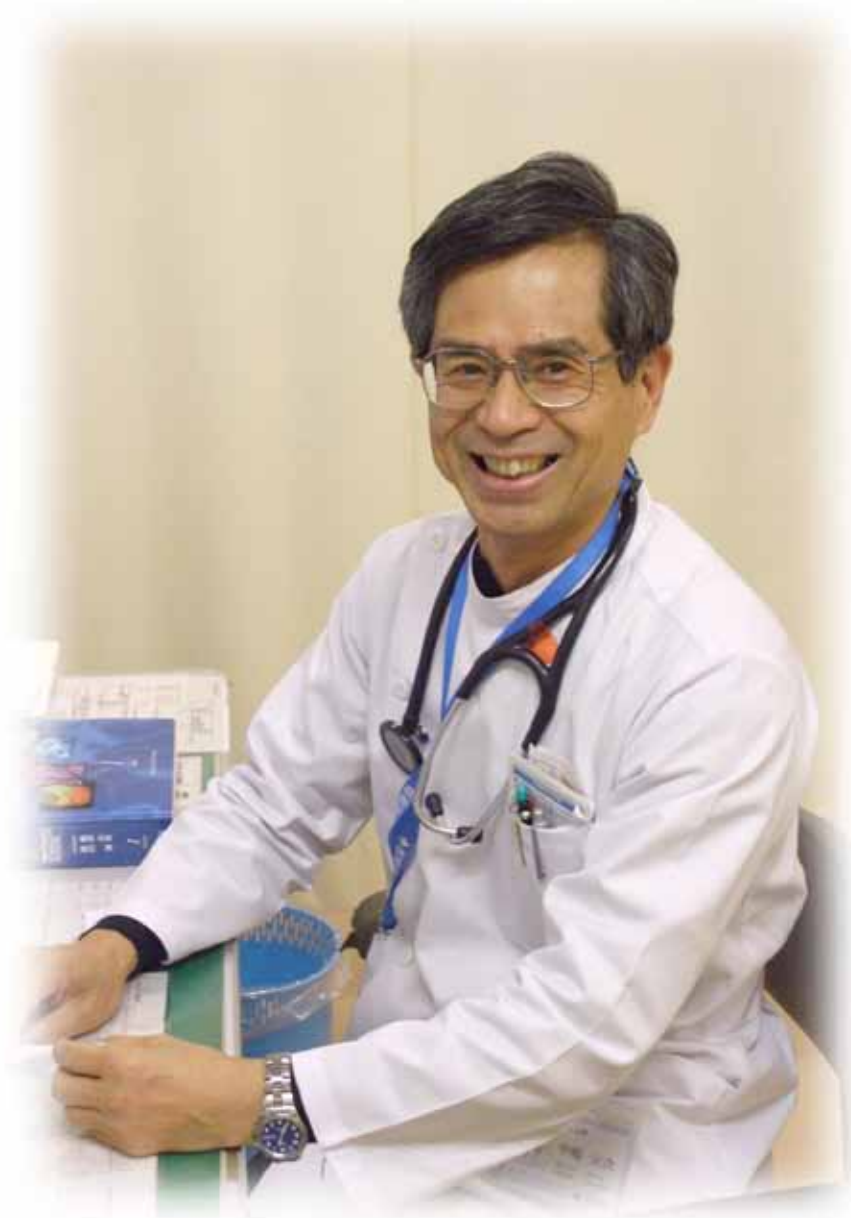


今回の特集は

## 認知症

そのとき家族に知っておいて欲しいこと



安全・安心見守り隊 「入院中の転倒・転落を防止するための取り組み」  
健康コラム 花粉症 今年はやめの対策を 旬の野菜で健康に 小松菜

# 認知症 そのとき家族に知っておいて欲しいこと

内科 中嶋 元次  
なかじま もとつぐ



一人一人が正しい知識をもって対処しましょう  
認知症はごくありふれた病気です

近年、認知症とかアルツハイマー病が問題になっています。患者さんを抱えて、大変ご苦労されているご家族もいらっしゃるでしょう。

アルツハイマー病の有病率は、65歳以上で5%、85歳以上では30%といわれていますから、いまや認知症は、高血圧や糖尿病のような、ありふれた病気です。

## 認知症は認知機能の障害によっておきる

病的な「物忘れ」を含めた認知機能の障害を「認知症」と呼びます。認知機能とは、五感を通して集めた情報を、脳が「対象が如何なるもので、どう対処したらよいかを、過去の記憶に照らして、総合的に判断

## 物忘れから症状が始まる

記憶は、脳のなかの「海馬(かいば)」という所が司っています。アルツハイマー病は海馬領域から侵されるので、物忘れから始まります。

次いで大脳皮質が侵されると、

- 「失語」… 言葉が出てこない
- 「失行」… ネクタイが結べない
- 「失認」… 信号機の意味が分からない  
帰り道が分からない

などの『中核症状』が現れます。認知機能が障害された結果、これらの症状が現れたと考えるわけです。

そのうちに、

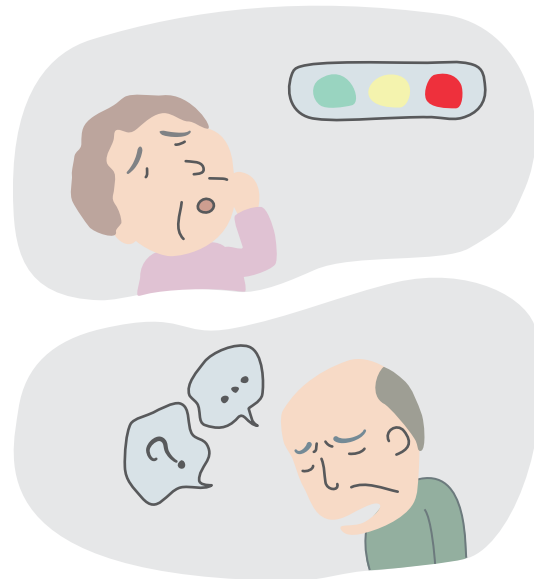
- 「徘徊」… 夜中に歩き回る
- 「せん妄」… 興奮する
- 「被害妄想」… 財布が盗まれたと騒ぐ

福井県は8世帯に1世帯が65歳以上という高齢化社会なので、介護の問題に止まらず、「自動車運転」の問題等、大きな社会問題を引き起こしています。

「うちの両親(または祖父母)が忘れっぽくなって、何度も同じことを繰り返す」と心配される方に、知っていただきたい認知症とその対策についてご説明します。

する機能」のことです。

原因となる病気で最も多いのは、アルツハイマー病と脳卒中です。一般的に治療は困難と言われていますが、治療によって治る認知症もあります。



などの『周辺症状』が出てくることもあります。

年齢をとると、少し前の事を忘れるなどの物忘れが強くなりますが、その程度であれば「良性健忘」と呼ばれます。病気とは言いません。

「最近、両親がボケてきました。どうしたらよいですか？」

## 正確な診断名を知ることです

病気が分かれば、自ずと対処の仕方も生まれます。まずは、専門医に受診することを勧めます。(当院では神経内科にて診察しています。「物忘れ外来」などの名前がついている病院もあります。) どのような診察を受けるのか、簡単にご説明しましょう。

### 診察

一般内科的診察と神経学的診察があります。認知症の有無と原因について、おおよその見当をつけます。

### 検査

尿、血液、レントゲン検査、心電図、脳波などの一般的検査のほかに、認知機能を調べる検査があります。長谷川式簡易知能評価、MMSE、時計描画テスト、三宅式記憶力検査、ウエクスラー記憶検査、ADAS-J、FAST などです。

これらの結果

### 認知症と診断された場合

治る病気かどうかを調べます。頭部CT、頭部MRI、脳脊髄液、甲状腺ホルモンやビタミンなどを測定します。

### 上記検査で異常がない場合

アルツハイマー病やレビー小体病など、難治性の変性疾患の可能性がります。

## アルツハイマー病の治療

アルツハイマー病の治療には、病気の進行を遅らせる薬(アリセプト)があります。今年中に新薬が二つ発売される予定です。薬やワクチンの研究も進んでいるので、近い将来、治る病気になる事も夢ではありません。ただし、今のところ治癒させる薬は無

いので、早期発見・早期治療が大事です。非薬物療法(作業療法、芸術療法、回想療法など)を通してコミュニケーションの改善を図り、情緒の安定、意欲や活動性の向上を目指します。脳の障害を改善するというより、症状を悪化させる要因の改善を目指します。

## 認知症の介護は「安心できる環境づくり」から

認知症の方は、直前の記憶が失われているので、「あるはずの物が無い」と騒ぎ、「やっていないことをやったと責められる」ことになります。次第に「不安と苛立ち」に苛まれ、その感情は容易に「悲しみや怒り」に転化します。そうすると「異常行動」「易怒性」「性格変化」と解釈され、ますます疎外される悪循環に陥ります。

ほとんどの周辺症状は、環境への不応症候として現れるようです。敬老意識が強く、老人が温かく看護されている土地では、老人に精神的な葛藤がないので、たとえアルツハイマー病になっても、単に認知能力が低下するだけで、鬱状態や幻覚妄想状態は生じにくいといわれます。

結局は、安心できる環境が用意されているかどうかです。認知能力の衰えた人が安心できる環境を、愛情と工夫で整えてあげることが可能です。

認知症は生活全般にわたる援助が必要で、社会全体で取り組む必要があります。保健福祉事務所や包括支援センターに相談し、介護保険サービスを利用しましょう。住み慣れた自宅で生活できない場合は、施設(データーサービス/ショートステイ、グループホーム)を利用しましょう。患者さんに対する温かい施策に社会の文化度が反映されていると言えるでしょう。





# 安全・安心見守り隊

安全対策委員会活動報告

## 「入院中の転倒・転落を防止するための取り組み」

当院では、転倒・転落を予防するために職員も様々な取り組みを行なっています。

「自分は転ぶはずがない」と思っているあなたに、入院中の転倒・転落を防ぐための安全活動をご紹介します。

### 転倒・転落スコアチェックを実施

入院時には、すべての患者さんに転倒・転落スコアチェックを実施しています。機能障害の有無、活動状況、認識力、内服薬の確認などを点数化していきます。点数が高いほど危険度は高いと判断し、赤（危険）黄色（注意が必要）のファイルをベッドの頭元に置き、誰にでもわかるようにシグナルを送って注意を喚起しています。



[チェックの結果 点数が高い方には]

#### 低床ベッド 衝撃マットレスの使用



床から25cmまでベッドを低くすることができ、さらに衝撃マットレスを利用して安全に努めています。

#### センサーマットの使用

センサーマット



転倒・転落の危険性について理解が得られず、ベッドから起き上がってしまう患者さんには、センサーマットを敷きます。患者さんの足がマットに乗ると同時に、ナースステーション内のナースコールが鳴り、離床を察し転倒防止につなげることができます。

これらの事を含め、転倒・転落防止に努めています。患者さんやご家族の方も協力をお願いいたします。起床時は急な動作を避け、ベッド上で足首や膝の曲げ伸ばし運動を行ってから、立ち上がるようにしてください。身体を動かす際に自信がない方は、看護師にご連絡ください。私たちは、患者さまの安全を第一に考えています。些細なことでも、遠慮せずにご相談ください。





# 花粉症 今年はずい早い対策を！



花粉症とは、植物の花粉が原因となって起こるアレルギー性の病気のことです。日本人の15%の方が花粉症であると言われ、今後増えていくのは間違いないだろうと考えられています。花粉症の8割がスギ花粉によります。又、スギ花粉症患者の七～八割はヒノキ花粉症も合併していると言われます。

気温の高い地方から順に飛散開始日を迎え、二月初旬から三月中旬にかけて、ほぼ全国的にスギ花粉を観察します。同じ花粉症の人でも、花粉飛散開始の早い時期から症状が出る人もいれば、大量飛散の日だけ発症する人もいます。これは、それぞれに花粉症が発症してしまう花粉の許容量があるためだと言われています。

一般的には夏の気温が高く、日照時間が多いと雄花は沢山でき、花粉も多いです。そのため記録的な猛暑が続いた昨夏に続く今年の春は、花粉症が爆発的に多いと考えられます。沖縄県と北海道は、スギがないため除外されています。

## 花粉症の症状

鼻水、くしゃみ、はなづまり、結膜炎。

### ■ 治療法その1 ■ 薬物療法

抗アレルギー薬は、花粉が本格的に飛散する二週間前からの服用が効果的です。そして、飛散時期が終わるまで（五月の連休頃）飲み続けるのが効果的とされています。

症状がひどい場合には、抗アレルギー薬を基本的に服用し、大量に飛散している時には局所ステロイド薬（点鼻薬）を併用します。内服のステロイド薬は、本当に症状の重い時期のみ二週間を限度とし、それ以上は服用しないで下さい。

### ■ 治療法その2 ■ 減感作療法

アレルギーを引き起こす抗原を、少しずつ体内に入れることで、体に抵抗力をつけさせようとする治療法です。減感作療法は症状がひどい人や、通年性のアレルギーを併せ持つ人、薬物療法がうまく適応しない人などへの実施が考慮されます。

### ■ 治療法その3 ■ レーザー療法

レーザー光線を、はれた粘膜に照射する方法です。ただしアレルギーが治るわけではなく、症状を抑える目的で実施されます。

## 花粉症対策グッズ



### マスク

効果的な使い方としては「一度の使い切り」が有効です。マスクを外してポリ袋に入れても、花粉が付着するので着用の意義が半減します。

### サングラス

花粉よけには、サイドまでカバーするタイプのゴーグルがベストです。

### 帽子と上着

外出時に髪の毛に花粉がつくのを防ぐのに帽子は有効です。花粉を家の中に持ち込まないように、上着も目の詰んだツルツルした素材を選びましょう。外出からの帰宅時は、帽子や洋服についた花粉を払い落としてから、家の中に入るようにしましょう。

# 旬の野菜で健康に

## 小松菜

■主な効用 動脈硬化、貧血  
骨・歯の強化、疲労回復

最近ではハウス栽培も増え、1年中食べることが出来る小松菜ですが、一番美味しく栄養が多いのは“11月から3月にかけて”ということをご存知でしたか？

小松菜はビタミンA・C、カルシウム、鉄などを多く含む栄養価の高い緑黄色野菜です。旬のこの時期には、霜があたるたびに葉が厚くなり、アクも抜けて食べやすく、栄養も増します。カルシウムが非常に多く、ほうれん草の約3倍も含まれています。カルシウムは、骨や歯を丈夫にし、骨粗鬆症の予防に効果的で、ストレスを和らげる働

### ■栄養素 (100g中)

ビタミンA…3100 $\mu$ g カルシウム…170mg  
( $\beta$ カロテン) 鉄 …2.8mg  
ビタミンC…39mg

きもします。ビタミンAは、皮膚や粘膜を丈夫にし、外部からのウイルスの進入を防いだり、免疫力を高めます。ビタミンAとCは、小松菜100gで1日の所要量の40%も含まれています。

調理法としては、軽く炒めるなど油と一緒に調理すると $\beta$ カロテンの吸収率がアップします。

小松菜は、消化がよく胃腸を調整する働きもありますから、ぜひ食卓に小松菜料理を取り入れてみて下さい。

(管理栄養士 浅井 美幸)

## レシピ 小松菜と厚揚げの炒め煮

- 1 厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、半分に切り1cm幅に切る。
- 2 小松菜はさっと茹でて、4cm長さに切る。
- 3 鍋にごま油を熱し、厚揚げを入れ炒め、味付けをし、小松菜、ちりめんじゃこを加え、ひと煮だちさせて出来上がり。



### 診療案内

#### 診療受付時間

月曜～土曜(水・金曜を除く)  
午前8:00～午後5:00  
水・金曜  
午前8:00～午前12:00

#### 診療時間

月曜～土曜(水・金曜を除く)  
午前9:00～午前12:00  
午後2:00～午後5:30  
水・金曜  
午前9:00～午前12:00

#### 休診日

日曜・祝日、水・金曜日午後  
夏期休暇・年末年始

救急患者様は常時受け入れます

### 医師一覧

#### 整形外科

野尻 正憲  
大塚 和史  
西谷 江平  
高橋 寛  
宮田 誠彦  
新井 隆三  
佐竹 剛  
谷田 司明

#### 脳神経外科

徳力 康彦  
林 純哉  
菊田 健一郎  
常俊 顕三  
土井 健人

#### 外科

林 秀樹  
多保 孝典  
宮永 克也  
木村 哲也  
佐々木 正人

#### 形成外科

森本 尚樹

#### 放射線科

坂井 豊彦  
木下一之  
村岡 紀昭  
山元 龍哉

#### 内科

酒井 克哉  
東 二郎  
荒井 肇  
高井 美穂子  
中嶋 元次  
天谷 直貴  
池田 裕之

#### 内科(リウマチ膠原病)

東 二郎  
梅原 久範

#### 内科(糖尿病)

西教 美千子

#### 内科(血液疾患・痛風)

中村 徹

#### 循環器科

酒井 克哉  
李 鍾大  
中野 顕  
森島 繁

#### 内科(腎臓)

木村 秀樹

#### 内科(人工透析)

三崎 裕史  
糟野 健司  
横山 由就  
松田 哲久

#### 消化器科

多保 孝典  
荒井 肇  
大谷 昌弘  
森 一郎

#### 呼吸器科

長内 和弘

#### 神経内科

人見 健文  
江川 齊宏

#### 眼科

南部 浩隆

#### 泌尿器科

秋野 裕信  
三輪 吉司  
石田 泰一

#### 回復期リハビリ

テーション病棟  
大槻 宏和

#### 健診・人間ドック

南 亮