

医療法人 新松田会 **愛宕病院**

体と心を健康に。
地域に元気を発信する広報誌。

あたご  Atago

〈特集〉治せる認知症もある

治せる認知症の 診かたと治し方

2017 冬号
2月発行

ご自由にお取りください

健康ワンポイント

お酒と肝臓のはなし

各課・各部の紹介

在宅ケアセンターあたご

あたごNEWS

愛 LOVE クッキング

とろとろあんかけでご飯もすすむ

あたごINFO

～治せる認知症の診かたと治し方～

2012年現在、認知症患者は462万人とされ(厚生労働省研究班2013)、軽度認知症(MCI)の患者も約400万人と推計されています。

脳神経センター長 溝渕 光

認知症の原因となる可能性がある病気には次のような病気があります。

根本的には治療が困難な病気

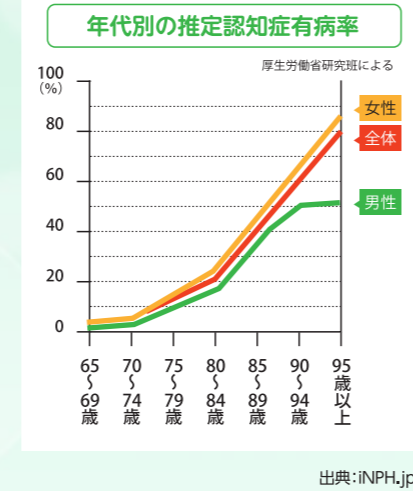
アルツハイマー病・レビー小体病・前頭側頭型認知症
パーキンソン病に伴う認知症などの変性疾患

予防が重要な病気

多発性脳梗塞・脳出血・
ビンスワンガー病などの血管障害

治療が可能な病気

正常圧水頭症・慢性硬膜下血腫・脳腫瘍などの外科的疾患
甲状腺機能低下症・ビタミン欠乏症などの代謝性疾患
脳炎・髄膜炎などの炎症性疾患・廃用症候群



正常圧水頭症には2つのタイプがあります

特発性正常圧水頭症

原因が特定できないにもかかわらず脳室の拡大が認められ、歩行障害・認知症・尿失禁といった症状が進行する病気

続発性正常圧水頭症

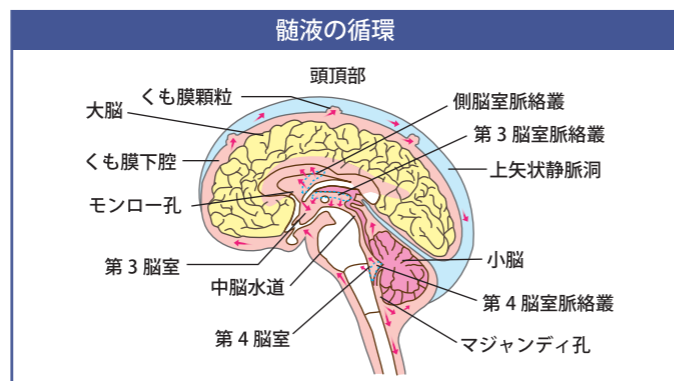
くも膜下出血・頭部外傷・髄膜炎・脳腫瘍など、発症の原因が明らかな二次性の正常圧水頭症

今回は治療によって回復可能なもののうち、「特発性正常圧水頭症(iNPH)」についてのおはなしです。

特発性正常圧水頭症(idiopathic normal pressure hydrocephalus:以下iNPH)は「治療により改善する認知症」として知られています。iNPHが疑われる患者は現在30万人いることがわかっていますが、残念なことにiNPHという病気は今まであまり注目されていませんでした。そして、診断・治療されないままになっていることが多いのです。

水頭症とは?

脳と脊髄の表面(くも膜下腔)に循環している脳脊髄液が過剰に貯留し、主に脳室が拡大する病態をいいます。脳の中には、脳室と呼ばれる部屋が4つあり、脳表のくも膜下腔につながっています。脳室の毛細血管(脈絡叢)からしみ出した脳脊髄液という体の中で一番きれいな液体が1日に約450ml産生されくも膜下腔を循環しながら脳や脊髄を保護しています。その総量は約150mlといわれ1日に3回程度入れ替わっています。入れ替わる過程において、脳室で産生された脳脊髄液は、脳室経路から流れ出て脳表くも膜下腔や脊髄のくも膜下腔を循環して、最終的には主に頭のてっぺんの静脈(上矢状静脈洞)に吸収されます。このように脳脊髄液は産生～循環～吸収がくり返されています。ところが、髄液の循環・吸収経路に何かしらの原因で脳脊髄液の流れが悪くなると頭蓋内に髄液が溜まり、脳室が拡大します。これが原因でさまざまな症状があらわれる病態が水頭症です。脳脊髄液が過剰にしみ出たり、吸収がうまくいかない場合にも水頭症になります。



出典:「ハローキティの早引き脳神経疾患ハンドブック第2版」(ナツメ社)

iNPHの3徴候

右記の3つが主症状とされ、3徴候と呼ばれています。声が出にくくなったり表情が乏しくなることもあります。iNPHでは歩行障害が重要な症状で、最初に出る症状であることが多く、認知症が現れる他の病気と区別するポイントにもなります。放置すると次第に寝たきりになります。



出典:iNPH.jp

歩行が不安定になります。足が上げづらく、すり足になり、歩幅も小刻みになります。そして足を広げて歩くようになることが特徴です。特にUターンするときによるめが強く転倒することがあります。障害が強くなると、第一歩が出ずに歩き始められなくなったり、起立の状態を保持できなくなります。治療により、3徴候のうち最も改善の得られる症状です。

自発性がなく、思考や行動面での緩慢さが目立ちます。日課としていた趣味や散歩などをしなくなるといったことが起こり、物事への興味や集中度をなくしてもの忘れも次第に強くなります。

トイレが非常に近くなったり、我慢できる時間が短くなったりします。歩行障害もあるために間に合わなくて失禁してしまうこともあります。

iNPH(特発性正常圧水頭症)の診断検査は?

診断は、主に脳神経外科や神経内科などで行われます。担当する専門医師が、患者の様子を注意深く観察したり、同伴のご家族からお話をうかがったりしてiNPHの3徴候をとらえます。そして、歩行障害の程度を測定、認知症の有無・程度を調べる検査、尿失禁については本人あるいは同伴者に問診で確認します。その結果、CTスキャンやMRIといった画像診断に進みます。

【画像診断で確認するポイント】

画像診断で脳室の拡大が認められたら、「髄液循環障害検査」で髄液循環障害の有無を検査します。

メインポイント

◆脳室が拡大している

参考ポイント

◆クモ膜下腔の状態

・円蓋部クモ膜下腔の狭小化
・シルビウス裂が開いている

◆脳梗塞などの病気の有無

髄液循環障害検査

髄液循環障害の検査にはいくつかの方法があります。比較的容易で診断の精度も高いといわれる検査のうち、最も一般的に行われている髄液排除試験(髄液タップテスト)について説明します。腰椎に細い針(穿刺針)を刺し、過剰に溜まっている脳脊髄液を少量排除して、これらの症状が改善するかどうかを注意深く観察します。1回のタップテストで30mlほどの脳脊髄液を排出させます。タップテストで一時的に症状の改善がみられた場合、髄液シャント術での持続的な症状改善が期待できます。1日から長くとも3日程度の検査入院が必要です。

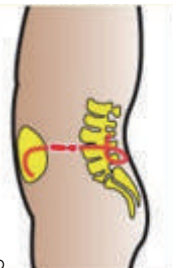
髄液シャント術

iNPHは、髄液の流れをよくすることによって、症状が改善します。この手術を「髄液シャント術」といい、脳神経外科で行います。髄液シャント術には、主に「脳室-腹腔シャント(V-Pシャント)」「脳室-心房シャント(V-Aシャント)」「腰椎-腹腔シャント(L-Pシャント)」の3つの方法があり、最近ではL-Pシャントが主流になってきています。

L-Pシャント術では、腰椎の脊髄腔から挿入したチューブをお腹に通し、腹腔内に過剰な髄液を流します。この手術のいちばんのメリットは、頭部を処置する必要がないということで、手技による頭蓋内出血のリスクがなく、頭部の剃毛の必要もありません。しかしながら、腰椎の変形などが強い場合には実施できないこともあります。

腰椎-腹腔シャント(L-Pシャント)

参考:旧厚生省難治性水頭症調査研究班「突発性正常圧水頭症の病態と治療指針」森 惟明先生



出典:iNPH.jp

髄液シャント術による3徴候の改善率

このように、歩行障害が高い率で改善します。歩行障害が改善したことによって尿失禁も併せて改善傾向を示し、長期的には認知症症状の改善にも役に立つとされています。歩くことによって、周囲から多くの刺激が脳に伝わり、脳リハビリの役目を持つからです。一般に、シャントシステムを埋め込んだ場合、激しい運動を除いて日常の活動に制限はありません。ただし、歩行の不安定性は残っていることでもあるので見守りが必要な場合もあります。



出典:iNPH.jp

手術後は定期的に検診を受けましょう

髄液シャント術を受けた後も、右記のような状態の変化を日常的に観察しておきましょう。少しでも気になることがあったら、必ず主治医に相談しましょう。



出典:iNPH.jp

症状が気になったら、悩まずに相談してみましよう!!

お酒と肝臓のはなし

内科 森岡 秀記

酒飲みの心、
肝臓のLIFE

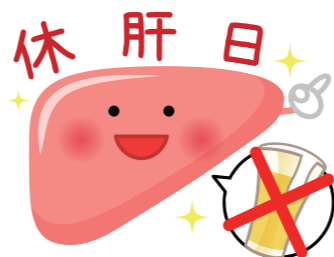
健康 Health advice
ワンポイント



内科 森岡 秀記

高知はお酒(アルコール飲料一般)の1人当たりの消費量が多い土地柄として知られています。古来よりお酒は「百薬の長」などといわれ、持ち上げられてもきましたが、飲み続けることにより、肝臓をはじめ種々の臓器に、場合によっては深刻なダメージを与える「悪役」という側面も持っています。そこで大切になってくるのが「お酒とうまくつき合う」ということだと思います。

お酒とうまく付き合う4つのこと



1 適量を心がけること!

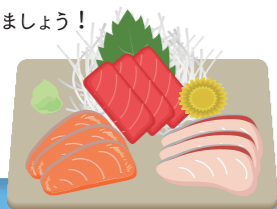
これには年齢、性別、体格、個人差がありますが、一般的には1日にビールなら中ビン1本(500ml)、日本酒なら1合(180ml)、焼酎なら0.6合(110ml)、ウイスキーならダブル1杯(60ml)、ワインなら1/4本(180ml)程度といわれています。この量なら、体内に入ったアルコールを肝臓が1日のうちに充分代謝できると考えられます。お酒に弱い方、高齢の方、女性はこの量より少なめが適量と考えるべきで、肝疾患をお持ちの方は原則としては禁酒を心掛けるべきです。



3 食事と一緒にお酒を楽しみましょう!

空腹時に飲酒をすると、血液中のアルコール濃度が急激に上がって思わぬトラブルを招くことがあります。また、アルコール濃度がゆるやかに上がることにより、肝臓のアルコール代謝機能も余裕を持って働けばよい、ということになります。(夏休みの宿題は最後の3日間ですとしんどいですが、毎日すれば楽にできますよね!?)

お酒は食事と一緒に楽しみましょう!

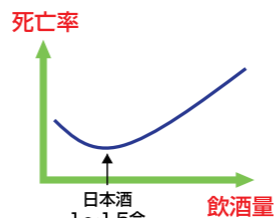


2 できれば週に1~2日の休肝日を設けましょう!

これは1週間の飲酒量が同じでも、全く飲酒をしない日を作った方がよいということです。肝臓が我々と同じように黙々と仕事をしているとして、週5~6日間の8時間労働と1週間休みなしの6時間労働とどちらが疲れる?と考えてみればよいと思います。肝臓も我々と同じで休みが欲しいのです。

4 最後に“J”型カーブ(酒飲みの自己弁護)

これは、飲酒量と死亡率を軸にとってグラフを描いてみると「お酒を飲み過ぎたり、全く飲まないより、適度に飲酒する方が死亡率が低くなる。」すなわち“J”型のカーブになることから名付けられました。これは統計から出た結果なので、受け入れるべきかと思いますが、お酒の好きな方はこれを言い訳に杯を重ねるのはくれぐれも慎んでください。



各課・各部の紹介

在宅ケアセンターあたご



当センターは、平成9年11月開設の訪問看護ステーションをはじめとし、平成12年の介護保険制度のスタートとともにホームヘルプステーション、ケアマネジャーステーションが立ち上がりました。在宅医療の進展とともに、人工呼吸器装着等の医療的ケアが必要となっても療養者が自宅で過ごすことができるように、高知県では現在も1ヶ所のみですが、平成25年から療養通所介護事業に取り組んでいます。そして、障害者・児が地域で生活するお手伝いができるように、平成27年に相談支援事業所を立ち上げました。病気や障害をもつ子どもから高齢者まで幅広く対応できる強みもあり、拠点病院、地域の診療所や行政からの依頼も多く受けています。在宅療養を行う上で必要な24時間の救急体制を持つ愛宕病院の医療体制を軸に、看護、リハビリテーション、介護が当ケアセンター内で連携してトータルで提供できるメリットを活かしながら、今後も、よりよい在宅療養生活が送れるよう、地域のニーズに応じながら展開し、取り組んでいきたいと考えています。

訪問看護とは

疾病や傷害のために看護を必要としている人に対し看護師等が医師との連携を取りながら家庭を訪問して自宅で安心して療養することができるよう、療養上の世話や助言、診療の補助、機能訓練等の援助を行なうサービス詳細は高知県訪問看護ステーション連絡協議会HPをご覧ください。

<https://www.kochi-houkan.com/>



通所ケアセンター利用者さまへの食事介助

理念

- ・在宅における利用者・家族の生活ニーズを発見し、可能な限り自立した生活を営むことができるよう支援する
- ・心身機能の回復を図り、生活の質を高めることを重視して、満足と可能性を追求していく

基本方針

信頼関係の構築

- ・誠意ある迅速な対応により利用者・家族との信頼関係を確立していく

安全・安楽・安心

- ・情報共有・連携を図り専門職としての知識・技術と自己研鑽を行いケア提供する事で質向上を目指す
- ・守秘義務遵守による安心感の提供と職員倫理の徹底で個々の人間性を磨く

ケアの継続性と地域連携の推進

- ・各種制度の熟知と医療・保健・福祉の連携を強化してチームケアを推進し、病院~地域へケアの継続を図ることで一体的総合的なサービスを展開していく

在宅ケアセンター あたご

訪問看護ステーション あたご
ケアマネジャーステーション あたご
ホームヘルプステーション あたご
療養通所ケアセンター あたご
相談支援事業所 あたご

所長 安岡しずか
〒780-0051 高知市愛宕町1丁目4-7
Tel.088-823-3603 Fax.088-826-3839

朝のミーティング風景



2016年新松田会忘年会

2016年12月16日(土)

去る2016年12月16日、ザクラウンパレス新阪急高知の花の間にておよそ10年振りとなる新松田会忘年会が開催されました。新松田会グループの全職員に参加を呼びかけ、460名にも及ぶ職員の参加を得ることができました。忘年会は2部構成。第1部は内海順子理事長の挨拶、永年勤続表彰、そして乾杯へと続きます。永年勤続表彰では勤続50年という素晴らしい方がいらっしゃいましたが、ご本人の希望により個人名は割愛させていただきます。

約10年振りの新松田会忘年会を開催!



内海順子理事長の挨拶



乾杯の音頭は内海善夫院長

乾杯の音頭は内海善夫院長におとりいただき、第2部へと突入しました。

第2部ではお待ちかぬの余興♪

今回は6組の皆さんが映像なども盛り込んだ凝りに凝った演出で楽しませてくれました。



華やかな衣装で熱唱♪



女装サンタが恋ダンス



ジュディ・オングも登場!



魅惑のベリーダンスに...



この方はさっきの...ベリーダンサー!?



エースをねらえ! VS テニスの王子様



リハビリチーム渾身のパフォーマンス♪



西村“ピコ太郎”先生の悔みに判定は.....×!!



1等はフェラーリの折り畳み自転車!



武田明雄 名誉院長による手締め

盛会のうちに忘年会終了!

第2部の司会はこの方...だれ!?



愛 LOVE クッキング

とろとろあんかけでご飯もすすむ

管理栄養士 塩田 真琴



カレーの甘酢あんかけ

1人分 216kcal 塩分3.5g

材料と作り方(2人分)

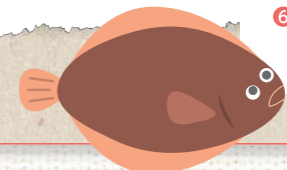
- カレー(その他白身魚でもOK) 200g
- 片栗粉 10g
- 玉ねぎ 1/4個
- ピーマン 1/2個
- パプリカ 1個 (赤ピーマン・黄ピーマンでもよい)
- 油(野菜炒め用) 6g
- 酒 大さじ1・1/3
- みりん 大さじ2/3
- 砂糖 大さじ1/2
- ※ 醤油 大さじ1
- 酢 大さじ3
- 生姜 6g
- 水 200cc
- 水溶き片栗粉 6g
- カイワレ お好みで
- レモン 1切れ

- ①.カレーの臭みを消すために、酒とおろし生姜(適量)につけておく
- ②.玉ねぎ・ピーマン・パプリカは千切りにきる
- ③.フライパンに油をしき、玉ねぎ・ピーマン・パプリカをしんなりするまで炒め、お皿にとりだす
- ④.※の調味料をひと煮立ちさせ、沸いたら水溶き片栗粉をいれてとろみをつける
- ⑤.魚に片栗粉をまぶして油で揚げる
- ⑥.魚に野菜を盛り付け、甘酢あんをかければ出来上がり

今回は油と相性の良い、淡泊なカレーを使用し野菜は彩りを良くするためにざっと炒めてから盛りつけました。また、ムニエルにするとかロリを控えることができます!



塩田 真琴



医療法人新松田会
設立50周年記念

県民健康講座

「健康で長生きするために ～健康管理と最新医療～」

2017年4月2日(日) 12:30～15:00
高知市文化プラザ かるぽーと 大ホール

入場
無料

1 「ここまで進化した体に優しい脊椎の手術」

愛宕病院 整形外科脊椎外科部長 佐藤正樹 医師

2 「肝がんにならないために ～慢性肝炎の最新治療について～」

高知大学医学部 消化器内科学講座(光学医療診療部)准教授 小野正文 医師

3 「不整脈の自己管理と最新のアブレーション治療」

東京医科歯科大学医学部附属病院不整脈センター 前田真吾 医師

4 「がんと脳疾患に勝つ ～脳神経外科最新治療の紹介～」

デューク大学教授 福島孝徳 医師
(愛宕病院脳神経センター 最高顧問)

高知家
健康パスポート
ヘルシーポイント
シールが
もらえます!!

【応募方法】

下記見本を参考に往復はがきでお申し込みください(先着順)

①郵便番号②住所③申込者名④電話番号⑤参加者全員の氏名、年齢(4名まで)
【申し込み締め切り】3月17日(金) 到着分まで

〒780-0072 (往信) 高知市杉井流19番2号 県民健康講座事務局 (株)歳時記屋内

※こちらの面は何も記入しないでください

〒 (返信) ①郵便番号 ②住所 ③申込者名

①郵便番号 ②住所 ③申込者名 ④電話番号 ⑤参加者全員の氏名、年齢(4名まで)

※お申し込みにより得た個人情報は、その他の目的で使用する事はありません。

【送付先/申し込みに関するお問い合わせ】

〒780-0072 高知市杉井流19番2号 県民健康講座事務局(株式会社歳時記屋内)
TEL.088-882-0333

【お問い合わせ】

愛宕病院 広報担当 TEL.088-823-3301 / FAX.088-871-0531
Mail: info@atago-hp.or.jp

後援: 高知県 高知市 高知県医師会 高知市医師会
高知新聞社 RKC高知放送 KUTVテレビ高知 KSSさんさんテレビ
主催: 医療法人新松田会 愛宕病院

外来診療時間 一覧表

診療科	午前(月～土)	午後(月～金)
内科	9:00～12:00	13:30～17:00
外科	9:00～12:00	14:00～17:00
整形外科	9:00～12:00	
脳神経外科	9:00～12:00	13:30～17:00
婦人科	9:00～11:30	16:00～16:30
リハビリテーション科	9:00～12:00 (月・水・金)	
眼科	9:00～12:00	13:30～17:00
心療内科・精神科	9:00～12:00	13:30～17:00
泌尿器科	9:00～11:30 (水曜日のみ)	14:00～16:00 (水曜日のみ)
皮膚科		14:00～17:00 (月・水・金)
耳鼻咽喉科	9:00～11:30 (月・土)	14:00～17:00 (水・木)
ER蘇生センター	24時間対応	
脳神経センター	24時間対応	

※各科診療日については、あらかじめお電話にて確認の上ご来院ください。
※愛宕病院ホームページにも掲載されています。ご覧ください。

休診日:日曜日・祝日

※但し、急患は休診日・深夜も24時間診療します

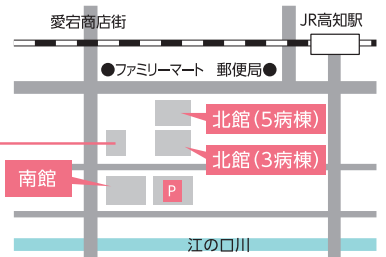


編集後記

最近、折にふれて「この前年賀状書いた気がする…」など「この前〇〇した気がするのに…」と思うことが増えてきました。年齢を重ねると経験値が上がるので時の流れが早く感じるといわれますが…みなさんはいかがでしょう?(なぜか給料日がかかるのは遅く感じるという不思議)「この前冬号出した気がするのに…」などと戯言を言いつつ編集しておりました。今号の表紙は、冬日を背に受ける安芸市の野良時計です。



同日撮影したレストラン矢流の駐車場から望む太平洋



受付は南館玄関を
入って左