

アニマート

アニマート(音楽用語):「活発な・生き生きとした」という意

病院短信

精神保健指定医

佐々木 昭子

『認知症の予防』

団塊の世代が七十五才以上となる二〇二五年には認知症は七百万人(高齢者の五人に一人)がなると推定され、認知症の予防がクローズアップされるようになった。

アルツハイマー病は脳の神経細胞に老人斑(βアミロイド)と神経原線維(タウ蛋白)が蓄積して、脳の萎縮が起こり認知機能は低下する。最近の研究でこれらの物質は症状が現れる二十年以上も前から始まり始めゆくり進行することがわかった。現在のところ老人斑や神経原線維を取り除く薬はないため予防することになるが二十年以上にわたるために副作用のない予防法が求められている。

世界認知症会議の最新の報告でアルツハイマー病のリスクとして頭部外傷が最も高く、中年期の肥満、高血圧症、現時点での喫煙、糖尿病を挙げている。逆に認知機能の低下を予防する因子として、高い教育歴、次いで運動(体を動かすこと)、地中海食と認知トレーニングをあげている。

地中海食とはオリーブオイル、野菜、果物、ナッツ、豆、魚介類、少量の赤ワイン、などを主体とした食事である。我が国の疫学的研究からは大豆・大豆製品・緑黄色野菜・淡色野菜・魚介類・海藻類の摂取量が多く、米は少なめという食事パターンが最も認知症が少なかった。世界的には地中海食が軽度認知障害からアルツハイマー病への進行を有意に抑制したという研究もあるが意見の一致をみない。地中海食は抗酸化物質やe3(オメガ3)系の脂肪酸(DHA、EPA)が豊富に含まれているが、どの要素が効果的であるかはまだ一致していない。アルツハイマー病のモデルマウスを使った研究では高脂肪食を与えたマウスが耐糖能異常を起こし老人斑や神経原線維変化が増加して記憶学習低下が見られたが、その後自発的に運動することで改善傾向がみられた。しかし、その分子生物学的な機序はまだ解明されていない。認知症予防の運動は、有酸素運動と言われる激しくない運動を週三日以上行う、筋トレなどはインスリン抵抗性を改善する。認知トレーニングと運動を同時行うコグニサイズも推奨されている。認知トレーニングとしては文章を書く、読むこと、絵を描く、ゲームをする、美術館や博物館へ行く、人と良くお付き合いをするなど。

認知症の予防は生活習慣病の予防と関係が深く、これは血管性認知症の予防にもつながる。最近はいろいろな認知症の予防サプリメントが宣伝されているが、世界的にはサプリメントは推奨されていない。



看護のひろば



1 病棟 看護師 金谷 明美

普段意識することはないが、私達の身体には細菌という目に見えない生物が棲みついている。それらがびっしり身体を覆ってれば、病原体が侵入しても簡単に悪さが出来ない。常在菌を大切にすることは、自分の身体を大切にすることと同じ事。これらを大事にしようという気持ちが芽生え、口に入れる物や肌につける物、買い物をする時も何を選ぶか考えるようになり、生活習慣や行動も少しずつ変わってくる。

穀物を主食としてきた日本人が近年ごはんより肉食に傾いている。古くから日本に受け継がれてきた味噌・醤油・漬物・納豆・塩麹...これらは植物性で、動物性のものに比べて胃酸に強く生きて腸まで届く。日本人の腸(腸内細菌)には日本の発酵食品が最適なのです。豊かな日本の風土とこれらを守ってきた先人達に感謝しつつ、人生百年世代として健康寿命を全うできるよう、日々の生活に先人の知恵を活かして行けたら幸いです。



いきいき介護



2 病棟 介護福祉士 東 綾子

この時期になると、なんとなく気持ちがウキウキしてきます。春と言えば桜。そう、お花見の季節ですね。

ここセントノアの桜も毎年美しい花を咲かせてくれます。桜の香りにはリラックスマ効果があり、心をほぐし幸せな気分にしてくれる作用があるそうです。今年も院庭でお花見が開催されますが、入院患者の皆さんと幸せな気分になれたらいいなと思います。



事務屋の独り言

常務理事 事務局長 瓦井 洋

『喫煙のお話』

世界保健機構と国際オリンピック委員会が二〇一〇年に喫煙を規制し、『煙のない五輪』を目指すことで合意したことは既に皆さんご承知のとおりです。北京、ロンドン、リオデジャネイロと近年開催されてきた夏季五輪では『飲食店はすべて禁煙。喫煙室も認めない』という国際水準の規制に基づいた五輪でした。現在は五輪開催に拘わらず、国際都市と言われるニューヨークやカナダのバンクーバーなどの飲食店ではこの水準に沿って、屋内は全て禁煙で喫煙室の設置も認めていません。これが現在の「たばこ規制の世界水準」なのです。

では、国際都市を目指している東京はどうでしょうか。東京都の小池知事は「国がやらないなら都がやる」と昨年の秋頃でしたか、三十平方メートルを超える飲食店の喫煙室設置を認めつつも『原則屋内禁煙』とする東京都の条例の素案を公表しました。この素案は、喫煙室を一切認めない国際都市のニューヨークやロンドンよりかなり緩めの案ですが、それでもパリやベルリン並みの規制で、小池さんもこの春の都議会ですべてとも都条例制定を目指す。答だったのです。もちろん安倍さんの政府も異論はなさそうでしたし、厚労省もこの案に沿った内容の条例案を国会に提出してくるでしょうから、そうなるかと当然、私たち病院業界の中小病院にも少なからず影響が出るようになります。というのも、現在の法律では当病院も建物内は禁煙ですが、敷地内に喫煙場所を設置しての喫煙ならOKだったのです。ですから現在ではそうしています。ところが厚労省が出すであろう素案では、『病院の敷地内では全ての場所で禁煙』(大病院等の救急病院では以前から敷地内全面禁煙となっています)になるとの情報でしたから私も少し慌てました。

私自身は二年半ほど前に心筋梗塞を患い、それ以来禁煙していますので何も問題はないのですが、実は意外に思われるかもしれませんが、病院の職員といえども喫煙者は結構いるのです。我が病院の敷地の片隅にひっそりとある喫煙場所を、すぐに取り上げてしまうのはどうもスッキリしません。出来たら、禁煙する猶予期間というか、説得する時間というか、そんな猶予をくれるとありがたいと思っ

ていたものですから。もちろん当病院でも喫煙者たちの数は年々少なくなっています。そんな矢先でした。その厚労省の案に敢然と待ったを掛ける人たちが出て来たのです。なんと自民党の古株である重鎮、野田(毅)さんをはじめとする党の喫煙議員の人たちでした。

これにはさすがの安倍さんも抗しきれず、禁煙派を主導してきた塩崎厚生大臣を更迭、厚労省案は見事に大幅後退を余儀なくされてしまったのです。そして、再度提出された厚労省案は、ニューヨークやロンドンの国際水準には、はるかに及ばない骨抜き案となっていました。今更ながら一強自民党の厚顔、傲慢さにはあきれざるやらずかしこいやら。

さて、ここで前述の「国がやらないなら都がやる」と大見えを切った小池さん、いよいよ出番ですよ!と拍手しようと思つたら、早々と「国と都が別々の案を出す」と都民が混乱する恐れがあるので国の動きを見る」との理由をつけて、都の条例案の提出を見事に先送り、白旗をあげてしまいました。つまる所小池さんも、昨秋の衆院選での希望の党惨敗を引きずって、もはや自民一強に盾突く気力もないってことなのですかね。それとも「驕る平家久しからず」の心中を隠し、捲土重来を期しているのですか、小池さん。



ひな祭り



素敵なお内裏様とおひな様、二人並んですまし顔だったり笑顔だったり。クイズ大会やゲーム、雛飾りを囲んでおしゃべりしたり、和気あいあい。春のやよいのこの良き日でした◎



看護・介護者を目指している方、興味のある方 ふれあい看護・介護体験者の募集

5月12日は『看護の日』です。ふれあい看護・介護体験とは埼玉県看護協会により、この看護の日にちなみ、市民のために保健医療福祉施設がドアを開き、簡単な看護体験やスタッフとの交流などを行うイベントです。春日部セントノア病院では、看護・介護者を目指す体験希望者を広く募集します。あなたもぜひ参加してみませんか。

体験実施日 5月13日(日) 9:00~15:30
募集人数 12名

春日部セントノア病院は、高齢者の認知症治療専門病院です。認知症を疾病としてではなく、心理的立場からも理解し、患者さんのQuality of life(生活の質)を重視したケアを実施しています。現在、入院患者さんの平均年齢は80歳を超えていますが、当院では患者さん一人ひとりに対して、「その人らしく生きられる」ように、その人格と命の尊厳を重んじながら、コミュニケーションを深め、暖かく支援しています。患者さん達の笑顔は、私達スタッフを元気にしてくれます。看護・介護体験を通じて、そんな笑顔に触れてみませんか。きっと心に残る体験になると思います。

＜お問い合わせ＞ 春日部セントノア病院
医療福祉相談室 048-760-1200

寒いから服着てるわけじゃないの。

手術したのよ、手術！

みんな無責任に「大丈夫、痛くないから♡」なんて言ってたけどあれは真っ赤なウソ、凄まじい痛かった～
術後しばらくはおとなしくしていようかしら…

ヤングコーナー



★スタッフ紹介★

2病棟 看護師
すわ さゆり
須和 小百里

星座：しし座
血液型：B型
趣味：ドラマ鑑賞



我が家は19歳の長女、18歳の次女、14歳の長男と夫の5人家族です。2歳のオス犬と2歳のオス猫もいます。私には5年程前から考えていた夢がありました。それは、子供達が巣立ってしまう前に家族揃って忘れられない思い出に残る旅行をする事です。その為には結構なお金が必要で…。家族の誰にも言わずにコツコツとお金を貯め始め、苦節5年なんとかメドが立ち、夫に打ち明けてプランを進めて、この度実行する事になりました。頑張った分楽しい思い出もたくさん作ってこようと思っています。そして旅行後には家族の絆も深まると良いなア～と思っています。

『民謡さくら会』の皆さんによる

民謡 ～演奏・踊り・唄で綴る一刻～



初登場の「さくら民謡会」の皆さんです。4人で活動されていて、合計年齢はなんと327歳です！

三味線に尺八、太鼓、どれもいい音してましたね。おかめちゃんの登場でみんな手拍子です。『秋田大黒舞』や『津軽甚句』は、東北の情景が目に浮かぶような素敵な唄声でした！



放射線科だより

放射線技師
宮下 寛

地球上の生物は30億年近く海中にいた。宇宙から紫外線をはじめとする強烈な放射線が降り注いでいたからだ。その後海中生物が酸素を放出しオゾン層を形成、放射線が遮蔽されて私たちの祖先はやっと陸上へと這い上がってきた。

生物の歴史は放射線との戦いの歴史だ。その過程で生物は放射線によるDNA損傷の自動修復機能を獲得した。特に陸上生物は放射線に強い。放射線量の少ない今の時代は放射線量が数十倍や数百倍でも対応できる体をもっている。

職業がら私の手先は皆さんの数万倍以上の放射線を浴びてきた。皆さんと同じ放射線への耐性を持つ普通の身体私だが、今のところ何の障害も出ていない。目に見えず臭いもせず感じる事も出来ない放射線は確かに『怖い』存在だが、所詮この程度なのだ。

福島産農作物への風評被害は今も続いている。基準値を下回っても、美味しいと分かっても売れない。原発から遠く離れ、放射線被害の懸念のほぼ無い会津や中通り地域でさえ福島産というだけで売れない。全量検査で安全が確保されてもなお売れない…。

日本人はちょっと神経質過ぎると思う。7年目の3.11を迎え未だに残留放射線量の高い一部地域もあるが、被災地の更なる復興と再生を心から願う。



◇◇ 4月の予定 ◇◇

◆詩吟

24日(火) 14:00～ 1・2病棟ダイルムにて一姫会の皆さんが初登場。お楽しみに！

◆誕生日会

14:00～ 各病棟ダイルムにて
1病棟：13日(金)
2病棟：16日(月)
3病棟：18日(水)

