



まちだ市民病院

クォーターリー (季刊)

Dr's message

加田博秀 神経科(精神科)部長にきく

遠くからやさしく見守ってほしい 認知症

の役に立ちますし、性に合っていると考えました。

院だと感じています。大学病院をセカンドオピニオンで受診しても、また戻ってきてくれます。市民病院を頼りにしてくれる方は多いです。

90歳以上の高齢者でも、最近はその忘れ検査にたくさん受診されるようになりました。この中に一定のものは確かにみられるものの、日常生活は支障なくこなせている方たちがいらつしやいます。

このため、ある程度の記憶力の低下は認められますが、認知症のその他の症状であるおかしな行動をしたり、言葉がうまく出てこなかったり、日にちが分からなくなったりすることで困ることは少ないようです。興奮や徘徊、物盗られ妄想などの精神的な問題もほとんどみられません。超高齢でありながら独り暮らしも可能な方もよくいらつしやいます。認知症一歩手前レベルのもの忘れだけがあって、進行もゆっくりです。発病年齢がすでに85歳以上であることが多いです。他の身体の病気を抱えている場合もあって認知症の薬で進行を遅らせる治療も無理して勧めないことがあります。医師から「高齢でもあれし、ゆっくり進むタイプかもしれないのでもう少し様子を見ましょう。」と言われた場合はこの病気を想定されているかも知れません。

加田博秀
神経科(精神科)部長

神経原線維変化型
老年期認知症

Q 医師を目指したのはいつ頃からですか？

A 高校時代は文系でした。大学も文系の大学に行きましたが、この道は自分の理想ではないと退学しました。医学部志望になったのは浪人してからです。

Q 先生は認知症を専門にされていますが、

A 20年前は摂食障害、人格障害、多重人格などが多かったですね。最近は、社会全体が落ち着いて、高齢者の認知症、サラリーマンの適応障害が増えています。マスキミの影響もあると思います。

Q 最近では認知症がクローズアップされていますね。

A 他科の病気が本人が苦しみますが、認知症は本人が苦痛を感じず、ご家族が大変な思いをすることが多いですね。ご家族が治療に熱心になりすぎると、本人のストレスになることもあります。

Q 福井大学の出身ですよ？

A 医学部を目指したのが遅かったため、受験科目の関係で福井まで行きました。家族が皆、北陸に縁が深かったので身近に思えました。

Q これから患者さんが増える分野ですね。

A そうですね。現在も初診の半分は「もの忘れ」で精密検査を希望している患者さんです。町田市の年齢構成も高齢者にシフトしているでしょう。

Q 精神科医になろうと思ったのは。

A 元々、文系の大学では文学、哲学、倫理学の本をよく読んでいました。他科に進むと病気の治療が中心ですが、精神科は教育的な背景があります。また、文系的なバックボーンがあった方が患者さん

Q 市民病院の印象は？

Q 加田先生のストレス解消法は？

Q 最後に精神科医として苦労されている点を教えてください。

A 患者さん本人が悩みを話してくれないと、どういう生活をしているか一向にわかりません。ご家族が社会復帰を願っていても、「戻りたくない」「ゆっくりしたい」と思う患者さんもいます。精神科は、本人とご家族で目指すゴールが違うことがよくあるのです。



Dr. Hirohiko Kanda

町田市民病院
神経科(精神科)部長
加田博秀 (かだひろひで)

Profile
福井大学卒
2009年7月から町田市民病院勤務
2011年4月から現職

転倒予防教室 整形外来では聞けない骨折の話



リハビリテーション科
横山 一彦 部長

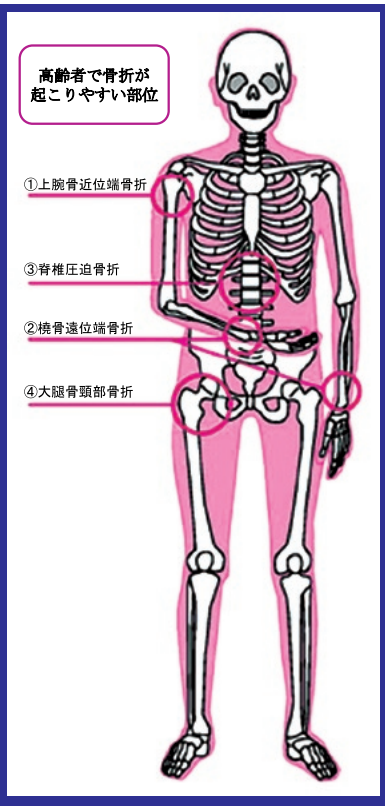
1) 高齢者に生じやすい骨折

よく起こる部位として、①肩関節部の上腕骨近位部骨折、②手首の橈骨遠位端骨折、③脊椎圧迫骨折、④股関節部の大腿骨頸部骨折の4か所が挙げられます。各部位で外科的治療が進歩し、術前の四肢機能が一定程度保たれていた患者さんでは、かなりのレベルまで機能回復が可能となりました。

これらの骨折の中で特に治療やリハビリテーションが大変なのは、やはり大腿骨頸部骨折です。この骨折はさらに、股関節包の外に骨折線が入る大腿骨頸部外側(転子部)骨折と、股関節包内に主に骨折線が及ぶ大腿骨頸部内側骨折に分類されます。後者は骨折により

大腿骨骨頭部への血流が阻害され、同部が壊死してしまい骨折が治癒しないため、人工骨頭置換術という手術が必要となってしまいます。2) なぜ、高齢者で骨折が生じやすいのか？

まず内的要因として、①老化や運動不足による運動機能低下、②脳梗塞、パーキンソン病、脊柱管狭窄症、老年期うつ病といった老人特有の身体的・精神的疾患の合併、③薬剤の服用などにより元々転びやすい要因があります。さらに外的要因として、床・路面状況(降雪後で滑りやすい)や履物、照明といった物理的要因が重なり転倒してしまうこととなります。さらに、骨が脆い：いわゆる骨粗鬆症が



大腿骨頸部のしくみと骨折の部位

よって自分の体重が軽くなった状態で運動できるため効果的といえます。さらに、65歳以上では歩行するだけで認知症予防に効果的と言われているので、一石二鳥です。ですから、毎日15〜30分でもよいので、自分の好きな時間に散歩をしていただくだけで転倒予防ができるということになります。みなさん、今からでもよいのですぐ始めてみてください。

足腰をきたえるためには、どのような運動がよいのですか？

転倒予防のための特別な運動はない
歩くこともっとも簡単に長期間続けやすい運動
膝関節の痛みがあって歩けない人は、プールの中で運動すると良い

歩行、体操、ダンス、自転車、水泳など全身を使う運動は有酸素運動といわれ、生活習慣病に対しても有効!

運動の強さは「少しきつい」と感じる程度で、
20分〜30分の運動を1日2回、週5日以上を目安に!

運動は筋肉や骨を強くするために有効
ただし、運動することが心臓や肺に負担をかけていないかどうか、
とくに生活習慣病や肺機能低下がある方は内科の主治医と相談を!

歩行スピードが遅いと、転倒回数が多いようです。もちろん、この要因として老化による筋力低下が第一の要因です。さらに、先程述べたように高齢化に伴う脊柱管狭窄症や変形性関節症、脳血管障害による神経・筋・関節機能低下も歩行スピード低下の原因となるわけで、これらの疾患に対する手当も必要となります。

では、転倒予防にはどんな運動が効果的なのでしょうか？ 特別な運動は必要ありません。歩くことが一番簡単で長時間続けやすい運動です。関節痛のある患者さんでは、プール内での歩行は浮力に

カワサキナルオ
川崎 成 郎

① 診療科 ② 趣味 ③ HUPPR

① 外科 (緩和医療専任)
② 読書、ドライブ
③ 明るく朗らかに頑張ろうと思えます。よろしくお願いたします。

新任医師紹介

「かかりつけ医」とは？
患者さんやご家族の健康管理や病気について、気軽に相談できる身近なお医者さん(地域の診療所など)のことです。日頃から「かかりつけ医」に相談していれば、いざという時に患者さんの病歴や体質・生活環境などを理解した上で、的確な診療をしてくれます。また専門的な検査や治療が必要な場合には、病状に応じて適切な病院や専門医を紹介してくれる頼れるお医者さんです。

かかりつけ医案内コーナーを設置しました!
当院では、「かかりつけ医」制度を推進しています。この度、市民病院2階廊下(小児科と眼科の間)に、町田市医師会医療機関について、所在地や診療時間・診療科目などの情報を自由に検索し、情報を持ち帰ることができるよう「かかりつけ医」を設置しました。町田市内で「かかりつけ医」をお探しの方は、ぜひご利用ください。



スタッフ



当院のICU・CCU

ICUという「重症」「集中治療」等のイメージが湧きやすいかと思いますが、CCUという言葉は耳慣れないかもしれません。心臓病の集中治療室のことをCCUと言います。当院では「ICU」「CCU」といった区切りをせずに、オープンフロア4床、個室2床の合計6床を1つの病棟として運営しています。



ICU・CCU

2000年にオープンし、医師・看護師はじめ臨床工学技士、薬剤師、歯科衛生士、看護補助、医師事務など専門の多職種が連携を取り合っています。入室される患者さんの診療科は循環器科・脳

神経外科・心臓血管外科をはじめ、内科・外科・小児科など多岐に渡ります。急な発症や受傷により、昼夜問わず集中治療が必要となった患者さんの受け入れに速やかに対応するため、医師や各病棟と連携し、円滑なベッドコントロールを行っています。看護スタッフは新人からベテランまで経験年数や分野も様々で、男性看護師も増加傾向にあります。

ICU・CCU看護師として

ICU・CCUに入室される患者さんとはとてもデリケートな状態にあり、たくさんの点滴や心電図モニター、循環や呼吸をサポートするための機械等が必要とする場合があります。様々な機械や薬剤を精密に管理し、患者さんの体から発信されるわずかなサインに気付くことができるように、24時間、絶え間ない観察やケアを行っています。

一方、急性期から早期の社会復帰を意識した適切なケアを行うことが1日も早い回復に繋がると考え、実践しています。また、急な発症や緊急手術等による患者さんご家族の不安は計り知れないものであると思います。その不安をできる限り軽減できるように、患者さん一人ひとりが自分の家族だったら...という思いを大切に、患

者さんとご家族に寄り添い、個性を尊重した対応を心がけています。



日常の1コマ

尊い命と密接に関与している環境であるため、常に安全管理にも気を配っています。少しでも「これでいいの?」「何かがおかしい?」というような疑問や不安を感じたら、必ず確認することを徹底しています。安全のために必要となるのは「円滑なコミュニケーション」と考え、スタッフ一人ひとりが声を上げやすい風土づくりも大切にしています。患者さんに最善の治療やケアを受けていただけるように「現状維持」に留まらないよう向上心を持ち、足並みを揃えた医療チームで頑張っています。

自覚症状がない脂肪性肝炎

消化器科医長

吉澤 海

成人検診受診者の20〜25%は脂肪肝を伴っており年々脂肪肝の頻度は増加しています。脂肪肝とは中性脂肪が肝細胞に多量に蓄積した状態で、自覚症状がないため定期健診などで偶然発見されることが多い病気です。脂肪肝の原因としてアルコールによる肝障害と、飲酒歴がない糖尿病や肥満にともなう脂肪肝(非アルコール性脂肪性肝疾患)があります。

最近、非アルコール性脂肪性肝疾患は新しい生活習慣病として注目されており、肝細胞に脂肪が沈着するのみの単純性脂肪肝と、脂肪沈着とともに炎症や線維化がある脂肪性肝炎に大別されます。脂肪性肝炎の一部は肝硬変に至り、肝細胞癌を引き起こす可能性がありますが、ここまで進行しても症状がない方がほとんどです。成人の約1%程度が脂肪性肝炎であると考えられ50代以上の女性で、肥満や糖尿病、高脂血症などの人に多いとされています。肥満者の多い米国では人口の2〜3%が脂肪性肝炎であるといわれています。

肝硬変や肝細胞癌に進行する前に治療を行うことが重要で、治療の基本は食事療法と適度な運動です。それでも不十分な場合は薬物療法を行います。食事療法として摂取エネルギーを制限し、バランスの良い食事をとるようにします。糖尿病の人は血糖値のコントロールも重要です。また、肝細胞癌の早期発見のために定期的な画像検査(腹部エコー、腹部CT)が必要になります。

外来待ち時間対策 ～看護部・医事課～



看護師が外来フロアを定期的に巡回し、受診をお待ちの患者さんやご家族の方がお困りの時にサポートしています。



院内情報モニターを外来フロアに設置しました。このモニターでは病院からのお知らせの他に暮らしの情報や娯楽番組などを放映しています。

昨年5月に実施した患者満足度調査の結果に基づいて、市民病院の各部門で改善に取り組んでまいりました。主な取り組み内容について報告します。

なお、ここで紹介した改善内容以外にも、検査科や放射線科をはじめとした全部門で接遇の向上に取り組んでいます。

患者サービスの向上にむけて

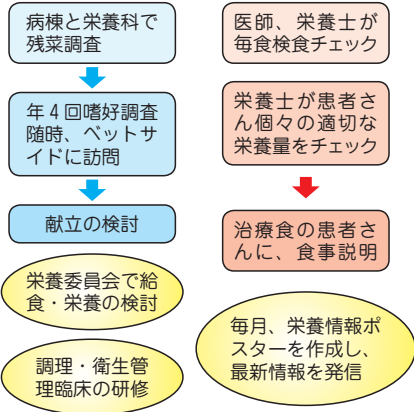
おいしい給食をめざして「楽しく食べて笑顔😊元気！」～栄養科～

病院食は、味がうすい？

病院食は薄味ですが、日本人にとって丁度良い塩分量です。「日頃から薄味を心がけているので丁度良いですよ。」という声を多く聞きます。反対に「味がなくて、食べられない」と言われる方もいます。当院の給食の塩分は7～9g、高血圧や糖尿病用の給食は6g未満です。2010年日本人の食事摂取基準の塩分の目標は、男性9.0g未満、女性7.5g未満ですので、病院食は、その目標の塩分量です。ちなみにWHO（世界保健機関）は、塩の摂取量を成人は1日5g未満にすべきだとしています。



病院給食の提供については、毎日3食、患者さんに喜んでいただけるよう病院全体で取り組んでいます。当院では、普通食のほかに治療食など87種類の食事を提供しています。



医療の質と安全の向上



2013年2月に病院機能評価の認定を更新しました。病院機能評価は、患者さんが適切な医療を安心して受けられるよう第三者機関が医療施設を評価するものです。

院内環境・利便性の向上 ～施設用度課～



病院内の湿度管理や清掃業務を強化しました。また、市内巡回バス「まちっこ」の病院敷地内への乗り入れを実現しました。

薬局窓口の強化 ～薬剤科～



患者さんの服薬上の安全を守るように窓口での声かけやアレルギーチェックなどを強化しています。また、病気や薬に関心を持っていただくための資料を窓口配置しています。



春にんじんのサラダ “春の食材” で身体の内側から元気になりましょう。

＜材料（2人分）＞

- ◎新人参(黄やオレンジ色) 100g
- ◎イタリアンパセリ 少々
- ◎スライスアーモンド 8g
- ◎干しブドウ 10g
- ◎ドレッシング(オリーブオイル 大さじ1.5杯、酢 大さじ2杯、砂糖 小さじ2杯、塩 0.2g、黒コショウ 少々)



＜作り方＞

- ①人参は食べやすい大きさに切る。(写真はピーラーでうすく剥いてある)
- ②ドレッシングを混ぜ合わせ、人参・干しブドウを加え味をなじませる。(一晩冷蔵庫に置くと味がなじんで美味しい)
- ③スライスアーモンドはオープンでこんがり焼く。
- ④盛り、アーモンドとイタリアンパセリを飾る。

1人分85kcal・塩分0.3g
町田市市民病院栄養科：中村

★ワンポイントアドバイス★

☆きれいな色のパプリカを加えると、見た目がきれい、栄養もアップ!! 人参はβ-カロテン・アーモンドはビタミンE・干しブドウはポリフェノールなどの強力な抗酸化物質がたっぷり。体の老化を防ぎます。また、イタリアンパセリはビタミンA・B・C・ミネラルが豊富で消化促進作用があります。