



平成29年7月発行

いきいき 愛知 vol 13 だより

一般財団法人 公衆保健協会 機関誌

C O N T E N T S

特
集

この人に聞きました

認知症について

今回は「認知症」について、みどりの風南知多病院の田中理事長にお話をいただきました。

特定医療法人 共生会
みどりの風 南知多病院

理事長 田中 誠 先生



山形県の郷土料理「だし」

管理栄養士 菅原一子さん



公衆保健協会トピック



一般財団法人 公衆保健協会

この人
に
聞
き
ま
し
た

認知症について

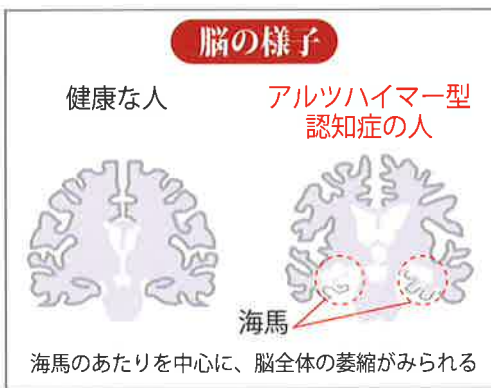
今回は「認知症」について、みどりの風 南知多病院の
田中理事長にお話いただきました。

認知症は、何らかの原因で 脳の働きが低下すること によって起こる病気です。

認知症の原因にはいろいろなものがありますが、「アルツハイマー型認知症」がもっとも多いとされています。その他には、「血管性認知症」や「レビー小体型認知症」、「前頭側頭型認知症」などがあります。厚生労働省のデータによると、今後、高齢者人口の急増とともに認知症患者数も増加し、2020年には325万人まで増加すると予測されています。また近年では、64歳以下で発症する「若年性認知症」も注目されており、高齢者世帯ばかりでなく、全ての国民にとっての大きな社会問題となっています。

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、脳にアミロイドβ(ベータ)と呼ばれる不純物(異常なたんぱく質)が溜まり、神経細胞が死んでしまい、脳が委縮して(縮んで)、認知機能や身体機能に障害を起こすと考えられています。



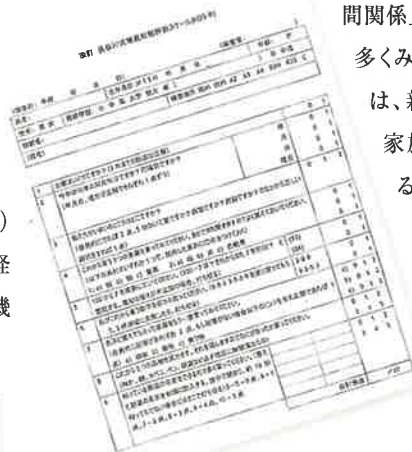
そして、脳の異変は記憶障害が出る何年も前から起きていて、例えば80歳代で認知症の症状が出る人の場合、脳の異変は40代や50代からすでに進行していることがわかってきました。

ですから、アルツハイマー型認知症においても、「早期発見&早期治療」が重要であり、早期に治療をすることで症状の進行を緩やかにし、発症を遅らせることが可能になります。

「中核症状」と「BPSD (行動・心理症状)」。

認知症の症状には「中核症状」と呼ばれるものと、「BPSD(行動・心理症状)」と呼ばれるものがあります。「BPSD」とは、「認知症の行動と心理症状」を表わす英語の「Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia」の頭文字です。暴言や暴力、昼夜逆転、幻覚、妄想、せん妄、徘徊、もの取られ妄想、弄便など、介護者や家族が対応に苦慮する多くは、このBPSDです。BPSDは、その人の置かれている環境や、人間関係、性格などが絡み合っ

て起きてくるため、人それぞれ表われ方が異なります。特に、「人間関係」に起因することが多くみられるため、時には、親子や夫婦など、家族と離して治療することが求められます。



長谷川式
簡易チェック表

抱え込まずに、まず、 「もの忘れ外来」に相談を。

もの忘れが最近多くなったと心配になったら、まず病院へ行って検査を受けるようにしましょう。そこで検査をして、加齢によるものだとわかれば安心ですし、万一認知症であっても早期に治療を始めることにより、認知症の進行を緩やかにすることが可能になります。

いろいろな検査がありますが、「長谷川式認知症簡易評価スケール」を紹介します。

30点満点で、20点以下の場合、認知症の可能性が高いと言われますが、この診断結果はあくまでも参考です。即、「認知症」と診断されるものではありません。病院で、さまざまな検査・診断を受診されることをおすすめします。

南知多病院外観と
病院前に広がる
三河湾の眺望

「回想法」

みどりの風 南知多病院では、認知症治療病棟の中に、リハビリテーションのプログラムのひとつとして、「回想法」のための特別な空間を設けています
なつかしい物や写真を見て思い出を語り合う「回想法」は、脳を活性化させて、認知症の進行抑制や改善につながる可能性があると考えられています。古い写真や古い物を見ると、一瞬にして昔に戻ることができます。昔の話を一緒に語る相手がいればなおさらです。人は皆それぞれに思い出があり、それらを思い出すことで、幸せな気持ちになります。回想法は、そういった懐かしい写真、家具や道具などをみて、人と語りあうことで、楽しく充実した時間をもつ、ひとつの心理療法です。昔を思い出し、人と語りあう時に、多幸感を味わうとされるセロトニンの増加や、前頭前野の脳血流が増加することがわかっています。



Profile

医療法人 共生会
みどりの風 南知多病院

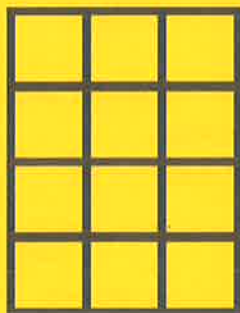
理事長

田中 誠 先生
(たなか まこと)

1973年東京慈恵会医科大学卒業。同年医師国家試験合格、医師となる
東京慈恵会医科大学付属病院勤務、スイス連邦バーゼル大学留学を経て、1976年医療法人共生会南知多病院（現みどりの風南知多病院）入職。1986年院長、2002年理事長に就任し現在に至る。
この間、愛知県病院協会理事、愛知県精神科病院協会理事、知多郡医師会理事など、多くの医療団体の役員を務める。
2006年には社会福祉法人南知多あい寿の丘理事長に就任、2010年NPO あいち自殺防止センター理事長に就任するなど、地域において医療のみならず精神福祉・介護の分野にもおおきく貢献している。

一般社団法人 愛知県医療法人協会理事
一般社団法人 知多郡医師会理事

精神科専門医
精神科指導医



50cm 四方のマス目



「ふまねっと」

「ふまねっと運動」は、50センチ四方のマス目でできた大きな網を床に敷き、この網を踏まないように、ゆっくりと慎重に歩く運動です。マス目を利用したステップがいくつも用意されており、ステップを間違えないように「学習」しながら歩行のバランスを改善する「運動学習プログラム」です。

南知多地域では、「地域」と「社会福祉協議会」、そして「病院」の3者が連携し、「ふまねっと運動」のインストラクターの養成をするなど、地域ぐるみで、高齢者の「歩行機能」と「認知機能」の予防・改善に取り組んでいます。

cooking

疲労回復に役立つ料理の特集です。毎日の生活にお役立てください。



Recipe

山形県の郷土料理

「だし」



[ひとくちメモ]

夏野菜や香味野菜を使った山形県の郷土料理です。温かいご飯や冷ややっこにかけることはもちろん、そうめんのつけ汁に入れてもいいです。夏バテであまり食欲がないときにも香味野菜のおかげで食欲増進の効果が得られます。作ってすぐに使うことはもちろん、冷蔵庫で3～4日保存もできます。夏野菜が手に入ったときにまとめて作り置きしてみてもいいでしょうか



材 料

- ・なす 1本
- ・きゅうり 1本
- ・みょうが 2個
- ・大葉 10枚
- ・おくら 10本
- ・塩昆布 1つまみ
(山形県では納豆昆布を入れて作ります)
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・酒 大さじ1
- ・みりん 大さじ1



ほかにもモロヘイヤ、長いも、ネギなどお好きなものを入れて下さい。

麺つゆを使って味付けしてもいいと思います。

作 り 方

- ①酒とみりんを火にかけてアルコールを飛ばす
- ②野菜を細かく刻む
- ③長いも以外の②をボールに入れ食塩水に漬ける
- ④ざるに取り、しっかりと水分を切る
- ⑤①と④としょうゆを合わせ冷蔵庫で冷やす

おまけ

野菜と青魚は認知症予防にいいといわれる食品です。また生活習慣病の予防にもいい食品です。作り置きしておいた『だし』を新鮮な青魚のお刺身にかけたり漬けこんだりしたら、お刺身が絶品料理？に早変わり！作り置きができるので忙しい方は時間があるときに作っておけること、野菜をたくさん、暑い夏にほほ火を使わずにできることはありがたい(個人的な感想(；ω；))



私たちの日頃の活動や出来事をレポートします。



胃胸部デジタル検診車を導入

公益財団法人 JKA より平成 28 年度補助事業を受け、胃胸部デジタル検診車を導入しました。

この検診車は、胃部 X 線検査と胸部 X 線検査を同時に行う事が可能です。

今後はこの検診車を活用し、がんなどの疾病の早期発見、早期治療に貢献し、当協会が取り組む「産業の現場、地域社会及び学校等における勤労者、学生、地域住民等の健康づくり」を遂行できると考えています。

納車日：平成 29 年 3 月 13 日



access



P 駐車場有り 「15台無料」
数に限りがありますのであらかじめご了承ください。

地下鉄をご利用になる場合

地下鉄桜通線『中村区役所』④番出口より南へ徒歩5分

バスをご利用になる場合

○名鉄バス

中村区役所(西)下車→「太閤通3」交差点を南に徒歩5分

□市バス

中村区役所下車→「太閤通3」交差点を南に徒歩5分

黄金中学校前(栄24系統)下車→「黄金通2」交差点を北へ徒歩1分

お車の場合

名古屋駅方面より広小路通「笹島」交差点より西進

→「笈瀬通」交差点を左折

→「米野小学校東」交差点を右折

→「黄金通2」交差点を右折

→2つ目の道路を左折

黄金橋方面より「黄金通2」交差点より北進

→2つ目の道路を左折



一般財団法人 **公衆保健協会**

附属診療所・登録衛生検査所・集団検診センター

〒453-0804 名古屋市中村区黄金通二丁目45番地2

健康診断のお申込・お問合せは

0120-927-953

E.mail : info@hoken-k.or.jp

お電話受付時間

平日

9:00~17:00

公衆保健協会

検索