



あっはれ

新年のごあいさつ

- ・私らしく生きる ・アルツハイマー病の進行を遅らせる新薬
- ・免疫力アップレシピ ・肺炎は治るから怖くない？



スタッフ一同
2025年も
みなさまの健幸を
応援します

2025年 年頭所感



社会医療法人 河北医療財団
理事長 河北 博文
(かわきた・ひろぶみ)

人を診る医療

2025年、明けましておめでとうござい
ます。

皆様にとってより良き年でありますよう
願っております。

今年、私の選んだ漢字一文字は、河北医
療財団の理念「社会文化を背景とし、地球環
境と調和したよりよい医療への挑戦」の
「挑」としました。清水建設施工による免震
構造の新河北総合病院が、7月1日、現在の
隣地に移転新規開業し、杉並区・中野区を
はじめ地域内で完結できる医療機能を持っ
ていきます。

また一方、河北医療財団の多摩事業部の
「aiセーフティネット」は素晴らしい意味を
持っています。aiは「愛」であり、また
「一」（私）です。医療・介護に人間愛は不可
欠であり、さらに、自分の健康は自分で考
える、自分の意志の存在が必要で
す。

「ネット」は、連携というネットワークに
加えて、「網」として落さないという意味
が含まれています。多摩事業部が点や線で
なく面として地域の医療・介護に携わって
いるということは、既に我が国のモデルに
なっているところです。



た総合病院が動き始めます。

ベッド数を現病院の407床から353床
まで絞り込みますが、機能は450床の病
院と同等以上の力を発揮できるよう計画し
てきました。新しい建物・設備にふさわし
い機能の充実を図り、我が国の未来の医療
のモデル、「総合病院」たる所以になるモ
デル、としての診療のあり方を実現してい
く覚悟です。私が病理学を学んだ大学院時
代、恩師の影山圭三先生から「人を診る人間
病理をしなさい」と教わりました。病理は
「病むことの原理」を求める学問分野です
が、病理といえども、人に向き合った医療で
あり、その人がその人らしく生き、その最終
章として、その人らしく亡くなることに寄
り添う医療こそ大切だと考えています。

そのため、「がん」を始めとして、必要
がある診療の場合、様々な専門職、例えば
専門の異なる医師、看護師、薬剤師、技師、
臨床心理士、そして患者さん本人、あるい
は代表する家族を含めて「ボード」で集
学的に診療のあり方を議論し、診療を進め
ていき、さらに、検証を繰り返す医療の在り

トにいたします。他方、理屈ばかりではな
く人間の情を考えてみると、「ほととぎす
自由自在に聞けり」は、酒屋へ三里 豆腐
屋へ二里も良い生き方かなあと考えて
います。



副理事長
多摩事業部 事業部長
明石 のぞみ
(あかし・のぞみ)

みなさまと共に考え、 前進する年へ

明けましておめでとうござい
ます。

団塊の世代が後期高齢者になる
2025年を目前に、国は「地域包括ケア
システム」を推進してまいりました。
住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人
生の最期まで安心して続けることができ
るよう、「あいセーフティネット」も現在

方を実践します。ボードというのは、考え得
る選択肢を議論し選ぶ「場」をいいます。
そして、がんの診療において、特に高齢の患
者さんに関しては、「がん」と共存し、天寿
を全うできる生き方を共に選ぶこと、など
も含まれます。

次に、患者さんの受診依頼を待たせない
診療を行いたいと思います。医師がまず初
診に当たり、診療の方針とスケジュールが
決まれば、医師はさまざまな専門職から成
るチームを組み、医師の責任の下、チーム
で治療に当たります。このような診療体制
を、重層的に支えることを可能にするため
には、総合診療医による診療の充実が求め
られます。河北総合病院は、1948年か
らインターンを受け入れ、その後も臨床研
修病院として国家試験合格後の若手医師の
臨床研修教育を長年、積極的に推進してき
ました。特にこれからも、臓器別の専門分
野を持つ前に、総合的に人を診る医師の育
成に力を注いでいく所存です。

地域内完結型の医療・介護を創りあげて
いくためには、他の病院や診療所等の医療
21の事業所の総力をもって活動してまい
りました。少子高齢化による働き手不足
の現実、温暖化や不安定な世界情勢など
に起因する医薬品や医療物資の不足、社
会保障制度の今後など医療介護の現場に
おける課題は尽きません。
さらに2040年には高齢化率が35%
以上となり後期高齢者がピークとなり
ます。

いつまでも元気であるため、健康長寿の
人生100年時代に向けて、疾病予防・介
護予防への取り組みが重要です。

あいセーフティネットは日常の健康管理
をはじめとする医療・介護のほか、健康
寿命を延ばすためのフレイル対策、いざ
という時のための人生会議(ACP)の
推進など地域活動もさらに進めてまい
ります。誰かが何とかしてくれらることに
期待はできません。一緒に「我がこと」と
して考え、そして一緒に前進していき
ましょう。

アルツハイマー病の進行を遅らせる新薬 ～レカネマブとドナネマブ～

軽度認知障害と認知症とは?

大脳は、記憶、言語、行動、などの様々な機能(認知機能)を担っています。誰でも年を取ると認知機能は徐々に衰えますが、同じ年代の人よりも認知機能が低下した状態を「軽度認知障害」、さらに衰えてしまい日常生活に支障がある状態を「認知症」と呼びます。

アルツハイマー病の原因は?

高齢者の認知症で最も多い原因がアルツハイマー病です。50歳頃から大脳の神経細胞にベータ・アミロイドというタンパク質が異常に蓄積し始め、そのために神経細胞の数が徐々に減ってしまい、80歳頃から認知症になると考えられています(年齢は人により様々です)。

レカネマブとドナネマブの効果は?

2024年に日本で発売されたこの2つの薬は、ベータ・アミロイドを標的とした抗体で、大脳に蓄積したベータ・アミロイドを減らすことができます。これにより、**アルツハイマー病の「軽度認知障害」と「軽度の認知症」の悪化を遅らせることができます。中等度以上に進行した認知症への効果は明らかではありません。**臨床試験において、この薬を投与しても1年6か月の時点で認知症は悪化していましたが、その程度は投与しない場合に比べて約3割軽かったことが示されました。認知症の進行を約5か月遅らせた、とも解釈されています。

具体的な治療方法は?

レカネマブは2週間ごと、ドナネマブは4週間ごとに、1年6か月間通院しながら繰り返し点滴注射をします。この間に頭部MRIなどで副作用がないかを調べながら治療を続け、副作用があれば治療を中止することがあります。医療保険制度や後期高齢者医療制度が適用されます。

どの病院で治療を受けられますか?

まず、(1)かかりつけ医に相談して「アルツハイマー病」が疑われるか、「軽度認知障害」または「軽度の認知症」に該当するか、を判断してもらいます。認知症専門医療機関を紹介されることもあります。(2)そのうえで、レカネマブまたはドナネマブの治療適用があると判断されると、厚労省ガイドラインの求める診療体制が整備された医療機関(東京都ホームページで公開)に紹介されます。そこでPET(陽電子放射断層撮影法)や髄液検査により大脳のベータ・アミロイド異常蓄積の有無を調べ、この治療を受けられるかどうかを判断して、治療を開始します。

この薬のインパクトは?

神経内科医にとって、アルツハイマー病のような進行性疾患の原因を突き止め、進行を遅らせる薬を開発することは長年の夢でした。この技術はパーキンソン病などの薬の開発にも応用されつつあります。「アルツハイマー病の進行を5か月遅らせる」という効果をどのように受け止めるかは人それぞれでしょう。軽度認知障害の人は、日常生活に支障が出る認知症になる時期を遅らせることに期待を持たれるかもしれません。通院の負担や薬の副作用リスクもあります。アルツハイマー病が疑われてPET検査をしても、ベータ・アミロイドの異常蓄積が見つかる人の割合は半分程度です。異常蓄積のある人は、アルツハイマー病としてのこれからの人生と向き合わなければなりません。新しい治療薬の時代を、その恩恵を社会全体で享受していただけるように育んでいきたいと願っています。



天本病院 医学博士
太田 晃一(おおた・こういち)
【専門】
神経内科、認知症、脳卒中、パーキンソン病
・日本認知症学会認定認知症専門医
・日本内科学会認定内科医
・日本神経学会認定神経内科専門医
・日本脳卒中学会認定脳卒中専門医
・日本頭痛学会認定頭痛専門医
・難病指定医



詳しくは東京都のホームページもご覧ください。

東京都
ホームページ



レカネマブ
投与可能
医療機関



ご自宅で月2回、訪問診療を受ける神野さん(右)

「大阪の家はきれいなさっぱり処分し、最低限の荷物だけ持って身軽に新しい暮らしをスタート。入居した高齢者向け住宅は、非常時に室内に呼び出しベルがありますが、幸いなことにこれまで利用したことはないそう。二度だけ間違って押しちゃったから、すぐ『大丈夫ですか?』って声がきこえてびっくり。近頃は一軒家も物騒だからそういうところは安心ね。食事は朝食だけ自分でやるけど、週1回ヘルパーさんにお買い物と掃除をお願いしているの。気楽でいいわよ。歳をとるとだんだんできないことが

増えてくるけど仕方ないわね。昔はささっと動けたのに、今は何でもスローモーション(笑)」
今年からあいクリニックの訪問診療を利用していましたが、体調も安定したそう。
「長年悩まされてきた帯状疱疹の痛みも落ちついて本当に良かった。病院に行けなくなってもこうして明るい先生が来てくれます。今は毎週、デイサービスで運動するのが楽しみ。若い頃からずっとスポーツをしていたから体を動かすのが好きなの。しんどい時もあるけど、おしゃべりもできるからがんばって通っています。家でひとりしていると、話そうと思っても口が回らなくなるのよ。でもまあ、風邪もひかないし、転んでも骨折したことは一度もないから、歳の割には良い方かしらね。今はここで少しでも長く暮らせばと思っています」
かくしゃくとした様子で楽しくお話してくださった神野さん。ご自分にあったサービスを活用し、年齢と上手に折り合いをつけてながら自然体で毎日を過ごされている様子が素敵でした。



日々の暮らしぶりなど主治医とお話が弾みます。



顔なじみの住民さんと一緒にお昼を食べに食堂へ。



部屋にはカメラが趣味だったご主人の写真や旅の思い出の品を飾って。

わたしらしく生きる

在宅ケアの現場を訪ねて

神野文子(このの・ふみこ)さん(91歳)
多摩市関戸在住。
あいクリニック訪問診療をご利用中。

シニア向けマンションで、身軽に気楽に日々を楽しむ



社会貢献・交流いろいろ / イベント・カレンダー

わたしたちの活動をダイジェストでご紹介。詳細はホームページをご覧ください。講座や出展のご依頼は多摩広報課までお気軽にどうぞ。

8/3 (土)



夏休み体験！ファミリーデー

天本病院やあい老健に子ども達が集合！体の仕組みを学んだり、利用者さんとの交流を楽しみました。

9/21 (土)



永山フェスティバル

毎年好評の体成分測定会と子ども工作教室を実施。約150名の方に来場頂き賑わいました。

10/19 (土)



公開講座「本当に必要な終活」

介護や終末期医療・ACPなどシニアが気になる情報満載で200名以上の方にお申し込み頂きました。

10/20 (日)



からきだ葛蒲館まつり

今年もあいクリニック中沢等の専門職が集結し血管測定等を実施。約120名の方にご参加頂きました。

10/23 (水)



若年性認知症の方を迎えて

からきだ匠カフェに当事者のさとうみき様をお迎えし、共に歩む社会の在り方を教えて頂きました。

10/26 (土)



都の教育機関に認定

あい訪問看護ステーションが東京都訪問看護教育ステーションに選ばれ、専門職向けの教育を開始しました。

10/31 (木)



ドクターによる在宅医療講座

あいクリニック平尾の奥村光絵院長が稲城市医師会主催の講座に登壇し、在宅医療を紹介しました。

11/9 (土)



事例・研究発表大会

職員の優れた取り組みを発表し合う大会に今年は9組が参加。ケアの質の向上に取り組んでいます。

11/16 (土)



オレンジウォーキング

「つながるまちづくり」を合言葉に、認知症ケアに関わる専門職と市民が会話を楽しみ歩きました。

11/30 (土)



よりよく生きるためのACP

天本病院にて、アドバンス・ケア・プランニング(人生最終段階の医療やケアを話し合うこと)の講座を開催しました。

12/13 (金) ほか



食料寄付・チャリティ菓子購入

多摩市社会福祉協議会と連携し、職員から集めた食料を必要の方へお届けしました。

今後の予定

詳細は各事業所のチラシ、または「あいセーフティネット」ホームページで。

■ からきだ匠カフェ(認知症カフェ)

於 プラネットカフェ
1/22(水)・2/26(水)・3/26(水)
14:00-15:30

どなたでも参加できるアットホームな会です。

■ ASNポッチャ大会

2/24(月・祝) 於 パルテノン多摩

■ お花見ウォーキング

3/28(金)

免疫力アップレシピ

代謝アップ！ 辛くないチリコンカン

チリコンカンは、メキシコ風の豆とひき肉の煮込み料理です。トマトに含まれるリコピンは抗酸化作用、大豆には大豆イソフラボンや貧血の改善も期待できる鉄分も含まれます。生姜には体温を上げる働きがあるので、寒い季節にはもってこいの食品です。

1人分あたりエネルギー 213kcal
たんぱく質 14.8g
食塩相当量 1.3g



材料(4人前)

・カットトマト缶 1缶(400g)
・豚ひき肉 200g
・大豆水煮缶(食塩不使用) 1缶(100g)
・玉ねぎみじん切り 100g

A [オリーブオイル 大さじ1
しょうがチューブ 6cm
にんにくチューブ 5cm

B [ケチャップ 大さじ4
しょうゆ 大さじ1.5
塩 少々
こしょう 少々
乾燥パセリ 少々



【作り方】

- ①Aをフライパンに入れ、香りがたつまで弱火で加熱する。
- ②①に豚ひき肉を加え、火が通ったらみじん切りにした玉ねぎを入れしんなりするまで炒める。
- ③②にカットトマトと大豆、Bを加えて汁気を飛ばす。
- ④器に盛りつけてパセリをかけたら完成！

冷凍みじん切り玉ねぎを使えば包丁いらずで簡単です！辛いのが好きな方は一味やタバスコを加えるとさらに代謝が上がります！

飯島 亜美

(いじま・あみ)

天本病院 管理栄養士



看護師コラム

肺炎は治るから怖くない？

この季節、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症やマイコプラズマ肺炎といった感染症のニュースを耳にする機会が増えてきました。多くの肺炎は治療により治るため、ガンなど他の病気と比べると軽く考えがちになるかもしれません。しかし本当にそうでしょうか？

例えばコロナウイルス感染症で入院し、無事に退院できたものの、足の力が弱くなった、入院前の生活に戻れなかったなどの報告があります。経験された方もいるかもしれません。病院や介護施設に入るとどうしてもベッドで過ごす時間が増え、活動量が少なくなり、筋力が低下することがあります。そして飲み込みなどの嚥下(えんげ)に関わる筋力が低下すると、今度は誤嚥性肺炎を起こしやすくなります。体力が戻らないままさまざまな肺炎を繰り返し発症するうちに、徐々にフレイルが進行し、最終的には介護が必要な状態となってしまいます。

肺炎は治るから怖くないと油断せず、それがきっかけで起きるさまざまな負の連鎖に陥らないよう、適切に予防し元気に社会生活を送りましょう。



肺炎予防5ヶ条

- ①マスク着用
(病原微生物の暴露を避ける感染対策)
- ②インフルエンザや肺炎球菌のワクチン接種
- ③生活習慣病の治療
(気づきにくい誤嚥の原因になる脳血管疾患の予防)
- ④歯みがき・入れ歯の手入れ(口腔ケアの実施)
- ⑤しっかり食べて運動
(低栄養や身体機能低下の予防)

温盛 由紀子(ぬくもり・ゆきこ)

あい訪問看護ステーション平尾 所長
公益社団法人日本看護協会認定 慢性呼吸器疾患看護認定看護師/保健師



〒206-0012 多摩市貝取1431-3
 あい在宅複合施設
あいクリニック
 ☎ 042-375-9581
 ケアプランセンターあいクリニック
 ☎ 042-375-9598
 あい訪問看護ステーション
 ☎ 042-371-6888
 多摩市第1層生活支援体制整備事業
 ☎ 070-3196-9226 / 070-1219-1367
 多摩市介護予防・フレイル予防推進員
 ☎ 080-1140-1948

桜ヶ丘いきいき元気センター
 〒206-0013 多摩市桜ヶ丘2-1-1
 (多摩市委託事業)
 ☎ 042-311-7300

介護職募集

あいセーフティネットで一緒に働きませんか？
 河北医療財団多摩事業部では、職員(常勤・非常勤)を募集しています。未経験・主婦歓迎！介護福祉士取得までのバックアップ体制をご用意しております。お気軽にお問い合わせください。

■介護福祉士 ■介護職

042-374-7168(求人専用)
 saiyou-t@kawakita.or.jp



友だち募集中
 LINE ID @411wedcx

あいフィットネスサロンさくら
 〒206-0011 多摩市関戸1-2-11 スマイラス聖蹟桜ヶ丘1F
 ☎ 042-311-5445

あい看護小規模多機能施設おきな
 〒206-0011 多摩市関戸1-2-11 スマイラス聖蹟桜ヶ丘1F
 ☎ 042-311-5447

あい小規模多機能施設かりん
 〒206-0022 多摩市聖ヶ丘2-20-6 ゆいま～る聖ヶ丘 B棟1F
 ☎ 042-357-4101

あいグループホームどんぐり
 〒206-0022 多摩市聖ヶ丘2-21-2 ゆいま～る聖ヶ丘 C棟1F
 ☎ 042-357-3801

多摩市中部地域包括支援センター
 〒206-0025 多摩市永山4-2-5-105 (多摩市委託事業)
 ☎ 042-375-0017

多摩市中部高齢者見守り相談窓口
 〒206-0025 多摩市永山4-2-5-105 (多摩市委託事業)
 ☎ 042-357-8877

あい小規模多機能施設こもれび
 〒206-0025 多摩市永山3-12-1 多摩市西永山福祉施設
 ☎ 042-400-1071

あいクリニック平尾
 〒206-0823 稲城市平尾3-7-4 コーシャハイム平尾1F
 ☎ 042-350-5062

ケアプランセンターあいクリニック平尾
 〒206-0823 稲城市平尾3-7-4 コーシャハイム平尾1F
 ☎ 042-318-1826

あい訪問看護ステーション平尾
 〒206-0823 稲城市平尾3-7-4 コーシャハイム平尾1F
 ☎ 042-350-8615

あい介護老人保健施設
 〒206-0036 多摩市中沢1-17-38
 ☎ 042-374-7111

天本病院
 〒206-0036
 多摩市中沢2-5-1
 ☎ 042-310-0333

あいクリニック中沢
 〒206-0036 多摩市中沢2-5-3 ゆいま～る中沢 A棟1F
 ☎ 042-311-2820

ケアプランセンターあいクリニック中沢
 〒206-0036 多摩市中沢2-5-3 ゆいま～る中沢 A棟1F
 ☎ 042-311-0933

あい訪問看護ステーション中沢
 〒206-0036 多摩市中沢2-5-3 ゆいま～る中沢 A棟1F
 ☎ 042-311-2822

あい看護小規模多機能施設ほたる
 〒206-0036 多摩市中沢2-5-3 ゆいま～る中沢 B棟3F
 ☎ 042-357-1870

あいグループホーム天の川
 〒206-0036 多摩市中沢2-5-3 ゆいま～る中沢 B棟2F
 ☎ 042-311-0176

