすめします。また、胃カメラ、乳がん検査などのオプション検査も追加可能です。

あなたとあなたの大切な方の笑顔のために、1年に1回は人間ドックの受診をおすすめします。ドック・健診は完全予約制の為、事前の予約が必要となります。詳細は下記までお問い合わせください。
※オプション検査は別途料金が発生します。詳細はホームページをご確認ください。

■人間ドック・健康診断お問い合わせ

聖隷佐倉市民病院 健診センター

☎043-486-0006

(平日9:00~16:30/土曜9:00~12:00)



おくすり手帳を持ち歩きましょう

おくすり手帳とは、いつ、どこで、どんな薬を処方してもらったか記録しておく手帳です。

- 複数の医療機関を受診していませんか
- 市販薬や健康食品、サプリメントを飲んでいませんか

こんな時、この手帳を見せて服薬状況を確認してもらうことで、薬の飲み合わせの確認や重複投与を防ぐ目的があります。

また、近年は災害なども多く、被災された際におくすり手帳が非常に役立つとの事例もあります。

外出時や災害時、急な体調不良の時にもお薬を持っていなくてもすぐに飲んでいるお薬がわかるように「いつでもどこでも安全に」投薬が受けられるよう受診の時だけでなく、おくすり手帳の常時携帯をおすすめします。



