2016年10月
第36号

ひまわり

東御（とうみ）市民病院
〒389-0502 長野県東御市鞍掛198番地
TEL　0268－62－0050
FAX　0268－62－0400
URL　http://hospital.city.tomi.nagano.jp/
発行責任者　結城　敬

物忘れ外来について

副院長　内科　岩橋輝明

1　健康寿命

健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。誰もが最後まで、健康でいきいきとした生活を送りたいと思っていますが、平成25年の統計では、平均寿命が、男80・21歳、女86・61歳に対して、健康寿命は、男71・19歳、女74・21歳であり、平均寿命と健康寿命の間には、男性で約9年、女性で約13年の差があります。自立度の低下や寝たきり、つまり要支援・要介護状態は健康寿命の最大の敵です。その要因の第1位は「運動器の障害」、第2位は「脳血管障害」、そして第3位は「認知症」となっています。運動器障害による不活動・運動不足は認知症の危険因子であり、脳血管障害は認知症の原因になりうる事からも、認知症対策は超高齢化社会を迎えた現在、重要な課題であると言えます。

2　「物忘れ」と「認知症」

記憶力は、年齢とともに悪くなるもので、「物忘れ」するから直ちに病気とはいえません。とはいうものの、物忘れがアルツハイマー病などの認知症疾患の最初の症状でもあります。記憶力は20代をピークに加齢とともに減退しますが、記憶力以外の能力は様々な経験や体験から学ぶことで成長し、知能全体では50歳ごろまで伸び続けるといわれています。しかし、多くの人は60歳頃になると記憶力に加えて判断力・適応力などに衰えがみられるようになり、知能の老化が始まります。物忘れが次第に多くなるのもこの時期です。「うっかり約束の時間を忘れてしまう。」「印鑑をどこにしまったか忘れてしまい、探している。」こうした物忘れは加齢に伴う自然なもので、必ずしも認知症の症状ではありません。健康な人の物忘れの場合、「約束をしたこと」「印鑑をしまったこと」自体は覚えています。しかし、認知症による物忘れは、約束した「そのこと自体」を忘れ、印鑑をしまった「そのこと自体」を忘れてしまいます。「体験自体を喪失」しているので、認知症の患者は「約束なんかしていない」「印鑑がない。きっと盗まれたのだ！」と怒ったりします。また、認知症の場合、物忘れ（記憶障害）の他に様々な認知機能の低下（失語、失認、失行など）がみられるようになります。こうなると知的機能の低下によって社会生活や家庭生活、職業上での支障をきたすようになります。

岩橋副院長

3　アルツハイマー病と認知症

アルツハイマー病は認知症の原因の一つです。その他、レビー小体型認知症、脳腫瘍や脳梗塞、頭の中の出血、脳のケガ、水頭症、ビタミン不足やホルモン不足、薬の飲み過ぎなども認知症の原因となることがあります。

これらの中には適切な治療により症状が改善するものが含まれています。

4　軽度認知障害（ＭＣＩ）

「物忘れ」があるが、他の認知障害がない場合を軽度認知障害（ＭＣＩ）といいます。

ＭＣＩの10数パーセントが、1年間に「アルツハイマー病」に進行するといわれていますが、認知症に進まなかったり、正常に戻る可能性がある状態でもあります。そういう意味では、この時期の適切な診断と対応が大事です。

5　高齢社会と認知症

今、日本は著しいスピードで高齢社会が進行しています。現在65歳以上の高齢者は全人口の約25％であり、３０００万人を超えています。75歳以上の後期高齢者数も急増しており、２０１３年の統計では65～74歳の前期高齢者と75歳以上の後期高齢者は、いずれも１６００万人程度でその割合は1対1ですが、２０３０年頃には1対2と後期高齢者の人口割合が急上昇していく

と推定されています。認知症高齢者も増加するとともに、独居の高齢者や高齢夫婦二人暮らしの世帯も増加します。認知症の方の一人暮らしや老老介護、認認介護の問題がさらに鮮明になってきます。そのときに、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられる社会とするには、医療や介護の公的な保健サービスと、住民の自発的な活動など地域の支えが必要になります。医療・介護・地域が連携して、高齢者、認知症の方を支援する体制が必要で、身近な地域の中で、認知症の予防、早期診断、早期治療がおこなえる事が理想的です。

6　物忘れ外来

当院では4月から物忘れ外来を始めました。物忘れ外来では、認知症やその初期の症状（MCI）がないか、あるとすればその原因が何かを診断し、治療や進行予防、運動や食事、リハビリテーション、介護や福祉サービスなどについてアドバイス致します。また、かかりつけ医がおられる場合は、主治医の先生に情報提供し、今後の治療について連携できるように致します。「最近もの忘れが気になる」「一度くわしく脳をしらべて欲しい」「家族にもの忘れが多くなってきた」など物忘れが気になる方は受診してください。

7　在宅療養・訪問診療

高齢となって体力が落ち、認知機能が低下しても、できるだけ住み慣れた場所で過ごしたいと思う方は多いでしょう。最近の終末期医療に関する調査では、6割以上の方が「自宅で療養したい」と希望し、また、要介護状態になっても、自宅や家族の家での介護を望む人が4割を超えました。住み慣れた環境でできるだけ長く過ごせるよう、また望む人は自宅での看取りも選択肢となるように、在宅医療を推進する必要があります。在宅医療を必要とする者は2025年には29万人と推計され、現在より約12万人増えると見込まれています。急性期治療を終えた慢性期・回復期患者の受け皿として、終末期ケアも含む生活の質を重視した医療としての在宅医療の需要が高まっています。

東御市民病院では現在、在宅療養支援病院として在宅療養をサポートしています。定期的に訪問して計画的に医学的管理を行いながら（訪問診療）、24時間対応の訪問看護ステーションと連携して、必要時にスムーズに往診や外来受診、入院もできる体制を整えています。重症でより医療依存度の高い患者さんの在宅療養も安心して行えるようにしていきたいと考えています。

物忘れ外来等／診療のご案内

●物忘れ外来
　毎週水曜日午後（完全予約制）

●訪問診療
　毎週火・木曜日の各午後

それぞれ受診希望やご相談は市民病院外来までお問い合わせください。

病院敷地内全面禁煙のお知らせ

平成28年7月1日から市民病院の敷地内は全面禁煙になりました。ご理解とご協力をお願いします。

雷電まつりに参加

8月6日（土）に田中商店街で開催された市の雷電まつり（東御市民まつり）に参加しました。当日は天候にも恵まれ、暑さの中、踊りと熱気に包まれました。

院内火災訓練実施

8月18日（木）、院内における火災発生を想定した防災訓練を行いました。

訓練では、関係機関への通報、患者（モデル）の避難誘導、職員による水消火器を用いた消火等の訓練を行いました。

水消火器による消火訓練

第1回東御市病院等運営協議会開催

8月26日（金）、東御市民病院等運営協議会の平成28年度第一回会議が市民病院で開催されました。

会議では、地域完結型医療体制における市民病院の役割や、病院等の運営状況の説明、本年度中に骨子を作成する「新公立病院改革プラン」の策定について協議がなされ、各委員から活発な意見が出されました。

長谷川耳鼻咽喉科医院のご紹介

院長　長谷川　達哉

「東部町に耳鼻科を」ということから、町のご協力を戴き、父が開院してから40年が経ちました。この7月からは院長を引き継ぐことになりました。開院時は、周囲は一面の田圃でしたが、今や住宅の中に埋もれ隔世の感があります。

市民病院には、CT等の画像検査をお願いしたり、当院での鼻アレルギーに対する舌下免疫療法の緊急時の受け入れ先になって戴きお世話になっております。

当院に受診される患者さんの中には、親・子・孫と三世代に亘る方もおり、永年の信頼関係が当院の何よりの財産です。

これからも市民の皆様から求められる、そして個々の方々に即した診療を心掛けたいと存じます。

第1回運営協議会

院　　長	長谷川　達哉					
所　在　地	〒389-0517　東御市県124－3					
電話番号	0268－62－2006					
診療科名	耳鼻咽喉科、アレルギー科					
診療時間等	月	火	水	木	金	土
8 時～12時	○	○	○	○	○	○
15時～18時	○	○	○	×	○	×
休診日：日曜日、祝日、木曜日・土曜日の午後						

写真右から長谷川達哉院長、長谷川浩通名誉院長

管理栄養士のヘルシーレシピ

揚げ鮭のマリネ

一人分:カロリー　202kcal　塩分1.0g

材料(一人分)

○生鮭　60g　一切れ
白こしょう　適量
片栗粉　適量
植物油　適量

○マリネソース
玉ねぎ（水さらし）20g
にんじん　5g
ピーマン　せん切り　7g
トマト　15g
砂糖　2.5g
酢　6g
しょうゆ　5g
塩　0.2g

つくりかた

①玉ねぎを薄く切り、水にさらして辛みをとったものに、せん切りにしたピーマンとにんじん、調味料すべてを混ぜてマリネソースをつくります。
②生鮭にこしょうで下味をつけてから、片栗粉をまぶして油で揚げます。
③揚げた鮭を①のマリネソースに入れて味をなじませたあと、お皿に揚げ鮭とマリネソース、薄めに切ったトマトを盛り付けてできあがりです。

外来医師勤務表

平成28年10月から

東御市民病院

☆今後、医師が変更となることがあります。月間の予定表をご確認ください。

曜日	月		火		水		木		金	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
一般外来	結城		櫻井		結城		結城		櫻井	
内科	岡田 川瀬 岩橋 池内		松河 山家 池内		稗田 第1・3 岡田 第2・4・5 山家 岩橋 高松	岩橋 物忘れ外来 ※要予約	松河 川瀬 岩橋 池内 10時まで	多田 結城 ことばの外来	山家 第1・3・5 岡田 第2・4 川瀬 北原	北原
循環器										上田医療センター 第1・3
泌尿器科						岡田				
外科	高橋		結城	櫻井 （予約）	櫻井	結城 （予約）	櫻井	山口 乳腺外科 多田	結城	
小児科	服部	服部	服部	服部 山崎 第2・3・4	服部	服部	服部	服部	服部	服部
整形外科	石塚	奥泉	石塚		石塚	畑 第1・3	奥泉	吉松 第1・3・5	石塚	吉松 第2・4
産婦人科	徳平		徳平				徳平 第1・3・4 江夏 第2・5 婦人科のみ	江夏	徳平	渡邉 第2・4 婦人科のみ
眼科	冨山	山本			山本 第2・3・4	山本 （不定期）	飯塚	市川	山本	
訪問診療				○				○		

※妊婦検診・婦人科検診は、予約が必要となります。

みまき温泉診療所

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	総合診療 倉澤	総合診療 奥泉	総合診療 第1・3　倉澤 総合診療 第2・4・5　池内	総合診療 久堀	総合診療 久堀・奥泉	総合診療 久堀
午後	総合診療 倉澤	総合診療 奥泉	整形外科 奥泉	総合診療 久堀	総合診療 第1・3・5　奥泉 整形外科 第2・4　奥泉	
訪問診療		○		○	○	

診療時間／午前　8：30～12：00（受付8：30～11：30）　午後　13：30～17：00（受付13：30～16：30）

※緊急の場合にはご連絡ください。ご相談の上、可能な限り対応いたします。
※整形外科は、原則として予約診療となっておりますので、お問い合わせください。
※急な痛みが生じた場合はご連絡ください。ご相談の上、柔軟に対応いたします。

人事異動の状況（氏名五十音順　短期雇用者は除く）

■新規採用者

5月23日付け

看護部
看護師
山内　麻希

7月1日付け

看護部
看護助手
齋藤　侑紀

8月1日付け

看護部
看護師
小路基予子

医療事務部
柳澤　正史

6月1日付け

看護部
看護師
鈴木　洋子

看護部
看護助手
小林あゆ美

診療技術部
薬局長
栗林　正彦