ご自由にお持ち下さい

済生会だより

ならしの

千葉県済生会習志野病院 院外広報誌

No.37 2016.新春号

年頭のごあいさつ

病院長 山森 秀夫

みなさん、明けましておめでとうございます。今年も皆さんが健やかで、楽しく過ごされるよう祈っております。

2025年には団塊の世代が全員75歳以上になり、医療需要が最も高まると予想されています。それに備えて地域医療構想の策定が進行中です。病院は高度急性期、急性期、回復期、慢性期の4つに機能分化し、これに在宅医療・介護が加わって、地域内で医療を完結できるようにしようという仕組みです。病院は2014年から病床機能を千葉県に報告しており、県知事が責任をもって数年以内に地域医療体制を確立する予定で進行中です。昨年の集計では当地域は急性期が多く、回復期、慢性期が少ないようです。これまでは一般病床を持つ病院の多くは高度急性期から慢性期までの機能をすべて扱ってきましたので、病院ごとの機能分化は簡単ではありません。

当院は人口171万人の東葛南部医療圏に属しており、この全国第2位の人口を持つ巨大2次医療圏には60以上の病院があります。この中での調整は不可能に思えます。本年4月の診療報酬改定で急性期病院としての要件を厳しくし、回復期や慢性期に誘導する施策がとられると思いますが、しばらくはこうした外枠からの締め付けで自然と機能分化することを待つしかないと思われます。

当院は2013年に地域医療支援病院として認定され、地域の中核病院としての機能を着々と整えつつあります。地域で要望の多い救急医療、消化器疾患、循環器疾患、呼吸器疾患、代謝内分泌疾患、中枢神経疾患、整形外科疾患、腎泌尿器疾患に対応できるスタッフをそろえ、急性期はもちろん、高度急性期も担える体制を作っていきたいと思っております。皆様方のご指導、ご鞭撻をお願い申し上げます。

Contents

- 年頭のご挨拶
- 薬剤部だより
- 糖尿病講座のご案内
- 認知症にならないためには
- 手術棟増築工事の進捗状況

すべてのいのちの虹になりたい

病院の理念

患者さんに寄り添う医療を通して、地域住民の健康と福祉の増進に寄与します

病院の基本方針

- 患者さんの権利と意思を尊重し、ともに考え良質で効率的な医療の提供に努めます
- 全ての職員はレベル向上のため研鑽し、最善のチーム医療を行います
- 地域医療機関との連携を深めて、中核病院としての役割を果たします

認知症にならないためには

神経内科部長 上司　郁男

はじめに

認知症の原因疾患は大きく分けると変性疾患と脳血管性認知症、その他の疾患に区分することができます。変性疾患の代表はアルツハイマー型認知症で、脳血管性認知症は脳梗塞や脳出血にともなう認知症のことです。また、ビタミンB1やビタミンB12の欠乏によるものや、慢性硬膜下血腫、正常圧水頭症によるものがあります。認知症が疑われたら放置しないで、早めの受診をお勧めします。

認知症を呈する疾患

- アルツハイマー型認知症
- レヴィー小体病型認知症
- 前頭側頭葉変性症

  前頭側頭葉型認知症
  進行性非流暢型失語
  意味性認知症
- プリオン病
- 皮膚基底核変性症
- ハンチントン病
- 進行性核上性麻痺
- 正常圧水頭症
- 脳血管性認知症　など

回復可能な認知機能低下をきたす疾患

- ビタミンB1、B12欠乏症
- 甲状腺機能低下症
- 薬物副作用（向精神薬、抗がん剤など）
- 梅毒
- 高アンモニア血症
- 慢性硬膜下血腫
- 正常圧水頭症

認知症の症状

認知症の症状には中核症状と周辺症状とがあります。（図）

中核症状は記憶の障害、判断力の低下、場所が分からなくなる（失認）など主に認知機能の障害です。記憶の種類はいくつかありますが、障害されやすいのはいつどこで、何をしたという出来事の記憶（エピソード記憶）です。次に障害されやすいのが意味記憶です。

エピソード記憶の中でも60秒以内の記憶である即時記憶は認知症の方でも比較的保たれています。数分後以降の記憶である近時記憶はかなり障害されます。しかし昔の記憶である遠隔記憶はよく保たれます。

周辺症状とは不安、抑うつ、興奮、徘徊、不眠、妄想など、主に精神症状のことです。またアルツハイマー型認知症らしい症状には作話と取り繕い（言い訳）があります。

物忘れは歳とともに多くなります。老化による物忘れと認知症とは異なるもので、体験の一部を忘れてしまうのは老化による物忘れ、体験の全部を忘れるのが認知症です。（図）

認知症症状とは？

・中核症状と周辺症状

認知症症状

中核症状

認知機能低下

思考・推理・判断・適応・問題解決

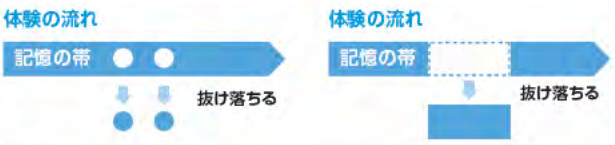
・記憶障害
・判断力低下
・見当識障害
・言語障害（失語）
・失行　・失認　ほか

周辺症状（反応性）

・不安
・抑うつ
・興奮
・徘徊
・不眠
・被害念慮
・妄想

物忘れのちがい

老化による物忘れ	認知症による物忘れ
○ヒントがあると思い出す	△ヒントを出しても思い出せない
○自分のやったことの一部を忘れる 例:食後に食べた料理を忘れる	△自分のやったことをすべて忘れる 例:食事をしたこと自体を忘れる
○よくいく場所や家族などの普段接している人は忘れない	△自宅の場所や家族を忘れてしまう
性格は変わらない	性格の変化がある 頑固になる、怒りっぽくなる
自分のいる場所や時間がわかる	自分のいる場所や時間がわからない 昼・夜の区別がつかなくなる
○物忘れを自覚している	△物忘れの自覚に乏しい
○日常生活での支障はほとんどない	△日常生活での支障がある



認知症を防ぐには

高血圧症、糖尿病、脂質異常症、肥満などの生活習慣病にならないようにする。そして、生活習慣病の方はしっかりと治療をする。タバコは吸わない。アルコールを飲み過ぎない。食事は野菜・果物を十分に摂って、魚を食べる。家にひきこもらず社会参加を積極的にする。自分にあった適度な運動をして、計算などの学習に積極的にとりくむ。以上のことが認知症予防には重要です。

認知症を防ぐには

- **危険因子（予防）**
  高血圧症、糖尿病、脂質異常症、肥満などの生活習慣病を悪化させない。
- **生活習慣関連因子**
  適度な運動、余暇活動、認知訓練
- **防御因子**
  バランスの取れた食生活。
  魚 ……DHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）
  野菜や果物 ……ビタミンC、ビタミンE、βカロチン
  お茶 ……ポリフェノール

認知症は、だれでもかかりうる病気です。今のところ認知症を完全に回避する方法はありませんが、適切な予防によって認知症にかかりにくくすることができます。

＊この内容は平成27年10月24日（土曜日）に開催した健康フェアでの講演を再構成しました。

薬剤部だより　お薬手帳を作りましょう

薬剤部 副部長 田中　嘉一

お薬手帳の意義を見直し、服用中のお薬情報を全て1冊にまとめて、携帯しましょう。

服用中のお薬について、名前や飲み方など覚えていますか？

震災、台風などにより、不測の事態が発生した場合、薬の名前が不明なために、以前に服用していたお薬を医師に処方してもらうことが困難となる場合があります。東日本大震災の時には、元々服用していた内容と震災後の内容が違ってしまったケースが少なくありません。この時最も役に立ったものがお薬手帳といわれています。

お薬手帳には、薬品名、飲み方などが記載されているため、正確に再現することが可能です。お薬手帳は、20年以上前から利用されていますが、当初はご自身の所有する手帳等、いつも携帯しているノートなどに、処方せんの内容を記録する、あるいは記録した紙を保険証の間にはさむということから始まったものです。従って、病院で1冊、眼科で1冊、整形外科で1冊というように、複数の病院・診療所ごとにお薬手帳があるということはありませんでした。

最近では、手帳の目的や有用性等はあまり説明されず、手帳用シールと既製品のお薬手帳をお薬と一緒にお渡しするだけという例もあることから、手帳を拒否すればお薬代が少しだけ安くなるかもしれないということがマスコミで取り上げられるなど、本来の目的とズレが生じているのが現状です。

治療にはこのお薬が必要で、どんな時にどんな量を服用するかを理解した上で、しっかりと治療に取り組むことは大変重要なことです。そして服用しているお薬の情報が全て手帳1冊にまとまっていて、それを携帯していることが肝心です。今一度お薬手帳の意義を見直してみませんか？

手術棟増築工事の進捗状況

当院では手術部門を中心とした診療体制強化を目的とし、平成26年10月より病院本棟北側にて手術棟（地下1階～地上3階建）の増築工事をおこなっています。外構準備工事を経て、平成27年3月には手術棟本体工事に着工し、現在は基礎工事が終了、地上1階の立ち上り躯体工事をおこなっています。手術棟の竣工は平成28年10月の予定です。

また、手術棟竣工後の平成28年11月～平成29年5月の7ヶ月間で本棟の改修工事を予定しております。全工事期間は約2年半と長期にわたるプロジェクトとなります。

患者さんをはじめ皆さまには大変ご迷惑をおかけすることになりますが、何卒ご理解ご協力くださいますようお願い申し上げます。

糖尿病講座のご案内

お申し込み・お問い合わせは、内科外来まで

当院では、奇数月に糖尿病講座を開催しています。参加費は無料ですので、是非ご参加ください。
なお、人数に制限がありますので、準備の都合上、必ず事前に予約をお願いいたします。

1 月の講座（第5回）

日　時　1月22日(金)　14:00～16:00
場　所　当院8階講堂
テーマ　糖尿病と運動療法
運動療法「その2」
食事療法「その2」

3 月の講座（第6回）

日　時　3月25日(金)　14:00～16:00
場　所　当院8階講堂
テーマ　糖尿病Q＆A
「あなたの疑問にお答えします」
参考図書や情報の見方・交流会

なお、日時・内容は変更する場合がございます。

お知らせ　「済生会だより　ならしの」は病院ホームページからご覧になれます。

発　行／千葉県済生会習志野病院
〒275-8580 千葉県習志野市泉町1-1-1　TEL 047-473-1281（代）　FAX 047-478-6601
ホームページ　http://www.chiba-saiseikai.com