

湖畔

vol.17 平成25年 10月

医療法人 十全会

発行：医療法人十全会広報委員会

所在地：高知県土佐郡土佐町田井 1372

電話：0887-82-0456 (代表) FAX：0887-82-0459

 ホームページ <http://juzen-kai.or.jp/>


祝敬老会

去る9月13日、ここレイクビューさめうらでは、年間行事の中でも最も盛大な敬老会を行いました。

施設長の挨拶には、頷き相槌を打つ利用者様もおられました。

ボランティアの奏しのぶショーでは、知っている歌は口ずさみ、舞踊には拍手をおしみなく送っていました。その姿は、目がキラキラと輝き、笑ったり驚いたりしているかと思えば、感激したりと、とても楽しまれている様子でした。練習時間も少なかった職員の催し物には、利用者様と一緒にご家族の方まで参加して頂き、大いに盛り上がりました。

そして、待ちに待ったお昼、栄養科の愛情が一杯つまった松花堂弁当にはあつちのテーブル、こっちのテーブルで「おいしそう」「きれいなお弁当」と声が上ががり、ご家族と久し振りに一緒に食べる食事は、いつも以上に美味しく頂けたと思います。

来年の話をすると鬼が笑うかも知れませんが、利用者様全員が健康で日々過ごして頂き、来年の敬老会も今年以上に盛大に行いたいものです。



記念の写真立てを贈呈



参加者全員で歌に合わせて体操



おなじみ奏しのぶ一座



昼食は豪華な松花堂弁当



職員によるダンスタイム



大正

ちゃん♡

認知症について

認知症の治療とケア

<前篇>

副院長 田岡 尚

今回はざっくり認知症の治療・ケアについてお話しします。

現在も低迷している認知症施策の中でまずは認知症かどうか、認知症の原因は少なく見積もっても70くらいありますし、さらに原因は一つとは限らずたいていの場合複数の問題が絡まっていることが多いと言えます。認知症であることがわかれば、どの病型かの正確な診断が必要です。

私は、基本的に臨床的な症状から認知症は八割がた診断できると思いますので、別に医師でなくとも症状を知ってさえいれば早期受診が可能だと思います。(今までお話しなかったのですが脳血管性認知症や脳腫瘍・脳出血(血腫)・脳梗塞など脳外科的なものだけは必ずCT等の画像診断が必要です、過去の脳卒中エピソードの有無に関わらずです。)

認知症の方はまず自分から進んで受診しません。忘れる自覚が無い(病識欠如、立派な症状です)か、年のせいくらいに考えているのだらうと思います。



田岡尚先生は、北里大学医学部精神神経科を経て、早明浦病院副院長として、認知症外来を担当しています。

■認知症のご相談は、毎週火曜日午前の「物忘れ外来」でお受けしています。ご予約の上、ご来院をお願いします。(電話：〇八八七・八二・〇四五)

さらに、ようやく受診までこぎつ

けても、医師が認知症を正確に診断できないという大きな問題があります。ひとえに医師さえもが勉強不足だと思いましたので、地域のみならずに症状を知って頂いて早期発見に繋げる方が早いと考えたので、4月9月号と今まで認知症の各病型、それぞれの症状について述べてきました。ちよつと前まで、いや、今でも認知症と聞けばアルツハイマー、アルツハイマーなら即、アリセプトの内服と、馬鹿の一つ覚えみたいな相場が決まっていました。

具体的には、変性性認知症は、症状を遅らせる事は出来ても、治

る事は望めないと、認識を変える事です。認知症の治療は薬によって「治す」対象ではなく、生活上のケアが主となるべきなのです。本人自身は、もの忘れやすでに変わってしまった事実気づかず、いつも同じ事を言ったり、するべき事ができなかったりしては、怒られたり否定されたりを繰り返す内に介護者であるご家族との関係がボロボロになっていくと考えられます。その過程で易怒性、拒否性、徘徊、物盗られ妄想、抵抗などの周辺症状が出現し、ますます、ご家族・介護者との関係が悪化する悪循環に

想い出のアルバム

あの日のあの時

17



長野袈裟美様 4階入院
大正12年8月1日生 90歳

長野袈裟美様は、旧森村溜井の篤農家の後継ぎ娘として生まれ、幸せな幼少時代を過ごしました。23才で結婚、家を継ぎ、以来、

農家の主婦として家事や3人の子供の育児、農業に専念しました。夫が役所勤めをしていたので、女手での農作業は大変なものでしたが、その労働の中で豊かな感性が目ざめ、昭和50年代から作歌を始め、農家の主婦としての日々のいとなみの中から、平成7年、歌集「農婦の歌」が生み出されました。その中の幾首かを紹介させていただきます。袈裟美様のあの日、あの時をふり返ってみました。



歌集「農婦の歌」

婦人会活動などで多忙だった頃

※昔は、ほとんどの農家で養蚕が盛んで、大切な現金収入源であり、自家製の絹や紬の着物になりました。

洗濯機の泡のなかにてひるがへり

またひるがへり泳ぐ手袋

※野良着のポケットにいつも持ち歩いていたペンと紙から農にこそしむ日々の生活の歌が次々と紡ぎだされました。

思ふこと短歌とならざういらだらよ

アキツ飛び交ふ畑に佇む

※作歌への情熱とともにまた悩みも多かったと察します。

農婦なるままに終はるも悔いあらじ

月浮く小川に足浸しあふ

土ありてわが短歌あり鎌に刈る

草原のごとく詠みつづけたし

変遷する農家をとるまく環境の中で、農に生き、作歌に心を耕し続けて90歳を迎えた今、やさしいご主人に見守られながら、療養の日々を送って居られます。



献穀田で収穫した新米の献上式皇居にて

チーボーと呼ばれし幼年期
四歳にて榎の實を数へ師走に遊ぶ
※長野様宅は「榎の木屋敷」と呼ばれており、門口に樹齢四百年の榎の木が今も健在です。
亡き母の汗ばみつ煮てをりし
この手織衣に春蘭匂ふ

はまってしまいます。迷惑・問題行動の原因は、実は本人と介護者、ご家族等、周囲との関係の悪さが一因となっているとも思われます。

認知症でなくとも、老人は孤独に耐え、収入が少なく不安だらけで抑うつのだと思います。ケアとして活動性と社会性と役割の維持が必要です。そのためにはまず、居場所の確保をしなければなりません。介護認定を受けて、通所系介護保険サービスをうまく利用して、楽しい時間を過ごしましょう。本人に対しては忘れてもよい、できなくともよいとし、できないことを自覚する前に介護者がおおらかな気持ちで支援することが重要です。典型的なアルツハイマーの場合、記憶障害が進み、いずれは物盗られ妄想が出て来て日々お世話をされているご家族さ

んや介護者が犯人扱いされる事が多いのですが、これは本人の介護を十分されている証拠です。認知症の人は、身近に居てなじみのある人を真っ先に思い浮かべるからです。

認知症は治らないけれども、基本的に中核症状に対する薬物の導入はオススメませんが、進行を遅らせる可能性が四分の一程度の高価な薬物を使うかどうかはご本人・ご家族の方と相談により当院では決めていきます。製薬メーカーが勧める薬の効果にも個人差があり、同じ薬を服用しても同じ結果にはならない事が多いのです。かえって易怒性・興奮性が強まる場合もあることも知ってほしいです。

今回は後編、認知症の関わり方についてお話しさせていただきます。



藤川くんのワンポイント講座 腰痛の予防と体操⑤

今回は腰痛体操の三つ目、腰・お尻・太ももの裏側のストレッチを紹介します。ストレッチには筋肉の柔軟性の改善や血液循環の改善などの効果があり、腰痛の予防・改善などが期待できます。

ストレッチの方法は、仰向けになり片方の足は伸ばしたまま、もう一方の膝を曲げ、わきに膝が入るよう

に引き寄せます。これを一回五秒(二呼吸)で左右交互に行います。

このストレッチのポイントは①曲げる方の足はやや外側に曲げる。②曲がる足をわきに挟むつもりで行う。③伸ばす方の足は足の付け根を伸ばし真っすぐにする。

くれぐれも無理のかからない範囲で行ってみてください。



NEW 心臓除細動器

早明浦病院ではこの度、心停止の患者さんに体外から電気ショックを与え、心拍を再開させる心臓除細動器の新製品を導入しました。

病院内はもとより、大規模災害発生時や災害派遣医療などにも役立てることができこの機器の導入によって、嶺北地域の中核的病院の役割の一つを担う当院は、機能が一段と強化されることになりました。



地産地消 レシピ

<材料> 8cm×12cm
栗の甘露煮…適宜
白こしあん…250g
砂糖…35g
塩…ひとつまみ
卵黄…4個分
卵白…2個分
小麦粉…15g

和菓子「栗の路」栗蒸しようかんよりふんわり軽い仕上がり

1. ボウルに白こしあんを入れ、砂糖、塩、卵黄を加えてよく混ぜる。
2. 卵白は別のボウルで8分立てに泡立てて、1と合わせる。
3. 2に小麦粉をふるい入れ、さっくりと混ぜ、8cm×12cmの流し箱の底と側面に紙を敷いて流し入れる。
4. 栗の甘露煮は汁をよくきって、2～4つに切り、3の上面にのせる。
5. 蒸気の立った蒸し器に4を入れ、強火で20分蒸す。
6. さまして箱から取り出し、紙をはがして切り分ける。

甘露煮の作り方：洗った栗を1日くらい水につけてから包丁で渋皮までいねいに剥く。柔らかくなるまでゆでて湯をきり、かぶるくらいの水と栗の半量の砂糖を加え、落としぶたをして日にかけ、煮立ったら弱火にしてゆっくりと煮含める。



栗は栄養価が高く、高血圧や動脈硬化の予防になるカリウムや、貧血予防や妊婦に最適な葉酸、便秘改善に役立つ食物繊維、またビタミン類も豊富に含まれていますが、一方でカロリーも高いので、食べ過ぎには注意が必要です。

診療科紹介 泌尿器科

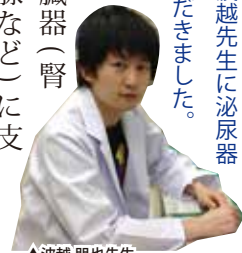
今回は高知医大の波越先生に泌尿器科について教えていただきました。

泌尿器科は、排

尿に関わる臓器(腎臓、膀胱、前立腺など)に支

障を来す病気を取り扱う科です。尿の

回数が増えた、尿が漏れる、尿が出づらい、夜中に尿に何回も起きる・・・など排尿に関する症状で困っている方は泌尿器科を受診してください。



▲波越 朋也先生
早明浦病院 泌尿器科外来を担当

排尿障害について

男性で多い排尿障害の原因に前立腺肥大症という病気があります。

男性には膀胱の付け根に前立腺という臓器があり、年を重ねる毎に前立腺は大きくなります(人によって個人差があります)。そのため、尿の通り道が狭くなり、尿が出づらくなります。

女性で多い排尿障害の原因に過活動膀胱という病気があります。

過活動膀胱は一言で言えば「膀胱の神経の病気」です。膀胱の中にあまり尿がたまっていないにも関わらず、「尿をしたい」という間違った信号を膀胱が脳に送るため、「尿をしたい」と頻回に感じてしまいます。

前立腺肥大症、過活動膀胱ともに薬で治療し(重度の前立腺肥大症では手術をすることもあります)、症状が改善することが多いですので、症状がある時は、一度泌尿器科を受診してください。

前立腺がん検診について

CMやポスターなどで「PSA」という言葉を聞いたことがある

かもしれません。PSAとは、血液検査で前立腺がんかどうかある程度わかる検査です。前立腺がんは進行するまで症状が現れないことが多いので、50歳以上の方は、1年に一度のP

SA検診(前立腺がん検診)を受けることをお勧めします。検診を定期的に受けることで早期発見、早期治療を行っていきましょう。

■早明浦病院 泌尿器科は月2回、隔週土曜日の9時から12時まで診療を行っています。

お問い合わせ(電話:0887-82-0456)

石田先生講演会

9月28日(土) 早

明浦病院一階にて高知大学医学部附属病院リハビリテーション部の准教授、石田健司先生による「健康長寿をおくるための秘訣」をテーマにした講演会が開催されました。



要介護状態の原因になるロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは何か、その診断のチェック方法と対策のための百歳体操やロコモ体操のポイントについてなど、ユーモアを交え分かりやすくお話しいただきました。



三谷幸正様 俳句作品

鶏頭の 風があやしてその名は「なつ」

捨てられぬ村だが暮らせぬ 秋の風

予備の鎌 古着で包む母 稲穂



鶏頭: 原産はアジア熱帯地域。夏から秋にかけ、赤・橙色などで丸い形や楕円のようにとがった花穂ができる。その形状が三ツトリの鶏冠(とさか)に似ていることからこの名がついた。

さめうらギャラリー

宮地 幸様写真展「子どものせかい」

先月に引き続き、香美市在住で県展を始め多数の展示会で入賞経験をお持ちの宮地幸様の写真展を開催しています。10月末まで



お知らせ

10月1日より開始
インフルエンザ予防接種

県内に住む65歳以上の方は、年内は公費で補助があるため自己負担が千円で受けられます。年を越すと実費負担になるため、お早めの接種をおすすめします。