

..... 私たちが贈る あたたかい手と 確かな信頼



伊万里育田 共立病院だより

Vol.
11



新年あけましておめでとうございます。
今年も宜しくお願いいたします。



西松浦郡有田町黒川から見た日の出

Topic

2023年10月に国診協体育大会にてドッチビー大会が行われ、
3位に入賞しました！



目次

P1.2 … 知っておきたい、認知症！ P3.4.5 … 「特定保健指導」をご存知ですか？
P6 … 新任の先生の紹介・「がん患者と家族のサロン」を開催しました P7 … 認定看護師の紹介

ホームページはこちら⇒



知っておきた



“もの忘れ”と“認知症”の違い

ものごとを記憶する、判断する、順序立てて行動するなどの脳の機能を認知機能といいます。認知症は、認知機能が低下したために、日常生活・社会生活に支障がある状態を指します。例えば、“友人の名前を1分ぐらいしてやっと思い出した”といった「もの忘れ」は年齢相応の「もの忘れ」であり、日常生活・社会生活に支障はありません。一方、認知症の「もの忘れ」は、“昨日友達と会って食事をしたことを思い出せない”など、出来事自体を忘れてしまう「もの忘れ」です。このような「もの忘れ」が度々あり、日常生活・社会生活に支障が及ぶときには、認知症を患っているかもしれません。

認知症の有病率は加齢とともに増加し(65~69歳で1.5%、85歳以上では40%以上など)、高齢化社会を迎えた日本では2012年時点で462万人であった認知症の方は、2025年には675~730万人(高齢者の5人に1人)まで増加すると予測されます。



認知症の原因と診断

認知症の原因疾患

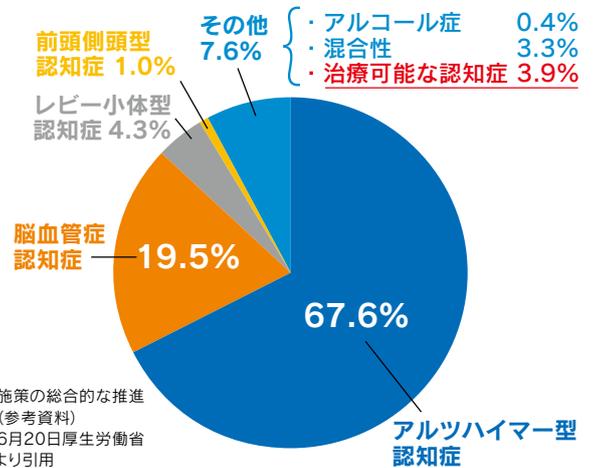
認知症は病名ではなく、特有の症状を示す状態を総称する言葉です。

アルツハイマー型認知症、脳卒中の後遺症としての血管性認知症、レビー小体型認知症が認知症の原因疾患として多くを占めます。

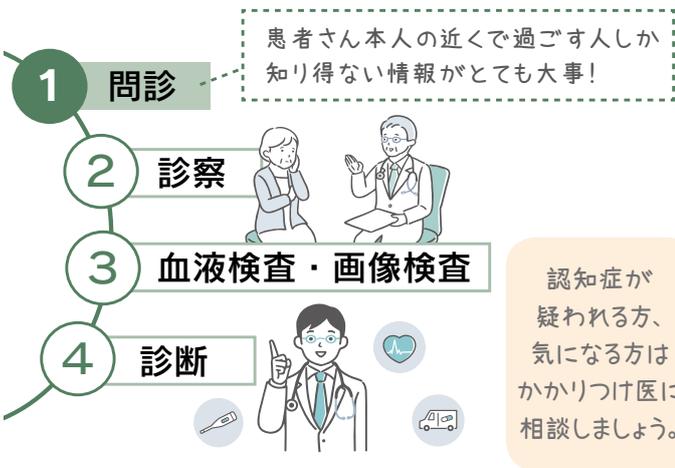
「治療可能な認知症」と言われる原因として、

- ・正常圧水頭症
 - ・慢性硬膜下血腫
 - ・ビタミン欠乏症
 - ・電解質異常
 - ・肝性脳症
 - ・薬物副作用
 - ・うつ状態
- などを見落とさないことが重要です。

認知症の原因疾患



認知症の診断



特に、“どのような症状がどのように出現し、進行したのか”などの問診で得られる情報が重要です。

認知症を疑われ、当院を受診される際には、これまでの経過を詳しく把握されているご家族(場合によってはケアマネージャーなどの福祉関係者)に同席していただくと、より正確な診断につなげることができます。

気になる方はチェック!

以下の順番で相談者に質問、および立体の模写をしていただき採点し、最後の合計点数を記入してください。

	不正解	正解
これから言う3つの言葉を言ってみてください。あとでまた聞きますからよく覚えてください。(以下の系列のいずれか1つで、採用した系列に○をつけておく) 1:a 桜 b 猫 c 電車 2:a 梅 b 犬 c 自動車	a 0 b 0 c 0	1 1 1
今日は何年の何月何日ですか。何曜日ですか。(年月日、曜日が正解でそれぞれ1点ずつ)	年 0 月 0 日 0 曜日 0	1 1 1 1
立方体の模写 (一部不正解:1点 完全な正解:2点)	0	1 2
先ほど覚えてもらった言葉をもう一度聞いてみてください。(自発的に回答があれば各2点、もし回答がない場合は以下のヒントを与えて正解であれば1点) a 植物 b 動物 c 乗り物	a 0 b 0 c 0	1 2 1 2 1 2

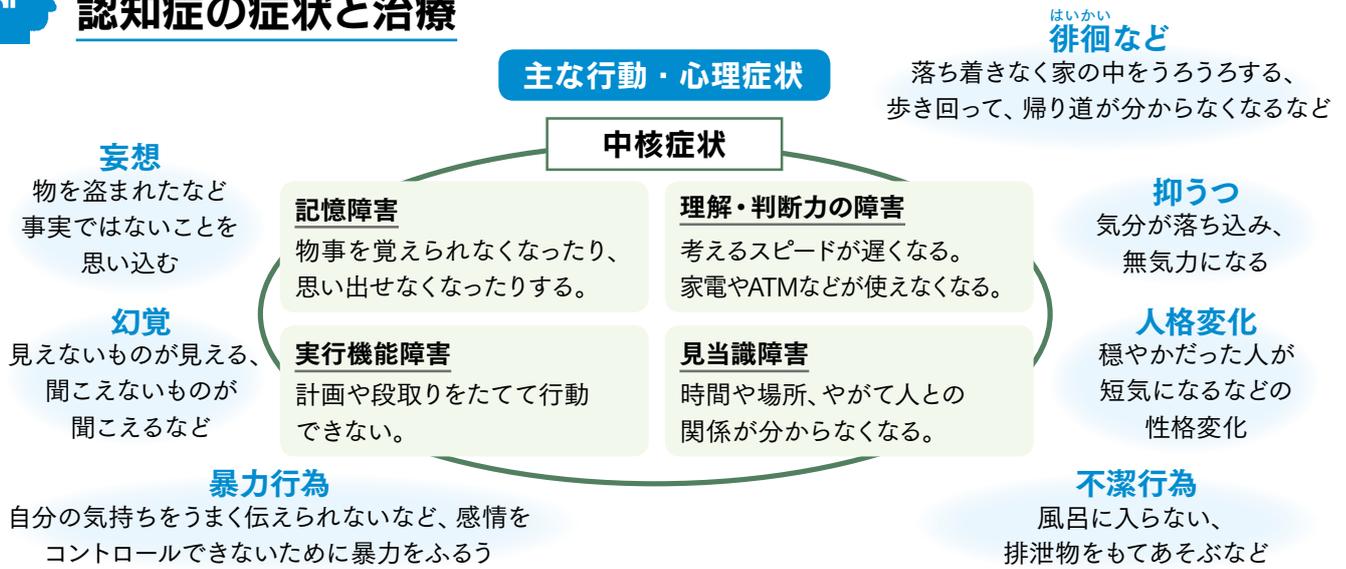
合計点数 15~13点: 特に問題ないと思われます。
12~ 0点: 認知症が疑われます。

合計: /15点

い、認知症！



認知症の症状と治療



認知症の治療について

① 治療可能な認知症

疾患ごとに適切な治療を行い、認知症状の改善を図ります。

② アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症

脳内の神経伝達物質のアンバランスを調整することが期待される認知症治療薬（内服薬または貼付薬）を使用して治療を行います。

TOPIC

2023年にアルツハイマー型認知症の脳内に蓄積する異常たんぱく質を減少させ、アルツハイマー型認知症の進行を遅らせることが期待される新薬が登場しました。これから多くの医療機関で経験を重ねることで、副作用を抑制し有効な結果を得るための使用指針が確立されるでしょう。

認知症治療薬の目的は「中核症状」の進行を遅らせることであり、「行動・心理症状」に対しては他の病気でも用いられる治療薬を使用します。医学的治療のみで認知症状を治療することは困難なため、介護者の認知症に対する理解と、よりよい生活環境を維持するための協力は欠かせません。とは言え、介護者に全てを委ねれば、それが介護者のストレスと生活の質の低下につながるでしょう。患者さんと介護者の生活の質を維持するためにも、介護保険制度を中心とした様々な制度を適切に利用することが望まれます。



認知症の予防

以下の3つは脳卒中の要因となり、予防は血管性認知症の予防にも直結しています。

高血圧や糖尿病などの生活習慣病

喫煙

運動不足

認知症は脳の働きが低下するために起きる症状です。そのため、「脳を守る」ことが一番の認知症の予防につながります。認知症の病態解明が進む中で、**・成人してからの聴力低下** **・高血圧症** **・肥満** **・引きこもりなどの社会的孤立** **・更年期の喫煙** **・外傷性脳損傷** **・飲酒** **・抑うつ** **・糖尿病の悪化** などを除くことが予防につながるが示されています。また、歯周病とアルツハイマー型認知症の関連も注目されています。

「私は認知症かもしれない」、「父さん（母さん）は認知症ではないか」と不安をお持ちの方は、「かかりつけ医」、各自治体の「認知症初期集中支援チーム」や「地域包括支援センター」、あるいは佐賀県が指定している「認知症疾患医療センター（堀田病院）」へご相談ください。当院では認知症専門医と脳神経内科専門医が診療を行っていますので、受診をご検討ください。

「特定保健指導」

特定保健指導とは 血管がつまる病気の予防をするための相談プログラムです。

血管がつまる病気には 主なものに、突然死の原因となりうる 心筋梗塞と脳梗塞があります。

大事な心臓や脳の細胞が死んでしまうってとても怖い病気だね。



心筋梗塞を含む心疾患は日本人の死因**第2位!**

心筋梗塞

心臓に酸素や栄養を運ぶための血管がつまって、心臓の細胞が死んでしまう病気。胸の痛みで始まり、つまる場所によっては死亡することもあります。

(※肩が痛い、お腹が痛いといった場合もあれば、痛みがない場合もあります。)



脳梗塞を含む脳血管疾患は日本人の死因**第3位!**

脳梗塞

脳に酸素や栄養を運ぶための血管がつまって、脳の細胞が死んでしまう病気。手足の麻痺が残ったり、つまる場所によっては死亡することもあります。



私たちの血管は長年使用することで、血液中の老廃物が血管の壁に蓄積し、血管が硬くなり、徐々に狭くなって最終的にはつまってしまいます。血管が徐々に狭くなる過程を“動脈硬化”といい、さらに進行し血管が完全につまると、“心筋梗塞”や“脳梗塞”となります。“動脈硬化”は、20代から進行するとも言われています。

血管がつまらないように動脈硬化を予防するにはどうしたらいいの？

以下の5つが大切とされています。

① **喫煙**をやめる。

② **肥満**を克服する。(BMI:25未満)

③ **血圧**を基準値未満に保つ。(最高血圧:130mmHg/最低血圧:85mmHg)

④ **血糖値**を基準値未満に保つ。(空腹時血糖:100mg/dl、HbA1c:5.6%)

⑤ 血液中の**コレステロール**や**中性脂肪**を基準値に保つ。
(中性脂肪:150mg/dl未満、HDLコレステロール値:40mg/dl以上)

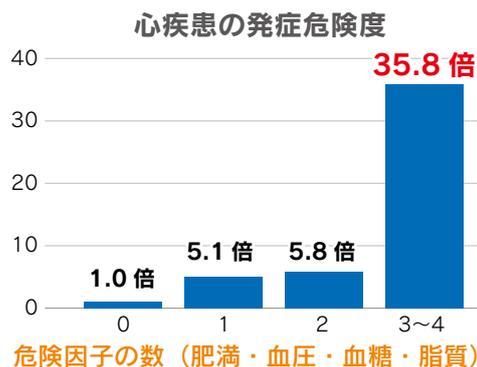
BMIの算定方法

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

例) 体重60kgで身長160cmの場合
60÷1.6×1.6÷BMI:23.44

放っておくと…
発症の危険度は

最大 36 倍!



脂肪分や糖分の多いドロドロした血液が流れていると血管がつまっていくんだね。



厚生省資料より参照: 労働省作業関連疾患総合対策研究班の調査より (平成14年度糖尿病実態調査を再集計) Nakamura et al. Jpn Circ J.65:11,2001

を ご 存 じ で す か ？

日々の生活で私たちは具体的にどうしたらいいの？

1 毎年必ず健診を受けましょう

特定健診の項目には必ず前ページの①～⑤を確認する項目が含まれています。当院での健康診断の様子でご説明します。



問診

喫煙や食事、運動などの生活習慣の状況をチェック



血圧測定

血圧の数値をチェック



身体測定

身長、体重からBMI値を算出！BMI値と腹囲から肥満の有無をチェック



血液検査

血糖値、コレステロール値などをチェック



これらの検査はきれいな血管を保ち、心筋梗塞や脳梗塞にならないように毎年チェックしていたんだね！

これらの結果から、動脈硬化のリスクが高い（血管がつまりやすい状態）と判断された**40～74歳**の方に『**特定保健指導**』を受けるよう案内があります。

当院での健診をご希望の方は下記までお気軽にご相談ください。

お問い合わせ先

TEL: 0955-46-2121 (代表) お問い合わせ時間: 13:00～16:00

担当部署: 健診センター

あなたの血管年齢はいくつ？ 当院の健診オプション検査で調べることができます！

血管年齢とは、血管の老化具合を示すものです。当院では、血管のつまりを調べる検査（ABI検査）、血管の硬さを調べる検査（CAVI検査）の2つの**血圧脈波検査**を行って調べます。この検査では、血管の硬さがどれくらいか、つまり具合がどれくらいかを数値で表し、基準値と比較することができます。それにより、動脈硬化の進行度や足の動脈の詰まり具合、おおよその血管年齢がわかります。

◎ 測定方法

まずはベッドに仰向けになり、両腕と両足首に検査機器（カフ）を巻き付け、胸元には心音センサーを取り付けます。検査が始まるとカフに圧力がかかり、腕と足首を締め付けて血流や血管の硬さを調べていきます。検査の所要時間は5～10分程度、ベッドに横になっているだけで終了する簡単なものです。

◎ 費用 1,100円(税込) 完全予約制

血管年齢が気になる方や動脈硬化に対する不安がある方は、健康診断のオプションとしてこの検査（血圧脈波検査）を追加することができます。上記お問い合わせ先までご連絡ください。

2 健診後、『特定保健指導』の案内が来たら必ず受けるようにしましょう

この通知が届いたら、「**将来、脳梗塞や心筋梗塞などの血管がつまる病気になりやすいので、早めに改善指導を受けましょう**」という警告です。当院でも『特定保健指導』を受け付けています。



- ① **協会けんぽの被保険者さんの場合**… 健診日に、対象者の方へお声掛けさせていただき、健診終了後に初回面談を行っています。
- ② **①以外の方の場合**… 対象者には健診結果と一緒に『特定保健指導』の利用券が送られます。利用券が届いたら、お電話にて初回面談の予約をお取りください。



当院以外で健診を受けられた方も当院で『特定保健指導』を受けることができます。

初回面談予約 連絡先：0955-46-2121 (代表) 13:00~16:00 『特定保健指導の予約』とお申し付けください。

特定保健指導ってどんなことをするの？

対象者のメタボリックシンドローム (メタボ) リスクに応じて、2種類のサポートがあります。当院では管理栄養士が指導を行います。

動機付け支援

対象：メタボリスクが出始めた人

原則として**1回**、個別面談による生活習慣改善のサポートを行います。

積極的支援

対象：メタボリスクが高い人

個別での初回面談と**3~6カ月間の継続した**生活習慣改善サポートを行います。

① 目標と行動計画の設定

●20~30分の初回面談

当院の管理栄養士が運動や食事、喫煙、飲酒等の生活習慣の改善に向けた取り組みを提案します。簡単なチェックシートでご自身の生活習慣について振り返りを行います。管理栄養士と一緒に健康に向けた目標と行動計画を考えます。

目標

3ヵ月間で健診時
体重から**3%減!**

行動計画の具体例

- 毎日体重を測る
- ジュースをお茶に置き換える
- 歩く時間を増やす など



今までストイックな
ダイエットは続かなかったけど、この
計画なら自分でもできるかも!

② 3~6カ月のチャレンジ

●行動計画の実践

- ①で考えた行動目標を実践していただきます。
ゴールまでの実践期間はメタボリスクによって異なります。
チャレンジ期間中は、管理栄養士が連絡を取りながらサポートしていきます。

管理栄養士さんも
一緒なら頑張れそう!



③ ゴール

●目標達成のチェック

減量等、目標を達成できたか等の確認を行います。次回の健診で改善されていることが最終目標です。そのため、支援終了後も継続できるかがターニングポイントになります。管理栄養士が継続的な健康づくりについてアドバイスを行います。



結果が出たら
うれしい!やり方が
分かれば1人でも
継続できそう!

当院管理栄養士より

特定保健指導はほとんどの場合無料です。特定保健指導の対象になった場合は、生活習慣を切り替えるチャンスと言えます。この機会に健康や生活習慣を見直してメタボやその予備軍であることを解消し、健康な生活を送りましょう。

当院でも『特定保健指導』を行っています。ご希望の方は下記までお気軽にご相談ください。

お問い合わせ先 TEL:0955-46-2121 (代表) **お問合せ時間**:13:00~16:00
『特定保健指導について』とお問い合わせください。担当へお繋ぎします。

本当に短期間で結果は出るの？

実際に保健指導を3ヵ月間実施した職員の結果がこちらです。

初回 体重86kg 腹囲104cm

3ヵ月後 体重83kg 腹囲101cm

体験談



私は、毎年特定保健指導の対象者となっていました。子どもの結婚式を控え、自身の健康が気になり支援を受けることにしました。

初回は、管理栄養士さんと面談を行い食生活や運動等について改善出来ることを提案してもらいました。ビールをカロリー0に変更、エレベータを途中で降りる等出来そうなことからカロリー計算を行ってもらい3ヵ月後の目標体重や腹囲を設定しました。3ヵ月間は、メールを使用してのやり取りを行い、励ましやアドバイスを受けながら継続支援をしてもらいました。今後も、自身の健康が守れるように指導内容を継続したいと思います。(50代・男性職員)

新任の医師の紹介

令和5年10月より新しい医師が着任しました。

一般内科 松尾 絹子 (まつお きぬこ) 医師

内科診療を担当させていただきます。「何科に相談したらいいかわからない」悩みにも対応させていただきますので、何でもご相談ください。専門は総合診療、家庭医療です。よろしくお願いいたします。

一般内科

受付 8:00~11:30 診察 9:00~

	月	火	水	木	金
午前		池内 理一郎	池内 理一郎		
		松尾 絹子	松尾 絹子		

「がん患者と家族のサロン」を開催しました。

当院薬剤師より「がん治療のお薬について」の講演の後、患者さんやご家族、医療スタッフと座談会を行いました。

会場には、アピアランス（外見）ケアのための爪のケア用品やネイル、ウィッグなども展示しました。

次回開催予定

2024年2月21日(水) 体力を維持するにはどんな食事がいいの
15:00~15:15

管理栄養士 枝川

2024年4月17日(水) アドバンス・ケア・プランニングについて
15:00~15:15

医師(非常勤) 西田

申込方法 事前に電話又はメールにてお申し込みください。

対象 がん患者さん及びご家族の方

連絡先 がん相談支援センター 担当:西崎

TEL: 0955-46-2121 (代表) E-mail: ia_ctpn@imari-arita-hp.or.jp

※当日参加も可能ですが、準備がございますのでご連絡いただくと幸いです。※感染拡大防止などのため、中止になる場合もあります。

～認定看護師の紹介～



この徽章は
認定看護師の目印です!

認定看護師とは、ある特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を有する者として日本看護協会より認定を受けた看護師をいいます。当院には、「皮膚・排泄ケア」「感染管理」「がん化学療法看護」「クリティカルケア(救急・集中ケア)」といった専門分野の認定看護師が4名在籍しています。

今回はその中の「がん化学療法看護」、「皮膚・排泄ケア」の認定看護師を紹介します。

がんとともに生きる、希望と支援の輪を ひろげましょう

がん化学療法看護 認定看護師 西崎

がん化学療法看護認定看護師とは、抗がん剤に対する専門的な知識と技術を持った看護師のことです。

【具体的な活動】

がん相談支援センター、外来化学療法室を活動の中心として、がん治療に関する相談、がんに関する研修や地域住民の皆様向け広報誌、市民講座の企画・運営などを行っています。

がん看護を必要とする患者さんご家族が、生きていくうえで大切にされていることを一番に考え、療養生活を支えます。がんの治療に関するお悩みがありましたら、ご相談ください。



がん化学療法看護認定看護師

地域の方々の健やかな皮膚を守ります!!

皮膚・排泄ケア 認定看護師 原

皮膚・排泄ケア認定看護師は、褥瘡(床ずれ)や外傷、手術創などの創傷を早くきれいに治すためのケア、ストーマ(人工肛門・人工膀胱など)のセルフケア・社会復帰への支援、排泄に関わるケアや支援を、専門的な看護技術と知識を用いて行う看護師です。

【具体的な活動】

“褥瘡発生ゼロ”を目指し、入院患者さんへのケア支援、院内や近隣スタッフへの教育と支援、ストーマ外来で創傷やストーマ患者さんへのケア提供や支援を行っています。

治りにくい傷や床ずれ、ストーマをお持ちの方、排泄に関するトラブルがある方で、日々のケアや生活の質を上げたいとお悩みの方はお気軽にご相談ください。



皮膚・排泄ケア認定看護師

～認定看護師セミナーを行っています～

新型コロナウイルス感染症等感染対策の為、中止していた認定看護師セミナーを2023年10月より再開いたしました。現在は医療・介護・福祉施設の職員様を対象に開催しておりますが、今後は地域住民の皆様を対象としたセミナーの開催も予定しております。専門分野での講師依頼やご相談等、お気軽にお問合せください。

お問い合わせ先:伊万里有田共立病院 地域医療連携室 TEL 0955-46-2121(代表)

電話交換に「認定看護師セミナーについて」とお申し付けください。



有田町内のお子さまがいらっしゃる家庭の方へ



有田町に住民登録のある0歳から18歳までのお子さま(18歳に達した日以後の最初の3月31日まで)については、**初診時選定療養費7,700円***と**再診時選定療養費3,300円***の助成があります。

(※0歳から小学校就学前のお子様は選定療養費の徴収対象となりません)

申請期間 受診日より1年以内

申請方法 有田町役場子育て支援課の窓口にて、伊万里有田共立病院の選定療養費の領収書と通帳の写しを添付して、助成申請書を提出してください。詳しくは以下お問い合わせ先までお問い合わせください。

お問い合わせ先 有田町役場 子育て支援課 TEL 0955-25-9200