

認知症を予防しましょう

健診センター 保健師 源 晴未

秋も深まり、行楽シーズンとも言える比較的過ごしやすい季節となりました。活動的な生活をおくり睡眠でしっかりと休養を取ると、ストレス発散や筋力保持のみならず認知症予防にもつながります。

認知症は、脳の病気や障害など様々な原因により認知機能が低下し、もの忘れなどの記憶障害が現れて日常生活全般に支障が出てくる状態をいいますが、2025年には高齢者の5人に1人である約700万人が認知症になると予測されています。

そこで、今回は認知症の予防についてご紹介します。過ごし易い季節をきっかけに、ぜひ皆さんも実践してみてください。



■アルツハイマー型認知症とは

アルツハイマー型認知症は認知症全体の約6割を占めます。脳にタンパク質でできた老廃物がたまり、神経細胞が死滅して脳が萎縮していくことで記憶障害が発生する病気です。この原因となる物質の1つとして考えられているのが「アミロイドβ」というタンパク質で、認知症の症状が出る20年以上前から蓄積し始めると言われています。そのため、予防にはできるだけ脳に「アミロイドβ」をためないようにすることが重要と言われています。

■脳にアミロイドβをためないようにするには？

◎1日7時間を目安に適切な睡眠をとりましょう

脳に蓄積したアミロイドβは睡眠中に脳の外に排出されます。海外の研究によると、睡眠と認知症の関係について、1日の睡眠時間が7時間の方は他に比べて認知症発症リスクが低いとされています。ただし、眠くもないのに時間確保のために早寝しようとするとうつや不眠の質が下がることもあるので、そのような方は朝起きて日の光を浴びる、日中に散歩や体操などの運動をして睡眠の質を高めることも大切です。

◎血糖値を適切にコントロールしましょう

血糖を下げる役割を持つインスリンの分解酵素は、アミロイドβも分解することができます。高血糖が続くとアミロイドβの分解まで手が回らなくなるため、血糖を良好に保つことが大切です。食べすぎや運動不足に注意し、健康診断などの定期検査により血糖値が高くないかを確認するようにしましょう。

◎活動的な生活をしましょう

ダンス・散歩・囲碁・将棋・楽器演奏・水泳・読書・家事などのように体や脳を動かす活動をする、使われていない脳の機能が活性化するため認知機能の低下を防ぐことができると言われています。興味のある新しいことや、今までの趣味の継続などに動んでみてはいかがでしょうか。

参考:厚生労働省 知ることからはじめよう「みんなのメンタルヘルス」総合サイト、NHKテキスト今日の健康

栄養科通信

秋の味覚と栄養

食欲の秋には旬を迎える食材がたくさんあります。それらは美味しく、栄養も豊富です。

今回は、秋の食材の栄養について紹介します。



【柿】柿には、ビタミンCやβカロテンが多く含まれています。

βカロテンには、抗酸化作用がありかぜの予防に効果があると言われています。



【ぶどう】ぶどうには、アントシアニンというポリフェノールが多く含まれています。

ポリフェノールには眼精疲労予防や抗酸化作用によるかぜ予防の効果が期待できます。



【りんご】りんごには、食物繊維やカリウムが多く含まれており、高血圧症や生活習慣病に効果があると言われています。さらに、りんごの酸味はクエン酸やリンゴ酸によるもので、これらには疲労回復の効果も期待できます。



【さつまいも】さつまいもは、ビタミンCを多く含んでおり、かぜ予防や疲労回復に効果があります。さらに、食物繊維を多く含んでいるので、便秘解消にも効果があります。



【さんま】さんまの脂質には、DHAやEPAという不飽和脂肪酸が含まれています。これらには、中性脂肪を低下させる効果やコレステロール上昇を抑制する作用があります。

さらに、付け合わせとして利用することの多い、レモン果汁や大根おろしに含まれるビタミンCにより、吸収率が上がると言われています。

管理栄養士 船越 由衣

聖隷

10月号

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin
Oct.1.2022
発行者/鈴木 理志

vol. 219



2021年撮影

外に出るのが気持ちよい季節になってきました。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、楽しみの多い季節を満喫しましょう。

- *10月20日は世界骨粗鬆症デーです!
- *佐倉市がん検診予約受付中/
とりみ機能付き自動販売機を設置しました!
- *新任医師紹介/小児科外来よりおしらせ
- *認知症を予防しましょう
- *各科外来担当および診療内容
- *不眠症(2)
- *秋の味覚と栄養



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/>



10月20日は世界骨粗鬆症デーです!

世界骨粗鬆症デー(World Osteoporosis Day)は、英国骨粗鬆症学会が1996年10月20日に骨粗鬆症の啓発を目的に創設したものを1997年に国際骨粗鬆症財団(International Osteoporosis Foundation)が引き継ぎ、「世界から骨粗鬆症による骨折をなくす」ことを目標に地球規模で展開しています。

骨粗鬆症患者は全国で約1,280万人(女性980万人、男性300万人)と推定されており、女性に多くみられ、女性ホルモンの減少や老化との関わりが深いといわれています。

骨粗鬆症を予防しよう!

●検診を受ける

佐倉市では、20歳から70歳の女性の対象者へ骨粗鬆症検診のお知らせが郵送されています。現在のご自身の骨の状態を知っておくことで、5年後、10年後の診断に役に立つこともあります。(対象外の方や受診に料金が発生します。詳しくは各市町村のホームページをご確認ください)

QRコードから骨折リスクを調べてみましょう!



●FRAX(フラックス)にチャレンジ

FRAXとはWHO(世界保健機関)が開発し、2008年2月に発表した骨折リスク評価法です。この評価法は40歳以上の方が対象です。これにより今後10年以内に予想される、骨折するリスクの確率が計算できます。

●バランスの良い食事と適度な運動

骨を強くするためには、骨を構成するカルシウム(乳製品・大豆製品・緑黄色野菜など)やビタミンD(魚類・キノコ類など)の摂取を意識しましょう。また、カフェインを含む食品(コーヒー、紅茶など)やアルコールなどの過剰摂取は控えましょう。



骨量の上昇にはジョギング、ダンス、ジャンプなどの骨にある程度負荷がかかるものが有効です。転倒予防のための筋力トレーニングもよいでしょう。運動は無理のない範囲で行いましょう。



佐倉市がん検診予約受付中

健診センターでは、佐倉市のがん検診の予約を受付けています。佐倉市より受診券セットが届いている方は、ぜひご受診ください。あなたとあなたの大切な方の笑顔のために、受診をお勧めします。受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。



前立腺がん検診も実施できるようになりました!

●ご予約・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9:00~17:00/土9:00~12:00)

とりみ機能付き自動販売機を設置しました!

●とりみ機能付き自動販売機でできること

通常のコーヒーや緑茶、ジュースの提供は勿論のこと、ご利用者の方に合わせてとりみの濃度を3段階から選択でき、ボタンひとつでとりみ付き飲料が飲めるようになります。

●飲料にとりみがつくと

飲み込む機能が低下し液体によるむせや誤嚥のある方は、とりみを付けることでのどを通りがゆるやかになり、むせを防ぎます。

●設置場所

正面玄関入って左側ATMの奥にあります。



皆さん、ぜひご利用ください!

新任医師紹介

10月より3名の医師が就任しました。どうぞよろしくお祈りします。



おがた ようすけ
整形外科 小方 陽介 (医籍2015年)

- 出身地→千葉県 ●好きな食べ物→カレー
- 好きな色→青 ●趣味→サッカー ●一言→よろしくお祈りします。



内科ローテートよしだ のりひと
(胃腸内科・消化器内科) 吉田 規人 (医籍2018年)

- 出身地→神奈川県横須賀市 ●好きな食べ物→和菓子
- 好きな色→青 ●趣味→ゴルフ・筋トレ・キャンプ・旅行 ●一言→半年の勤務となりますが、よろしくお祈りします。



てづか たけし
整形外科 手塚 猛司 (医籍2020年)

- 出身地→栃木県宇都宮市 ●好きな食べ物→ラーメン
- 好きな色→黒 ●趣味→キャンプ・筋トレ ●一言→ラグビーで培った体力を活かして頑張ります!

小児科外来よりおしらせ

2022年10月~12月の土曜日(第1.3)の診療受付時間が8:00~10:45へ変更となります。ご迷惑おかけいたしますが、ご了承いただけますようお願いいたします。*第2.4.5は休診となります。

各科外来担当および診療内容

- 診療に関するお問い合わせ……〈直通〉 **043-486-8111**
平日8:30～17:00
 - 予約受付・変更……〈直通〉 **043-486-1155**
平日8:30～17:00
 - 夜間受付……〈代表〉 **043-486-1151**
 - 健診のお問い合わせ……〈健診センター〉 **043-486-0006**
- ホームページ <http://www.seirei.or.jp/sakura/>

総合内科	月	火	水	木	金	土
初診	森本 吉田(規)	越坂 新川	吉田(亮) 川瀬小野田 (交替制)	手塚 吉田(亮)	山内【第1・3・5】 松詠【第2・4】 宮下	—

◎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(理) 山内	鈴木(理) 藤井(隆) 田中(宏) 寺崎	藤井(隆) 寺崎	田中(宏) 越坂	鈴木(理)	—
PD外来	午後【予約】	—	—	寺崎	—	—
のう胞腎外来	午後【予約】	—	—	—	寺崎【第2・4】	—

消化器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	矢挽 坂本(大)	糸川 吉川	佐藤(慎)/住吉 齊藤	佐藤(慎)/矢挽 坂本(大)	住吉 齊藤	—

内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後	— 持田(曜)	笹原	大沼 片平	佐々木(薫) 藤原	—

循環器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後【予約】	徳山 嶋原	長谷川(裕) 二川	徳山 藤井(正) 川瀬小野田 (交替制) 徳山	清川 川瀬 仁科	徳山/神崎 嶋原
ペースメーカー外来	【予約】	—	二川【第1】	—	川瀬	—
不整脈外来	【予約】	—	二川	—	—	—
虚血性心疾患大動脈弁狭窄症外来	—	徳山/嶋原	—	徳山	—	徳山/嶋原
動脈硬化外来	—	徳山	—	徳山	—	—

- 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)

健診後外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後	— 伊能	— —	— —	久保田 —	— —

専門外来	月	火	水	木	金	土
再診	—	手塚 【午前のみ】	手塚	—	—	—

神経内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【予約】	午前	青山	大谷	—	—	—

和漢診療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【予約】	—	—	永嶺	—	—	—

緩和医療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【予約】	午後	村上	—	村上	—	村上 【再診のみ】

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

小児科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後【予約】	川村 鈴木(繁) 吉田(麻)	川村 吉田(麻)	川村 鈴木(繁) 吉田(麻)	川村 吉田(麻)	交替制 【第1・3】 【第10・45分】
腎臓外来	—	川村	—	—	—	—
低身長外来	—	—	—	—	川村	—
アレルギー外来	午後【予約】	—	—	鈴木(繁)	—	—
夜尿症外来	—	—	—	—	鈴木(繁)	—
その他	—	—	乳児健診 予防接種	—	—	乳児健診 予防接種

【予約】：完全予約制

呼吸器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後【予約】	山岸 【診察時間11:00-】 山岸	— —	山岸 【診察時間11:00-】 山岸	— 宮下	— —
禁煙外来【予約】	午後	山岸	—	—	—	—

外科	月	火	水	木	金	土
初診	小松崎	白石	武内	天海	小池	—
再診	有田 小池	武内	小松崎	有田 白石	武内	—
胆石外来	—	—	—	—	小池	—
ヘルニア外来	—	—	武内	—	—	—
化学療法外来	—	—	—	—	篠崎	—
腎移植外来	有田	—	—	有田	—	—
健診後外来(内視鏡)【予約】	—	楠目【第2・3・4・5】	—	—	—	—

呼吸器外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	鈴木(健)	眞崎	廣橋	眞崎(午前)	廣橋(午前)	—
説明外来【予約】	—	眞崎	—	—	—	—

整形外科	月	火	水	木	金	土
初診【予約】 (専門分野)	南 【診察時間10:30-11:30】 小谷/飯島(晴) (背椎)	梶原 【予約】 上野 (手外来)	佐久間 南 【診察時間10:30-11:30】 飯島(晴) (背椎)	岸田 (股関節)	梶原 (スポーツ)	—
初診・再診【予約】 (整形一般)	志賀 小方	松井 森安	中島 大山	鶴見	岩田	—
再診【予約】	佐久間	岸田	飯島(晴)	上野/梶原 佐々木(裕) 【第2】 赤澤 【第2・4午後】	小谷 佐久間	—
側弯症外来	午後	—	南/小谷 佐久間/飯島(晴)	—	—	—
上肢外来	午後	—	上野 梶原	—	—	—
膝外来	午後【予約】	—	—	—	中川 【不定時・月1】	—

※側弯症外来、上肢外来は当日受付可

不眠症(2)

和漢診療科 永嶺 宏一

今月は不眠症の中途覚醒や早朝覚醒や熟眠障害に使用する漢方薬について説明します。入眠障害にも使用されている薬は●で示します。

【実証】○大柴胡湯:体力は充実して便秘がち、肩凝り、のぼせ、頭痛、頭重、眩暈、耳鳴りなどがある場合が適応です。○四逆散:体力中等度以上で腹直筋が固く、イライラ、不眠、抑うつ、動悸などを伴う場合。●柴胡加竜骨牡蛎湯:比較的体力があり、便秘傾向、高血圧、頭痛、イライラ、のぼせ、動悸、精神不安、抑うつ感、多夢など。

【中間証】○加味逍遙散:やや虚弱な人で不定愁訴が多く、精神不安、不眠、イライラ、浅眠、多夢、早朝覚醒、肩凝り、頭痛、めまい、上半身の熱感、発汗性の発汗などを伴う。○半夏厚朴湯:やや痩せ型で、喉のつかえ感があり、神経症的傾向、気分のふさぎ、不眠、動悸、精神不安などあり。○釣藤散:中年以降の人で高血圧傾向、慢性の頭痛、朝方の頭痛、逆上せ、耳鳴り、不眠、眼球充血、肩凝りなどあり。●抑肝散:神経過敏で気がたかぶって眠れず、焦燥感やイライラして怒りやすく、眼瞼痙攣、認知症による攻撃的な性格変化に用いる。●加味帰脾湯:日中は傾眠傾向があるが、夜になるとなかなか寝つけず、寝ても眠りが浅く、多感、情緒不安定、くよくよ考え、胃腸虚弱的傾向あり。●竹茹温胆湯:風邪などの病後に比較的体力が低下し、欬嗽、動悸、不眠、多夢などあり、些細なことが気になり、抑うつ、不安、イライラに用いる。

【虚証】○桂枝加竜骨牡蛎湯:体質虚弱で痩せて、手足の冷え、易疲労感、神経過敏、精神不安、眠りが浅く、多夢など。○人参養榮湯:体力低下が著しく、慢性疲労、全身倦怠感、動悸、盗汗、欬嗽、下痢、微熱などを呈することあり。●抑肝散加陳皮半夏:抑肝散のタイプで比較的体力が低下して胃腸が弱い場合に。●柴胡桂枝乾姜湯:疲労倦怠感、顔色不良、寝汗、動悸、息切れ、口渇などあり。●酸棗仁湯:心身が疲れているにも拘わらず、夜間に目がさえて眠れず、精神不安、抑うつ、神経過敏、焦燥感、眩暈、皮膚の乾燥傾向があり、寝る前に2包使用。●甘麦大枣湯:神経過敏、悲観的になり又は興奮し、食後の倦怠感、あくびなどの症状あり。●帰脾湯:加味帰脾湯のタイプで虚証の人に。

血管外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後	— 金岡	— —	— 金岡	— 金岡	— —
硬化療法外来	午後【予約】	—	金岡	—	—	—

乳腺外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後	木谷 川島	川島 【再診のみ】	木谷 宮内	川島 【再診のみ】	木谷 宮内 川島
緩和説明外来	午後	—	川島	木谷	—	—
窪田吉孝外来	【予約】	—	—	窪田 【不定時・月1】	—	—
辻直子外来	【予約】	—	—	辻 【不定期】	—	—

リハビリテーション科	月	火	水	木	金	土
リハビリ 外来	午前 午後	南	— 尾関	高島 伸宗根 【交替制】 【第1・3・5】	— 交替制	高島 伸宗根 【交替制】 浅野【第2・4】

脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	尾関	團三原 【交替制】	土屋	交替制	國保 【診察時間9:30-】	—
物忘れ外来	午後	—	持田(英) 【第2・4】	—	—	—

泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後	稲原 遠藤	香村 野呂	稲原 杉崎	石橋 鈴木(悠)	五十嵐 飯島(正)
		稲原 遠藤	五十嵐 野呂	稲原 杉崎	石橋 鈴木(悠)	五十嵐 飯島(正)

眼科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後【予約】	坂本(理) 田中(一)	坂本(理) 吉田(い) 【不定期】	佐藤(宏)	吉田(い)	大塚 坂本(理)
		—	坂本(理) 吉田(い) 【不定期】	佐藤(宏)	永江	大塚 坂本(理) 吉田(い) 【不定期】

皮膚科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午後 【診察時間15:00-】	秋本	—	—	三津山	長尾

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

耳鼻咽喉科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後	津田	— 新見	津田 牛尾	高島 伸宗根 【交替制】 上斗米	津田 松山
摂食嚥下外来	午前	—	津田	—	—	—

放射線治療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後	川上	— —	根本 竹山	竹山 川上	川上 —
照射中診察 フォローアップ診察	—	川上	根本	竹山	—	—

スキンケア外来	月	火	水	木	金	土
初診	—	—	皮膚排泄ケア 認定看護師	—	—	—
再診	—	—	皮膚排泄ケア 認定看護師	—	—	—

生活習慣病センター(健康ナビゲーション)	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	—	—
	—	—	—	—	—	—

CKD看護外来(透析予防)	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	—	—
	—	—	—	—	—	—