

北成病院季刊広報誌 ほくせい



社会医療法人 延山会
北成病院
HOKUSEI HOSPITAL
広報編集委員会

〒001-0933

札幌市北区新川西 3 条 2 丁目 10-1

秋冬号

TEL 011-764-3021

FAX 011-764-4331

URL <http://hokusei-hp.or.jp/>

「頭と身体を同時に鍛えるエクササイズ」～認知症予防体操～

今回は、認知症予防エクササイズです。下記の5つの生活習慣に気を付けて日常生活に体操を取り入れてみてください♪

- ①食習慣
 - － 野菜・果物（ビタミンC、E、βカロチン）をよく食べる、魚（DHA、EPA）をよく食べる、赤ワイン（ポリフェノール）を飲む
- ②運動習慣
 - － 週3日以上の有酸素運動をする
- ③対人接触
 - － 人とよくお付き合いをしている
- ④知的行動習慣
 - － 文章を書く・読む、ゲームをする、博物館に行く など
- ⑤睡眠習慣
 - － 30分未満の昼寝 起床後2時間以内に太陽の光を浴びる



理学療法士

太田 慎人

「グーパー体操」両手のパターンを以下のようにしながら、リズムよく交互に入れ替える手の運動です。開始姿勢は右手を前に突き出し、左手を胸につけます。



「スリスリ・トントン体操」 (右側の写真 →)

- ①右手はグーで膝の上をトントン叩きながら、左手はパーで膝の上を前後にスリスリなげる運動を10回行う。左右反対にして、右手がパーでスリスリ、左手がグーでトントンを10回行う。この運動の繰り返し。
- ②右手がパーでトントン、左手がグーでスリスリを10回行う。左右反対にして左手がパーでトントン、右手がグーでスリスリを10回行う。この運動の繰り返し。

理 念

日々研鑽を積み、全人的対応をもって、良質な医療を提供し、組織一体となって地域社会に貢献することを目指します。

基 本 方 針

1. 私たちは、医療人としての自覚を常にもち、切磋琢磨してチーム医療を実践します。
2. 私たちは、急性期から慢性期まで、患者様の立場に立ち、真心こめた医療サービスを提供します。
3. 私たちは、患者様の権利と安全を重視し、地域の皆様から信頼される病院づくりを目指します。
4. 私たちは、経営の健全性を高め、安定した病院経営を続けられるよう努力します。

運動習慣を身にかけ

認知症を 予防しよう

理学療法士 太田 慎人

認知症とは、老いに伴う病気の一つです。様々な原因で脳の細胞が死ぬ、または働きが悪くなる事によって、記憶・判断力の障害が起こり、意識障害はないものの社会生活や対人関係に支障が出ている状態をいいます。

認知症にはいくつかの種類がありますが、主なものとして、次の4つが挙げられます。

- ・アルツハイマー型認知症
- ・脳血管型認知症
- ・レビー小体型認知症
- ・前頭側頭型認知症

この内約60%はアルツハイマー型認知症が原因で、約20%は脳血管型認知症によるものとされています。

日本の少子高齢化に伴い認知症患者数は年々増加傾向にあります。しかし、認知症に対して正しい理解がなされておらず、早期治療や適切な対応がなされていない現状があります。そこで本稿では、もっとも多いとされるアルツハイマー型

認知症について症状や予防について紹介したいと思います。



アルツハイマー型認知症 の症状と特徴

①記憶障害

もしかしたら認知症ではないかと気付かれる症状が、物忘れです。誰でも忘れる事がありますが、忘れていた事を指摘されると「そっか、忘れていた」と思いうせませす。でもアルツハイマー型の方では、思い出す事が出来ません。

例えば、会う約束をしていたとしても、約束自体を忘れてしまい、そんな約束をした覚えがないとなってしまうところが、一般的な物忘れと違うところです。

②判断能力の低下

料理をする際、調味料をどれくらい入れたら良いかやどんな食材を使うかなどの判断が出来なくなります。さらに、症状が進行すれば、手順がわからなくなつて料理する事自体が出来なくなります。

③失認、失行など見当識障害

今日の日付がわからなくなり、アナログ時計が読めなくなり。また自分がいる場所がわからなくなり、買い物先などの良く行く場所でも迷子になったり、家の中でもトイレの位置がわからないこともあります。

④様々な周辺症状

大事な物が無くなった、盗られたと家族を責めたりする「物盗られ妄想」が出たり、外へ出てウロウロする「徘徊」、お風呂に入らないなどの「介護拒否」などがよく見られるようになります。また家族の顔がわからなくなったり、鏡に映った自分の顔がわからず「怖い顔をした人がこつちを見ている」とそれに対して怒ったりする事も出てきます。

認知症介護10ヶ条

1. コミュニケーション：語らせて微笑みうなずきなじみ感
2. 食事：工夫してゆっくり食べさせ満足感
3. 排泄：排泄は早めに声かけトイレット
4. 入浴：機嫌みて誘うお風呂でさっぱりと
5. 身だしなみ：身だしなみ忘れぬ気配り張り生まれ
6. 活動：出来ること見つけて活かす生きがい作り
7. 睡眠：日中を楽しく過ごさせ夜安眠
8. 精神症状：妄想は話を合わせて安心感
9. 問題行動：叱らずに受け止め防ぐ問題行動
10. 自尊心：自尊心支える介護で生き生きと



認知症家族の接し方10ヶ条

1. なじみの関係：顔なじみ落ち着き与える安心感
2. 心の受容：意に添ってこころ受け止め温かく
3. 心のゆとり：怒らずに相手に合わせるゆとり持つ
4. 説得より納得：理屈より気持ちを通わせ納得を
5. 意欲の活性化：本人を生きいきさせるよい刺激
6. 孤独にしない：寝たきりや孤独にしない気づかいを
7. 人格の尊重：プライドやプライバシーの尊重を
8. 過去の体験は心のよりどころ：本人の過去の体験大切に
9. 急激な変化を避ける：環境の急変避けて安住感
10. 事故の防止を防ぐ：細かな工夫気配りを

認知症は予防できる？

現時点では残念ながら、「こうすれば認知症にならない」という方法はありません。しかし、最近の研究から「どうすれば認知症になりにくい」ということが少しずつわかってきました。

認知症の原因の約6割を占めるアルツハイマー型認知症の発症に、生活を取り巻く環境の影響が大きく関わっていることが分かってきました。脳の状態を良好に保つためには、食習慣や運動習慣を変え、認知機能を重点的に使うためには対人接触を行うことや知的行動習慣を意識した日々を過ごすことが重要だと言われています。

早期発見・早期治療がカギ

認知症を完全に治すことは難しいですが、適切な治療によって、症状の進行を遅らせることはできます。早めに治療を開始するほど、高い治療効果を得ることが出来ます。そのため、認知症の治療においては、早期診断・早期治療が大切です。「財布や通帳の置き忘れが多くなった」「知り合いの名前が思い出せない」など、おかしいなと思う症状が度々みられるようでしたら、早めに医師にご相談下さい。

日本糖尿病学会発表

薬剤師 堀田洋平

第 58 回日本糖尿病学会年次学術集会が 5 月 21 日～24 日の 4 日間、山口県下関市をメインに行われ、「糖尿病患者の頭髪成分分析について」安定同位体と微量元素分析による健常人との比較」という題でこれまでの研究結果についてポスター発表を行いました。

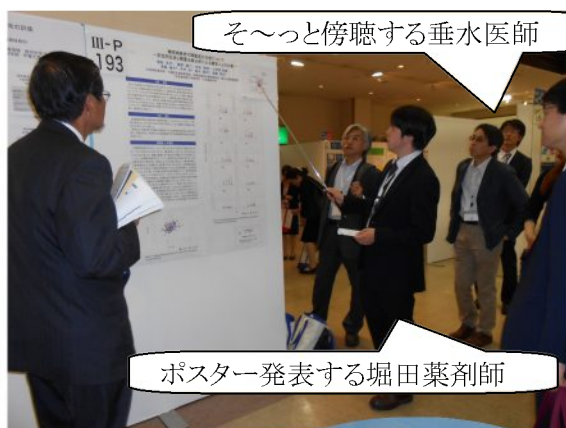
医療関連の学会は医療関係者や研究者が発表や討論などを行い、最新の知見を共有する場となっております。全国各地で開催されています。糖尿病学会は医師、薬剤師、看護師、栄養士、理学療法士、臨床検査技師など様々な医療職種が参加する学会であり、今年も



関門海峡に架かる「関門橋(カンモンキョウ)」

全国から約 12000 人が出席し、多くの発表がなされました。当院からは垂水医師ら糖尿病チーム 4 人が参加し、病態や薬物治療、食事・運動療法などについて見聞を広げてきました。

関門海峡を挟んだ下関市と福岡県北九州市門司は、宮本武蔵と佐々木小次郎の決闘の地で知られる巖流島やバナナの叩き売りの発祥の地で



そ〜っと傍聴する垂水医師

ポスター発表する堀田薬剤師



巖流島！



ある門司港など、歴史的にも素晴らしい場所であり、有意義な時間を過ごすことが出来ました。今後患者の皆様により良い医療を提供するために、スタッフ一同研鑽を積んでいきたいと考えております。

注目!

インフルエンザワクチン 予防接種

今年もインフルエンザワクチン予防接種の季節となりました。平成二十七年年度のインフルエンザ H A ワクチンの製造株は昨年より 1 種類が増え A 株が 2 種類と B 株が 2 種類の 4 株構成で製造され広く効果があるものに改良されました。それに伴い販売価格の値上げを受け、今年度から接種料金が改定されましたのでご理解の程宜しくお願い致します。

インフルエンザワクチンは接種してから効果が出るまで約 2 週間、その後 3〜5 ヶ月間効果が持続します。その為インフルエンザの流行前に接種するのが効果的です。

インフルエンザ対策の基本は、手洗い・マスク・咳エチケットなどです。ご家庭や職場でインフルエンザ対策に努めて下さい。

接種開始

10月13日(火)

より

- ① 一般 4000円
- ② 札幌市内在住 (65歳以上の方) 1400円
- ③ “②”の方のうち生活保護または市民税非課税世帯(証明書必要) 無料

(札幌市の料金補助をうけられる期間は平成二十七年十月一日〜)

平成二十七年十月一日〜

平成二十七年十二月三十一日です)

※当院では中学生以下の方の

ワクチン接種はしておりません。

栄養まめ知識

α-リノレン酸が豊富な

くるみの料理



我が家では秋から冬にかけていただいた胡桃でよく焼き菓子を作り、家族や友達と一緒に食べた事を思い出します。皆さんのご家庭ではいかがでしょうか？胡桃はアマニ油やえごま油と同じオメガ3系脂肪酸のα-リノレン酸を30g当り2.7g含む他、牛乳100mlに相当する蛋白質や食物繊維、骨や歯の形成・体内の酵素反応・エネルギー産生に使われるマグネシウム、酸化作用を持つエラグ酸やγ-トコフェロール（ビタミンE）を比較的多く含む食品です。α-リノレン酸は体で作る事が出来ないため必須脂肪酸といわれ、不足状態の場合には皮膚炎を起こします。代謝の過程で10〜15%程度は話題のEPA・DHAに変換されます。



管理栄養士 鳥羽充代

α-リノレン酸は冠動脈疾患予防作用も期待できる食品ですが、長期間の過剰摂取の影響はよく調べられていません。少量を上手に食事や間食に利用すると良いでしょう。日本人の食事摂取基準2015年版では、オメガ3系脂肪酸の欠乏症を防ぐ為の目安量は1日2g程度とされています。

【作り方】

- ①ほうれん草は熱湯でゆで、水にとってシメジとおなじ長さに切る
- ②しめじはいしづきをとってグリルで焼く
- ③くるみをフライパンでから煎りしてすりつぶし、Aの調味料をまぜ全てあえる

（一人分）

- エネルギー 68 kcal
- 食物繊維 2.7g
- 蛋白質 3g
- 脂質 5.2g
- 内多価不飽和脂肪酸 3.64g
- ビタミンD 0.7g
- γ-トコフェロール 1.8g
- 食塩相当量 0.6g

A	砂糖	小さじ1/3
	醤油	小さじ2/3
	酢	小さじ1/3弱
	だし	少々

くるみのココヤシめじの核酸系うまみ成分（グアニル酸）、酸味がついているので美味しく減塩が出来ます。青菜のほか、きのこや胡桃にも多くの食物繊維が含まれているので便通の改善が期待できます。

★用意するもの★
 ほうれん草 40g
 しめじ 25g
 くるみ 7g



（編集委員 鈴木忍）

延山会の職員が集結しての職員交流会が今年も行われました。雨の中理事長のフィートでパークゴルフが始まり全員カップを着てのハッスルプレー。その後お楽しみ懇親会♪スポーツの『秋』・食欲の『秋』を堪能し交流を深めました。

編集後記

【変更】月曜午前
 垂水医師→澤田医師

平成27年10月5日（月）より、新しく澤田享（さわただたかし）医師が着任します。それに伴い毎週月曜日の外来担当医師が左記の通り一部変更となります。皆様お間違えの無いようお気を付け下さい。

お知らせ



北成病院 概要

- 診療科目：内科・循環器科・呼吸器科・消化器科・放射線科
- 病床：一般病床 54 床（一般病棟入院基本料 2（10 対 1 入院基本料））
療養病床 84 床（療養病棟入院基本料 1）
- 日本医療機能評価機構認定

～ 患者様とご家族の権利 ～

1. 基本的人権と人格を尊重される権利
2. 思いやりのある、良質な医療を公平に受ける権利
3. 適切な情報提供や十分な説明を受ける権利
4. 納得のもとに、検査や治療を受けるか、受けないかを決定する権利
5. プライバシーを保護される権利
6. 健康であるために情報を求める権利
7. 他の医師に診断を受け、治療法についての意見（セカンドオピニオン）を聞く権利

