

湖畔

vol.37 平成 27 年 6 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/>



元気はつらつ運動会!!

5月20日(水) 五月晴れの中5階ホールでさめうら大運動会が開催されました。

競技は、ボール送り、福引き、糸巻き、そして職員による応援合戦。ボールを落とさないよう、麻痺のある方が器用に隣の人に手渡し、日頃の練習の成果が出ていました。

福引で長いのをひいては「すごいすごい、うちが勝った」短いのをひいては「イヤもう」の声。運の力を借りても勝利に繋がれず無念の涙。そして、皆が力を入れていた糸巻き、団体戦と言っても個人戦さながらで高速回転糸巻き器と言ったところでしょうか。

運動会と言えば、老若男女、血が騒ぐのか、目はらんらんと輝き、日頃は「私はようせんけ」とか「儂はしとうない」等、言っていた利用者様が我先に競技に出場している姿は元気そのものです。

優勝チームは通所リハビリ、2位は5階、6階は惜しくも3位でしたが、終了後にいただいたパンの美味しさは同じだったと思います。



早明浦 バラのプロジェクト

風薫るさわやかな季節となりました。皆様、

病院裏側の外来ブー思沿

いにあるバラ園をもうご覧になつて戴きましたでしょうか？

一昨年程前から始めた早明浦農園プロジェクトはリハビリ棟前に沢山の可愛い草花を咲かせ、次々とおいしい野菜を生産していつてくれましたが、台風の襲来と、棟と桜の太木に阻まれ日照不足と土壌の疲れから当面農地の期待ができなくなつてしまひました。裏の外來ブー思は逆に日照が強烈で、真夏になると

空調が効かなくなるほど暑くなるのが悩みの種で、ゴーヤ・

朝顔のグリーン

ンカーテンを試

してみても台風であえなく没。翌年アス

ファルトを打ち抜き、土を入れ、藤ならばと植えたところ新芽はすぐに暑さで枯れて一向に成長せず、

長年構想を温めていた、ローズガーデンを持ちかけたところ、畑の達人

たちが集まつて、早速プロジェクトが動き始めました。

まずはバラの品種選びから、耐寒、耐暑性があり、病虫害に強く、

強健種である事。大好きなオールド、イングリッシュシュロー

ズを中心に、四季咲き強香種である事を第1条件

にして丈夫な苗を安芸まで買いつけに行き、苗が

越冬している間に土壌作りから始め、やつと芽吹

いた新苗に、朝な夕なに水やりしながら次々と蕾

をつけていく姿に感動し、

開花を待ちこがれていたところ、わら床の虫達に夜中に蕾

を食べ尽くされ、あわててしきわら

を除き、ハサミと

ピンセットと駆虫剤

を持つて這いずる毎日を

過ごし、2番目、3番目に咲いた

のがこの子たちなんです。

満開の頃は過ぎましたが、次々と蕾をつけて次の開花を待つており、

どんなに暑い日も多少の雨にも涼しげに香りを放つバラ達にエネルギーをもらいながら毎日診察をしています。

(記：古賀眞紀子)

手軽に作れる簡単しば漬け 即席しば漬け

1. きゅうりは5mmの輪切り、なすはヘタを切り落として5mmの半月切りにし、すぐに粗塩と酢をふって手で軽くもむ。
2. 新しょうがは皮つきのまま薄切りに、みょうがは縦4つ割りにし、水につけてアクを抜いてから1に混ぜ合わせて20分おく。
3. 2の野菜がしんなりしたら赤じその葉を刻んで混ぜ込み、容器に入れ、野菜と同じくらいの重石をして5時間おき、食べる直前に汁気を絞る。

しば漬け：本来は「紫葉漬け」であり「紫葉」とは赤紫蘇のことである。本来の製法で漬ける場合は、熟成まで1年近くかかると思われる。現在は胡瓜や茗荷などを入れる事もあり、酢漬けにされるが、本来は茄子と紫蘇の葉、そして塩を用い、酸味は乳酸菌による乳酸発酵に由来するものだけで酢は使用しなかった。



地産地消 レシピ

<材料> 4人分

きゅうり…2本
なす………1本
粗塩………小1
酢………大1
新しょうが…50g
みょうが……3個
梅干しと漬けた赤じその葉…40g

第5回 糖尿病教室 〈前編〉

「運動療法：歩けますか？歩けませんか？それともロコモですか？」

講師 日本糖尿病学会専門医 上田圭介先生

4月22日に開催した第5回糖尿病教室の講演要旨を2回に渡って掲載します。



今日は運動療法とロコモについてお話しします。

糖尿病のコントロール

糖尿病のコントロールが悪いままにしておくと合併症が全身にきます。脳に來ると脳出血、脳梗塞を起こし半身不随になります。眼に來ると真つ暗に見え、一番嫌なのが週に3回の透析です。また足の方へくると足の指が黒く変色し腐りかけた状態になります。このようにならないためにも糖尿病のコントロールをきちんとしましょう。

空腹時血糖は130mg/dl未満、食後2時間血糖180mg/dl未満、HbA1c 7.0%未満という目標が、2013年の糖尿病学会の熊本宣言の数字です。

糖尿病だけという患者さんはまずいません。血圧の高い方は血圧もコントロールしましょう。血圧130/80mmHg未満、LDLコレステロールは狭心症、心筋梗塞(+)では100mg/dl以下、狭心症、心筋梗塞(-)では120mg/dl以下でコントロールです。

治療方法

治療はまず食事療法、運動療法です。薬物療法には経口薬療法(飲み薬)、インスリン療法など(注射)があります。食事療法と運

動療法だけで糖尿病のコントロールが上手くいけばあとの薬物療法は必要ありませんので余分な医療費もかからずお金の節約になります。

食事療法のポイントは腹七分目にする。脂肪は控えめにする。野菜、海藻、きのこ(食物繊維)を多く摂る。3食キチンとんでも食べる。間食、夜食は食べない。ということです。

運動療法

運動には急性効果と慢性効果があり、急性効果とはいわゆる筋トレ、腹筋、腕立てによる効果で、これは、ブドウ糖、脂肪酸の利用が促進されるため血糖が低下します。慢性効果とは、インスリン抵抗性が改善し、インスリンの効きが良くなります。毎日毎日散歩するとインスリンの効きが良くなり、糖尿病のコントロールが良くなる訳です。その他にも、運動することによって筋肉が丈夫になったり骨粗鬆症の予防に有効です。動くことによって体重が減りますし血圧や脂質異常症、高コレステロールに改善がみられる、ということになります。また、加齢や運動不足による筋萎縮や骨粗鬆症の予防、減量効果、高血圧や脂質異常症の改善に有効です。

どういう運動をするかというと、有酸素運動とレジスタンス運動があり、有酸素運動は、歩く、ジョギング、水泳などです。レジスタンス運動は、いわゆる筋トレです。

これには、腹筋、ダンベル、腕立て、スクワットなどがあり、この2つを合わせたものが水中歩行。ですからプールで歩いたりするのが一番いいと言われています。有酸素運動が何故糖尿病にいいか、というとインスリン感受性が増大し、インスリンの効きが良くなります。筋トレをすると筋肉の量が増えたり筋力が増強されますので糖の消費される部位が増え、血糖値が下がり、糖尿病のコントロールが良くなります。

運動の実際

実際はどうするかと言いますと、1日に1回15〜30分を1日2回、歩くのは毎日一万歩。運動で消費されるエネルギーとしては160〜240kcalの1位がいいでしょう。高知県人の平均20年の1日の歩数は男性(22〜64歳)で6173歩(全国最下位)、かたや女性(22〜64歳)で7778歩(全国1位)、高知の女性は働き者ということになります。それが4年経ちました。平成24年の1日の歩数は男性6912歩(全国41位)。女性6510歩(全国36位)と残念ながら悪くなっています。

医療機関の人の歩数はどうかと言いますと、ある病院の外来看護師(女性)の1日の歩数は9472歩で1位の千葉県よりも2千歩位よく歩いています。また内科医師(男性)の1日の歩数は4937歩ということで歩きません。高知県の男性の歩数は上がっていませんが全体的に見てみると糖尿病で亡くなる率は徳島、香川、福島、青森、山梨について6番目に悪いです。歩数は増えても死亡率にはあまり関係ない。歩数だけ増やしても駄目です。前半で出てきました食事療法やらあとの飲み薬、インスリン等色々使って総合的にコントロールをきちんとしないとなかなか糖尿病による死亡率は減りません。

沖縄、クライシス

沖縄県をちょっと見てみますと沖縄県は平成24年の1日の歩数は男性は全国10位8079歩、女性も全国10位7199歩でして高知県に比べるとよく歩いていますね。でも彼らは彼らで色々問題がありまして、沖縄クライシス(沖縄の危機)という事案がありました。80年代の後半の平均寿命は全国1位でしたが20年くらい経つと全国26位になりました。それを「26ショック」と言います。これは80歳以上のシニア世代の死亡ではなく定年前の65歳未満の世代の早逝率の高さで、いわゆる働き盛りの人達がばたばたと死んでいた訳です。26ショックの5年後には25位、その5年後の2010年には30位、とあまり改善していません。何でかと言うと、沖縄クライシスの原因は一世代の短期間生活様式が激変、ファーストフードの店舗数が全国1位でビッグサイズは当たり前、そして、夜型、外食文化、日中は暑いので歩かない、運動しない、近くでも車を利用する訳です。肥満、メタボリックシンドロームというのはいわゆる内臓脂肪型肥満症といってお腹の中に脂肪が貯まります。それと、血糖が高いか、血圧が高いか、コレステロールが高いか、この2つ以上を合併した場合にメタボリックシンドロームと言う訳ですね。グラフを見てみますと沖縄県はBMIが25以上の肥満のリスクが高い。沖縄県人2人いれば1人は肥満ということになります。肥満も多い、メタボも多い、ということがよく分かります。

沖縄の人は危機感を持っていますし、高知は高知で問題があります。でも、糖尿病に関しては当教室に参加して勉強されておれば心配ありません。

◆院内研修会◆「認知症診断について」

後編

3月25日に開催した、早明浦病院副院長の田岡尚医師による職員対象の研修要旨を掲載します。

◆変性性認知症◆

変 性性認知症の主なものは次の3つで進行性で治りません。

- ・アルツハイマー型認知症
- ・レビー小体型認知症
- ・ピック病（前頭側頭葉変性症）

そ の他、レビー・ピック複合型認知症はレビー小体型の症状とピック

病の臨床症状を持つもので、混合型認知症は糖尿病のある方では、脳血管性認知症と特にアルツハイマー型の合併が多いです。

一番多いのはアルツハイマー型ですが、実は診断するうえで一番難しいのもアルツハイマーで、他の認知症に比べて一番特徴がないため、他の3つを除外したのが、アルツハイマー型認知症と診断されることが多いと思われれます。内科医などが「物忘れ」ときけばアルツハイマーと診断し、薬を出していますが良くならず悪化し私の外来に来ることがあります。

◆認知症の経過◆

ピ ック病の典型的な人は50〜60歳代が好発で、記憶障害はまずなく、

脳の前頭葉の障害（アルツハイマー型は中心から後ろの方の障害）になるため、長谷川式では点数が高いことが多いため、必ずしも記憶障害から始まるのが認知症であるというのは当てはまりません。

ピ ック病以外はだいたいの忘れな

どの記憶障害から始まり、加齢に伴い、概ね90歳以上になると前頭葉障害が目立って来ます。前頭葉は人間を人間らしい存在にしているところで、能動的、自発的、やる気など社会的なルールが守れるのが前頭葉の機能で、それが壊れるとやりたい放題の本能剥き出し、食べたいときに食べ、言いたいことを言うようになります。画像上は、数分前の記憶を保存する部分である海馬と、主に前頭葉・側頭葉・脳室前角の委縮が目立ってきます。

脳 血流障害は細かく探せばだれでも

あり、脳の動脈硬化は加齢とともに喫煙などでもどんどん進行し、100歳くらいになるとほぼ全部の脳が障害され、アルツハイマーのレビー化、レビー化のピック化・その逆等、いろんな型

の認知症が混在するようになり、発症時の

診断名のまま生涯をとじることはなく、90歳以上でアルツハイマーを初発の方はいません。

認 知症はどんどん増加している時代なので、高度な医療設備に高額の治療費を払って診断している場合ではなく、症状やその人となり、あり方で診断すべきだと思います。

今 の世の中はボケることが罪のようにな言われますが、ボケる最大の危険因子は加齢です。「百歳長寿」は「ボケるほど年を取った」と賞賛されるべきだと思います。

◆病型鑑別のポイント◆

ピ ック病は見た感じ、変な動きが目につきます。人で眉をひそめたり、キョロキョロしたり、診察室に入って座るように言っても、なかなか座らなかつたり、あちこちいじつ

たりさわつたり、座っても腕組み足組をしたりします。返答速度は速く内容は正解率が高いですが、病識はなくやりたい放題です。

レ ビー小体型認知症はいろんなタイプがあつて、純粋型と通常型があり、本体は意識障害でせん妄の状態が連続している認知症です。画像診断はしても意味がなく、臨床症状だけで診断になります。アルツハイマー寄りの人と、パーキンソン病寄りの人がおり、パーキンソン病寄りの人はつまづきが多く転倒します。鬱つぽくいつも眠そうで、声も細く、何をするにも動作が遅いです。病識は朝はつきりしていますが、夕方は意識障害になります。座っていても左右どちらかに傾いていたり、夜中に大声で叫び出したり、幻覚があらわれることがあります。

ア ルツハイマー型認知症はパツと見た第一印象では普通の人に見えます。明るくて、態度もふつうで人前で恥をかきたくないというので、もの忘れを認めません。でたらめを言ったり、言い訳や取り繕いが多いです。我々に近い存在です。長谷川式では頭頂葉の障害なので、立方体の箱の見取り図が書けなかつたり、奥行きがあるものを認識できなかつたりというところが一番アルツハイマーらしく、場所の認知などもできなくなります。



＊夫健ティターイム＊

お菓子はどれにしましょうか？

暑さ増す
昼下がり、
コーヒの
香りがひろ
がるホール
でティタ
イムがはじまり
ました。

思い思いにお
菓子を運び会話
が弾むころ、聞
こえてくるのは
お菓子の話。

「あんど
クリーム
もちもち
生地が
おいし
い。あ
ごが落
ちる」
「まあ、
ゼリー
が二層
になっ
ちゅう」
笑顔のひと
時でした。

Menu
イチゴチャムース
ファジーブル等天
もっちり抹茶クリーム

●慣れた手つきで山菜の下ごしらえ●

今年は急に暖かくなったためか、例年に比べて山菜が早く出はじめ、レイクビューさめうらにもいたどりどぜんまいが早々に届けられました。早速、利用者様の腕のみせどころ!! いたどりは手早く皮をはぐ人、切りそろえる人、塩漬けする人といめいが楽しく作業を行いました。

ぜんまいは茹がいて届けられたので、ベランダで干し、乾いたら揉み、又、干しては揉み、ベランダから目を離さず、揉み上げ、干しあげて、上等に仕上がりしました。さすが、ベテランの手つきでした。



リハビリテーションワンポイント講座

認知症の予防体操⑩

今回はスロージョギングを紹介します。スロージョギングは通常のランニングよりも更に遅く、歩くようなペースで走ればよいので、運動が苦手な人でも、気軽に実践できます。また、ダイエット効果や脳の活性化などの優れた健康効果



果が期待できます。方法は、会話や景色を楽しみながら、ゆっくりと走りまわります。ポイントは①背筋を伸ばす。②やや前傾姿勢をとる。③足は蹴らずに地面を押すだけ。

リハビリについて聞いてみたいことはありませんか？理学療法士がご質問にお答えします。

想い出のアルバム

あの日のあの時



宮内 康子様 老健入所利用
昭和10年9月10日生 79歳

徳島県との県境大豊町大久保で生まれ育ち、20歳の時、町内葛原へ見合い？ほとんど親が決めた人と結婚しました。男の子2人に恵まれ、夫とともに、農業や建設関係で生計を立てていました。

一時は養蚕が盛んで一番の収入源。春になると農家では「おかいこさま」のために畳みをあげ、蚕棚を組みあげました。忙しいときになると学校を休んで手伝う子供もいました。とても忙しく3度の食事こそこの日も多くありましたが、繭を出した後の喜びはひとしおでした。



忙しい合間にも、養蚕の会合、婦人会合が、再々あつて、好きな歌を披露する機会があつて、楽しく嬉しかったですね。歌は何でも好きで、何でも歌えた。特に橋幸夫の「潮来笠」が好きでした。

早 明 浦 文 芸 歌 壇 ・ 俳 壇

戸を開けて
しおからとんぼ
逃がしやる

ホラ貝と
太鼓で祀ふ
虫送り

西峯 美恵子様

風やんで
窓に子雀
二羽来る

石楠花の
帰金の径を
友と行く

大久保 幸子様

梅雨に入る
紫めいた
風の彩

竹秋の
光の中の
会話かな

石川 純子様



作：澤田 あい

さめうらギャラリー 信清淑子様作品展



毎年この時期恒例の信清様の作品展。可愛らしい草花の色紙絵をお楽しみください。6月末まで開催

紹介員

よろしくお願いします。



どうぞよろしく願います。



佐竹 規世 准看護師

自分自身も老年期に近づき体調に変化をきたす時もあり、患者様の体調に添える気持ちを持てるようになりました。今回、再就職させて頂いたのを期に患者様のニーズに合わせた援助を提供できるよう努力していきます。

上げます。前任者同様、よろしくお願い申し上げます。



永野 啓浩 介護福祉士

5月からレイクビューさめうら6階に新しく入りました。以前は約20年

願います。よろしくお願いします。



笹岡 忠幸 事務局長

このたび事務局長を仰せつかりました笹岡と申します。出身は、須崎市



後藤 広恵 歯科衛生士

く、ご迷惑をおかけしますが、気軽に声をかけて頂ける歯科衛生士を目指して頑張りたいと思います。また、皆様の健口作りに役立つことができます。よろしくお

務することになりました。まだまだ慣れていない事も多