



むつみ

発行日 平成17年9月1日
編集・発行 医療法人 厚生堂 長崎病院
広島市西区三篠町1丁目11番12号
TEL (082)237-3271(代)
FAX (082)239-1657
URL <http://www.nagasaki-hp.jp>

— 目次 —

- 認知症を知ろう! 1
- 糖尿病教室 第2回食事会 2
- シリーズ介護教室③ 2
- 家庭での食中毒予防 3
- レクリエーション 3
- お知らせ 4

認知症を知ろう!

医師 宮地 隆史

「認知症」とは

以前「痴呆症」と呼ばれていたものです。

「痴」には「愚かなこと、ばか」と、「呆」にも「ぼんやりしている」などの侮蔑的な意味が含まれており、二〇〇四年から厚生労働省が用語の変更を検討し、専門家を反映して、「認知症」へと呼称変更しました。

「認知」とは、記憶や認識、理解、思考、判断、言語などの能力を指す用語であり、「認知症」とは、認知障害により、社会生活を営む状態・症状のことをいいます。

現段階では病名として、アルツハイマー型痴呆や脳血管性痴呆など、痴呆という用語が完全には変更されていません。また、痴呆には約150億人の神経細胞があり、様々な情報を伝達する役割を担っています。

神経細胞は老化によっても1日に10万個程度消失していき、したがって、老化だけでも物忘れが出現します。単なる物忘れは体験したこと、その一部を忘れて、そのことを自覚しているのに対し、認知症は体験したこと自体を忘れ、自覚が乏しくなり、また、単なる物忘れでは探し物を努力してでも見つけようとしますが、認知症では「誰かが盗った」と言う物取られ妄想が出現することがあります。

一般的には次のような症状がでてきたら、認知症の可能性が高くなるので、注意が必要です。

- ・今までできていたことができなくなる。
- ・時間や場所の感覚が不確かになる。
- ・記憶があやふやで何度も同じことを聞いたりする。
- ・どうもやる気がない。
- ・性格が変わった。
- ・計算の間違ひが多い。

近年、我が国では急速に少子高齢化がすすみ、二〇二〇年には、65歳以上の高齢者が3千万人を越え、認知症も約3百万人になると推定されています。

今回、認知症に対する理解を深め認知症とは何か?、どうしたら認知症にならないか、認知症になったらどうするかを考えて頂きたいと思えます。

アルツハイマー型痴呆

・テレビドラマの内容が理解できない。

・以前よりもひどく疑い深くなった。

・些細なことで怒りっぽくなった。

・認知症は「アルツハイマー型痴呆」と「脳血管性痴呆」の二つの病気が大部分を占めています。食生活の欧米化などの環境変化に伴い、日本でもアルツハイマー型痴呆の占める割合が多くなっています。

脳内にアミロイド蛋白が蓄積し、老人斑を形成し、神経原線維変化などの病理的变化とともに神経細胞が徐々に壊れ、記憶障害を中心とした認知症をきたします。この認知症は、頭部外傷の既往のある人に約4倍、一人暮らしや社会的交流の少ない人で2倍多く発症しています。肉体的に活動的な生活をしていない方で、認知症が少ない傾向にあります。

治療としては、認知機能障害の進行を遅らせる塩酸ドネペジルが日本で発売されていますが、未だ根本的な治療法はみつかっていません。しかし、免疫を介したワクチン療法など開発中であり、さらに非ステロイド系抗炎症薬、スタチンなどの高コレステロール血症の治療薬が治療に試みられています。

(2ページに続く)

脳血管性痴呆

脳卒中がその認知症の主たる原因となり発症します。脳卒中を防ぐことこそ、脳血管性痴呆の発症予防であり、進行の予防となります。高血圧、糖尿病、高コレステロール血症、心房細動などの不整脈、喫煙など脳血管障害の危険因子の是正が重要であり、生活習慣を見直すことが痴呆予防につながります。

また、脳梗塞はそのタイプによりそれぞれ再発予防の薬が異なるので、専門医での再発予防のプラン作成が必要です。

認知機能の低い人は、ビタミンB群およびビタミンCやEなどの抗酸化物の摂取が少ない肉類の摂取が多く、魚・緑黄色野菜の摂取が少ないと報告されており、生活習慣が認知症の発症に大きく関与しています。

ぼけ予防10ヶ条 (表1)

- ◆塩分と動物性脂肪を控えたバランスのよい食事を
- ◆適度に運動を行い足腰を丈夫に
- ◆深酒とタバコはやめて規則正しい生活を
- ◆生活習慣病（高血圧、肥満など）の予防・早期発見・治療を
- ◆転倒に気をつけよう 頭の打撲はぼけ招く
- ◆興味と好奇心をもつように
- ◆考えをまとめて表現する習慣を
- ◆こまやかな気配りをしたよい付き合いを
- ◆いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに
- ◆くよくよしないで明るい気分で生活を



誰もが寝たきりにならず、認知症もなく、元気に生活できる期間のために「ぼけ予防10か条」をご紹介します（表1財団法人ぼけ予防協会 ホームページより引用）。

敵である「認知症」を知り、己の「生活習慣・基礎疾患」を知ることによって百戦危うからずと、いきた

糖尿病教室 第2回食事会

6月11日に、2回目となる食事会を開催しました。



管理栄養士により個別にカロリー計算されたお弁当の説明があり、各自がごはんを計量しました。いつも食べている量との比較をしながら、野菜が多くかさを増す調理の工夫によって、「こんなに食べられるんだ」と満足を得ることができました。その後、糖尿病に関する簡単なクイズもあり、各スタッフが解答と共に説明をしました。患者様・ご家族との意見交換もあり、楽しい時間を過ごしました。

10月には、糖尿病協会主催のウォークラリーに参加する予定です。ゆっくり歩きながらコミュニケーションを交え、糖尿病についての知識を身につけることができます。糖尿病の治療を続ける患者様、ご家族、友人の皆様が気軽に参加いただき、爽やかな秋空の下、ご一緒にヘルシー弁当を食してみませんか。

看護師 長澤 千春

シリーズ 介護教室③

福祉サービスについて

などがあります。この中には、聞いたことすらないサービスもあるのではないのでしょうか？ こうした福祉サービスを活用することは「よりよい」在宅生活を送ることに役立ちます。是非、有効に活用しましょう！

長崎病院在宅介護支援センター 木川 尚美

三篠公民館にて6月22日に開催した介護教室は、「福祉サービスについて」をテーマに、高齢社会において知っていれば便利な制度を紹介しました。具体的には、

- * 一人暮らしなどの方へ*
- * 介護状態への進行予防*

介護予防プラン作成事業、生きがい活動支援通所事業、生活指導短期宿泊事業、認知症予防・介護事業

* 要介護・要支援状態の方へ*

高齢者住宅改造費補助、寝具乾燥消毒サービス、家族介護用品支給、家族介護慰労金支給、家族介護教室開催、家族介護者交流事業

家庭での食中毒予防

食中毒は、湿度と温度が高くなる6〜10月が、最も多発する時期です。しかし、冬でも暖房がきいているため一年中食中毒は起きています。

食中毒は、「食品を通して感染する病気」と定義され、いくつかに分類されています。中でもサルモネラ菌・腸炎ビブリオ・黄色ブドウ球菌などの細菌性食中毒が多く、冬に多発するノロウイルス（小型球型ウイルス）は、カキやアサリなどの二枚貝を食べて起こる場合と、食中毒症状がなく感染している人が、手指を介して食品に感染させてしまい、抵抗力の弱いお年寄りや子供が感染するといった、二次感染で起こります。

● 食中毒の原因は、食中毒の原因は、食品を常温に長時間放置した。

● 手指、食材、調理器具などの洗浄と加熱調理が不十分であった。

など、食品を扱う人や、摂取する人の食品衛生に対する認識が不十分で有害な細菌が付着して食中毒が起こるのです。

食中毒の発生場所として最も多いのは飲食店ですが、2番目に多いのは家庭となっています。

家庭での食中毒を防ぐには、調理の際に手指・食材・調理器具などをよく洗う。

① 十分に加熱する。

② 常温に長時間放置しない。

③ 上記のことが大切です。

細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「殺す」の3原則をしつかり守り、家庭での食中毒を防ぎましょう。

管理栄養士 倉谷 浩美

【食中毒予防のポイント】

～洗う～

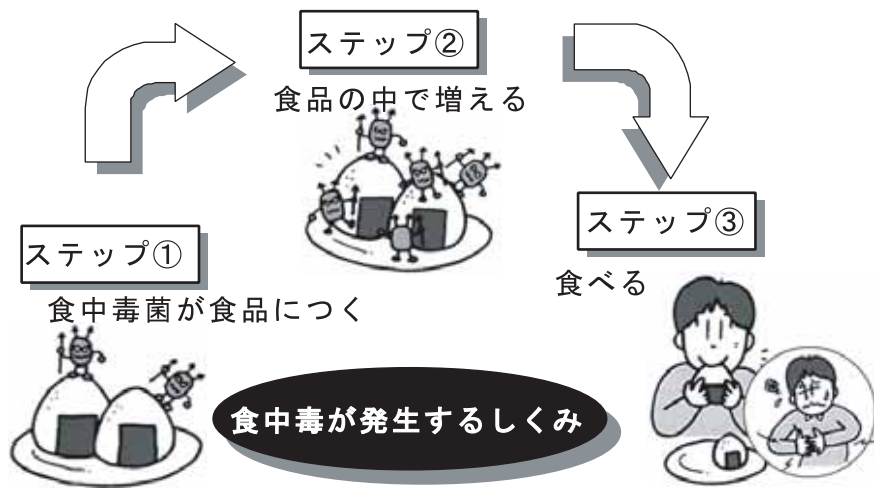
- ◆ 手指は石鹸で指と指の間や指先もよく洗い、流水でよく洗い流す。
- ◆ 食材は、生で食べる野菜を先に洗い、次に魚などを洗う。
- ◆ 包丁、まな板は、食材を変える度に洗剤で洗う。
- ◆ スポンジ、布巾、流し台は、調理が終わったら洗剤で洗い、乾燥させておく。

～加熱～

- ◆ ほとんどの食中毒菌は、加熱によって殺菌することができます。
- ◆ 肉類などは、中心部まで火が通りにくいので、切ってみて目で加熱具合を確かめる。
- ◆ お弁当を作る際は、前日に料理したおかずを入れる時にもう一度加熱する。また、よく冷ましてから蓋を閉める。

～保存～

- ◆ 魚介類は、腸炎ビブリオが付着している可能性があるため、調理や保存の前には細菌が増殖しやすい「えら」や「内臓」を取り除き、流水でよく洗う。（保存する場合は、5〜6℃以下の低温保存）
- ◆ 冷凍保存した食品を解凍する時には、常温ではなく、冷蔵庫や電子レンジで解凍し、解凍後は加熱調理する。
- ◆ 調理済みの食品は、室温で長時間放置すれば細菌は増殖する。保存の際には、手早く冷まして、冷蔵・冷凍する。
- ◆ 冷蔵庫内はこまめに掃除をし、食品を詰め込みすぎない。



レクリエーション

七夕祭り・ミニ運動会・クリスマス会・豆まきなど季節に合わせた行事を心がけ、患者様、ご家族の方々に少しでも楽しい時間を過ごしていただければ幸いです。月一回長崎病院本館にてレクリエーション活動をしています。

この活動では、誕生月の患者様に在宅介護支援センターの協力のもと、ペーパーフラワーのカーネーションなどや、似顔絵付きのバースデーカードをプレゼントし、好評をいただいています。

また、トータルヘルスセンターホープの健康運動実践指導者の指導のもと、「北国の春」に合わせ体操を始めました。多くの患者様に体操を覚えていただき、体を動かしていただけたらと思います。他にもボランティアの上「そよ風グループ」の歌や、日本舞踊、「広大霞アンサンブル」の演奏、「ハマナス」の合唱、「フェイシャルセラピスト協会」のリハビリメイクで表情が明るくなられたりしています。

ご家族の皆さんも是非参加していただき、体操など一緒にされませんか。

お知り合いに、演芸などレクリエーションをご披露してくださる方がおられましたら、ご紹介をお願いいたします。

レクリエーション委員会 沖田 美津江

**** 外 来 担 当 医 表 ****

		月	火	水	木	金	土
午前	1 診 内 科	住 田	長 崎	長 崎	山 根 (内 分 泌)	長 崎	原 (内 分 泌)
	2 診 内 科	松 本	新 谷	沖 本	住 田	中 尾	住 田 1・3 新 谷 2・4 中 尾 5
	3 診 皮 膚 科・熱 傷	◆河 合	◆安 永	◆安 永	◆安 永	◆大 原	◆高 萩
午後	1 診 内 科	沖 本	中 尾	妹 尾	新 谷	妹 尾	沖 本 妹 尾
	2 診 内 科	大 下 (神 經 内 科)		宮 地 (神 經 内 科)			
	3 診 皮 膚 科・熱 傷	◆身 原	◆身 原	大 谷 (熱 傷)	◆身 原	◆身 原	長 崎 (熱 傷)



★熱傷(やけど)は全日診察しています。
★皮膚科は◆印の日のみです。

★土曜 午前の2診…

- ◎第1,3:住田
- 第2,4:新谷
- 第5 :中尾

★土曜 午後の1診…

- ◎隔週で、沖本・妹尾

※カッコ内は専門外来です。

※都合により担当医を急遽変更する場合がございますのでお問合せ下さい。(082-237-3271代) 外来受付まで

お知らせ

介護教室

どなたでもご参加下さい。

日 時: 9月14日(水), 28日(水)
10月12日(水), 26日(水)
午後 1:30 ~ 午後 3:30

場 所: 三篠公民館
参 加 費: 無料

お問合せ: 在宅介護支援センター
☎ 082 - 230 - 8181

在宅介護支援センターより

地域の方の介護相談をお受けしています。
また、介護用品の展示も行っています。
お気軽にお越しください。

お問合せ: 在宅介護支援センター
☎ 082 - 230 - 8181

大腸ファイバー検査

毎週木曜日に消化器専門医が、検査を行っています。
便秘が気になる方、検診で便潜血が陽性だった方など、是非ご相談ください。

お問合せ: 長崎病院 南館外来
☎ 082 - 237 - 3271(代)

糖尿病教室

食事療法を中心に、薬物療法、糖尿病の基礎知識、日常生活の留意点などについて毎月1回開催しています。

10月に開催される、ウォークラリーに参加する予定で、今年のウォークラリーへの参加者を募集しています。このウォークラリーでは、基町中央公園から平和公園辺りを、患者様とスタッフで構成されるグループで糖尿病のクイズを解きながら歩きます。昨年は、3キロコースで3位の成績でした。

また、今回初めての試みである調理実習を3月に予定しております。この実習では、糖尿病の人も、ちょっと糖尿病が気になる方も一緒に血糖値を上げにくい食事作りを勉強しましょう。

糖尿病教室は、医師・看護師・管理栄養士・薬剤師・臨床検査技師・健康運動実践指導者のスタッフで行っています。「小さな疑問は聞きにくい」と思っておられる方、是非糖尿病教室に参加して、疑問を解決して下さい。お待ちしております。

お問合せ: 長崎病院 糖尿病教室担当
☎ 082 - 237 - 3271(代)

平成17年度

糖尿病教室下半期予定表

10月23日(日) ●ウォークラリー

場 所: 基町中央公園
参加費: 千円
詳しくは、ポスターを

11月5日(土) ●食事療法

外食メニューの選び方
●薬剤師
糖尿病の薬について

12月10日(土) ●食事療法

年末年始の食生活
●検査技師
HbA1c(糖化Hb)の測定

1月14日(土) ●食事療法

血糖値が下がらない時の食事の見直し方
●医師
糖尿病について

2月18日(土) ●食事療法

困った時のとっておきアドバイス
●看護師
フットケアについて

3月 日時未定 ●調理実習

血糖値の上がらない食事作り
場 所: 三篠公民館

◆長崎病院南館

6階 多目的ホール

◆午後1時30分~3時

◆室内でできる、簡単な運動をして運動のできる服装でお越し下さい。