

お知らせ

☆河北医療財団の活動や取り組みなどをお知らせするコーナーです。

すぎなみ美活club（全4回開催予定）

- 杉並区主催 杉並区在住40~69歳の女性を対象とした健康教室 お問い合わせ 杉並保健所 健康推進課 03-3391-1355
- 5月25日(土) 9:30~12:30 □ 6月8日(土) 10:00~13:00 □ 6月23日(日) 10:00~13:00 □ 6月29日(土) 9:30~12:30
- 河北総合病院 西館地下1F 講堂 暮らしの処方箋 ISM ASAGAYA 8F 河北透析クリニック 3F 河北総合病院 西館地下1F 講堂

河北健康教室

- 5月15日(水) 14:00~15:00
暮らしの処方箋 ISM ASAGAYA 8F
テーマ『赤ちゃんのスキンケア～今と昔～』
講師 河北総合病院 看護部 助産師 本郷 智代
参加費 無料
- 6月1日(土) 13:30~15:30
細田工務店 リボン館
テーマ『頻尿・尿失禁セミナーとリハビリテーションのプチ体操』
講師 河北総合病院 泌尿器科部長 村田 明弘/他
参加費 無料 申込受付開始日:5月1日(水)
- 6月8日(土) 15:00~16:45
河北総合病院 西館地下1F 講堂
テーマ『薦の会 糖尿病の食事療法の実践』
月~金 9:00~17:00祝除く
講師 河北総合病院 糖尿病・内分泌代謝内科 糖尿病専門医 秋山 義隆
河北総合病院 栄養科 管理栄養士/理学療法士
参加費 無料 申込受付開始日:5月1日(水)
- 6月29日(土) 14:00~15:30
河北総合病院 西館地下1F 講堂
テーマ『肩関節周囲炎いわゆる五十肩について』
講師 河北総合病院 整形外科主任部長 鎌田 孝一/他
参加費 無料 申込受付開始日:5月15日(水)

郵便はがき

1 6 6 8 7 9 0

(受取人)

東京都杉並区阿佐谷北1-7-3

社会医療法人 河北医療財団
広報課「かわぴたる」編集 行

お名前:

ご住所:〒

当財団からイベント、セミナー情報を
ご希望の方へお届けいたします。

皆さまの個人情報は、上記以外での目的で使用することはありません。
個人情報の取り扱いについては、ホームページをご参照ください。
<https://kawakita.or.jp>

お名前:
ご住所:〒

メール希望の方は下記へお名前をお送りください。
kawaken@kawakita.or.jp 「件名:セミナー情報希望」

河北総合病院

検索

▼ ご意見をお寄せください

広報課 kouhou@kawakita.or.jp

Webサイト



Facebook



採用サイト



かわぴたる No.160 2019.5 年6回発行(1月・3月・5月・7月・9月・11月)



かわぴたる

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

特集 知っておきたい基礎知識『認知症』

[河北総合病院 神経内科科長 片山真樹子]

探検隊が行く

[河北健診クリニック]

地域連携施設紹介

[石井こども・内科循環器クリニック]

[佐藤内科クリニック]

発行責任者:河北 博文 編集責任者:山口 美紀 発行:社会医療法人 河北医療財団 広報課
〒166-8588 東京都杉並区阿佐谷北1-7-3 ☎03-3339-5724

知っておきたい基礎知識『認知症』

認知症とは？

「あれ？ 昨日の晩ごはん何食べたかしら？」
「テレビに出ているあの俳優さんの名前が思い出せないわ…。」
皆さんこのような経験ありますよね。このようなもの忘れは認知症でしょうか？もちろん違います。

認知症とは…

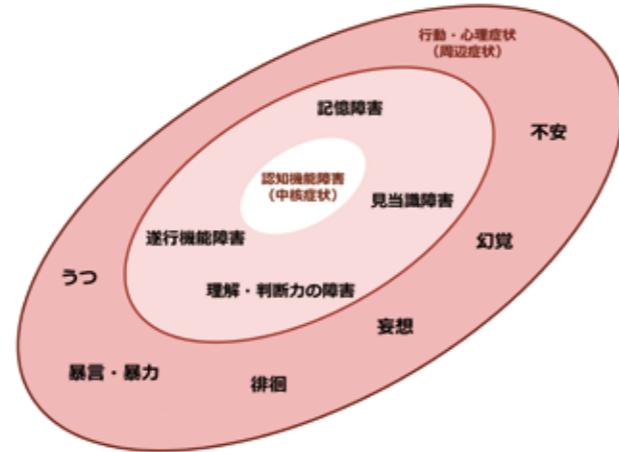
- ・脳の病気が起ることにより
 - ・記憶・判断力などの障害がおこり
 - ・社会生活・日常生活に支障がある状態
- を言います。この3つの条件を満たすもの忘れは認知症です。つまり、軽いもの忘れがあっても、脳の病気がなく、生活に支障がなければ、認知症ではありません。加齢によるもの忘れやど忘れと、認知症は区別をして考えなければいけません。

加齢によるもの忘れと認知症の違い

	加齢によるもの忘れ	認知症
もの忘れの内容	人の名前、物の名前など一般的なことや体験した出来事の一部	自分が体験した出来事全体
もの忘れの自覚	あり	なし
生活への支障	なし	あり
日付	考えればわかる	わからなくなることが多い
判断力	保たれる	なくなる
物事の段取り	保たれる	悪くなる
性格の変化	なし	あり
意欲	保たれる	なくなる

認知症を起こす主な病気は、アルツハイマー病、脳血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症などです。中には慢性硬膜下血腫、正常圧水頭症、甲状腺機能低下症、栄養障害や薬物による認知症など治る病気も含まれています。治る病気が発見された場合は、手術や服薬治療などを行います。治らない病気でも、進行を遅らせる薬がある病気もあります。また、生活習慣病の管理や生き生きと生活することは、発症を予防したり、進行を遅らせたりする効果があります。

認知症の症状は、記憶障害を代表とし、必ず出る中核症状と、出る人と出ない人がいる行動・心理症状があります。
行動・心理症状が出る場合は、患者さんの不安など



何かしらの原因があることが多いです。身近な人が正しい接し方をしたり、ちょっとした工夫することで症状が出なくなることも多く、身近な人の認知症に対する理解が重要です。

認知症は病気であることを理解し接しましょう

認知症は脳の病気です。病気になって一番つらいのは患者さんご本人です。認知症の特徴として、病気の自覚はなくなります。しかし、心の奥では、「これまでと何かが違う」とか「何か失敗をしたんじゃないかしら？」と不安に思っていると言われています。常に不安感があるということは、とてもつらいたことだと思います。病気のせいで、わからなくなったり、できなくなったりしたことを責めるようなことは、この不安を大きくしてしまうので、してはいけないことです。肺炎という「病気」で咳をしている人に「どうして咳をするの！」と怒る人はいません。しかし、認知症という「病気」で話したことを見失ってしまったり、何かができなくなった人に、「さっきも言ったでしょ！」とか「どうしてこんなこともできないの！」と言ってしまう人はいます。そうなると、「自分は何も悪いことをしていないのに、どうして怒られるのかしら？」と悲しくなるでしょう。認知症の方は、細かい出来事は覚えていませんが、感情はとても繊細で、残像のように残ると言われています。安心で居心地が良いと感じれば、とても穏やかに過ごせます。不安を助長させられたり、居心地が悪いと、行動・心理症状につながることもあります。例えば、鍵をどこに置いたか忘れてしまった場合、しばらく探して見つからないと、心の奥では「何かおかしい」と感じつつも、「また鍵をなくして！」などと責められると、「自分はしっかりしているんだから、自分がなくしたはずがな

い」→「ということは、誰かに盗られたんだわ」という風に思考が進んでいき、行動・心理症状の一つの「もの盗られ妄想」となります。こうなると、こだわってしまいます。このような場合の良い対応の例としては、身近な方は「今、鍵を借りているから、あとで返しておきますね」などと、事実とは異なっても、ご本人が安心できるような対応をします。安心すると、その出来事は忘れてしまうことが多いです。

認知症は病気だと考えれば、怒りたくなるところを一歩立ち止まって、ご本人は何を不安に思っているのか考えが及び、どのように対応したらよいか、自然とわかってくるのではないかでしょうか。

VSRAD（側頭葉内側の萎縮の程度を調べる検査）



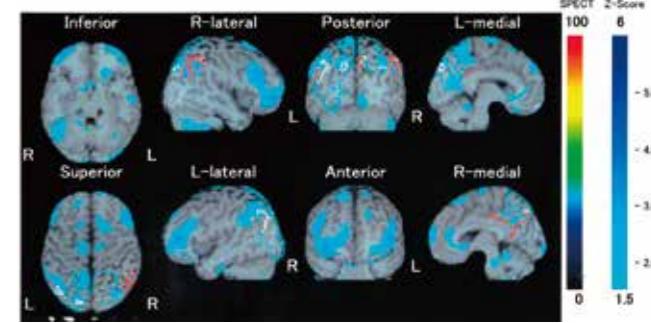
当院のもの忘れ外来

もの忘れ外来では、認知症の診断、進行を遅らせる方法の検討、認知症の方との接し方のご家族指導などをおこなっています。ご家族指導は、認知症認定看護とともにおこない、特に力をいれているところです。

■もの忘れ外来受診の流れ

- ①お電話で予約
かかりつけ医のいる場合は、紹介状を準備
- ②初診時
認知症の方はご本人は自覚がなく、ご家族からご本人の生活状況などをうかがう必要があるため、原則ご家族などと受診
 - ・ご本人
医師の診察→別室で記憶力などの検査
 - ・ご家族
診察に同席→ご本人が検査中に、ご本人とは別にお話をうかがう

相対的血流低下部位表示



問診や記憶力の検査の結果、認知症の可能性がある方は検査の予約をする

- ③検査
血液検査、頭部MRI(VSRAD)、脳血流スペクトなど
- ④結果説明
検査結果・病気の説明

病気によって、進行を遅らせる薬のある病気に対しては薬を処方

必要時、行動・心理症状に対して薬の処方
デイサービス利用などの介護保険サービスの案内
困っていることに対する生活の工夫の仕方をアドバイス

- ⑤その後
症状が落ち着いている場合は、かかりつけ医に引き継ぐ
症状に変化が出た場合は当科を受診

認知症の方との接し方について、多くの方にご理解いただければ、認知症があっても住み慣れた地域で長く生活していくことができます。認知症診療は街作りであります。杉並やその周辺の地域が認知症の方の住みやすい街になるようお手伝いをしていきたいと考えております。

神経内科科長 片山 真樹子医師

卒業大学：北里大学
認定専門医／
日本内科学会総合内科専門医
日本神経学会専門医・指導医
日本認知症学会専門医・指導医
日本脳卒中学会専門医

【探が検行く】

河北健診クリニック

河北健診クリニックは、医局会や経営会議にて、医師、看護師、保健師、技師、クラーク、事務などがこれまで以上に些細な問題も皆で答弁しながら解決、情報共有するよう心掛けております。他職種との連携を深め、検出力の良い現代のエビデンスに沿った検査、健診の普及と導入をし、気持ちを新たにして取り組んでまいります。

河北健診クリニックでは、埼玉医科大学 前呼吸器内科教授 金澤實医師が4月より着任され、金澤医師の指導のもとに胸部レントゲン写真を読影し、読影術の向上をめざしております。特に肺に関しては信頼感を取り戻し地域に安心していただきたいと思っております。新しい体制のもと、以下の通り、取り組んでおります。

①CT/MRI(胸部を含)に関する読影体制

1回目は、河北総合病院の放射線読影専門医。2回目は、提携の大学病院放射線読影専門医がおこない、受診者への報告。

②肺がん検診について

通常の胸部レントゲン写真では観察しにくい部位に発生した肺がんや、根治可能な微小な肺がんの発見にも有効な低線量CT(放射線被ばく線量を減らすため、通常のCT検査より照射線量を軽減させて撮影)を、ハイリスクの方や希望者の方にご案内。

③各種がん検診について

胃は上部消化管造影(MDL)検査、肺は胸部レントゲン写真がまだまだ主体ですが、内視鏡検査へ。マンモグラフィだけでなく乳腺エコーを併用。子宮頸癌は、原因となるHPV検査(ヒトパピローマウイルス検査)を併用する。

④マンモグラフィ撮影について

当院は、乳腺検診精度管理の線質・画質基準を満たす基準である、「日本乳がん検診精度管理中央機構」認定を受けており、マンモグラフィ撮影放射線技師の専門資格を保有している女性スタッフが対応。河北総合病院の乳腺外科と共に、乳腺エコーにも力をいれている。

河北健診クリニック

- 所在地:166-0003 東京都杉並区高円寺南4-27-12
- お問合せ先:03-5377-2511(代)
- 受付:月~土 ※日・祝除く
電話予約受付:9:00~17:00
健診当日受付:8:00~9:30・13:00~14:00
- URL:<https://kawakita.or.jp/suginami-area/kenshin/>

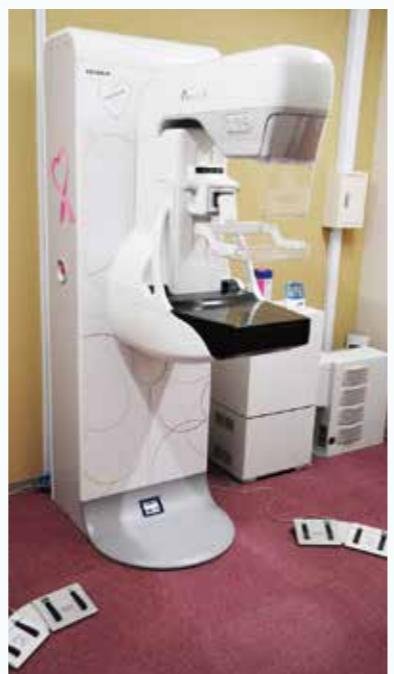


低線量CT



日本は世界でも最高水準の長寿国になりました。中でも予防医学の進歩、特に人間ドックが果たしている役割は大きいと考えられます。生活習慣病による三大死因(がん・心疾患・脳血管疾患)の予防や、疾病を早期発見・早期治療をすれば、その結果として長生きができるということは言うまでもありません。しかし、長生きするだけなく健康で生き生きと楽しく生活できることが大切です。そのための食事・運動・禁煙などの指導による知識やノウハウも提供していきたいと考えております。

一年に一度、自分の健康に向き合う機会。自分では健康と思っている方も、普段から医療機関にかかっているから大丈夫という方も生活習慣を見直すきっかけづくりや、自覚症状のない病気を早期発見するために年に一度の健康診断を実施しませんか?



マンモグラフィ



今月のSMILEさん

河北医療財団を支える
スタッフを紹介

河北総合病院 看護部

八木 裕実子

入職日:2010年3月
2003年三井記念病院高等看護学院
日本看護協会看護研修学校 認知症看護学科 認知症看護認定看護師取得
趣味はお城めぐり、大相撲鑑賞、ねこと戯れる



河北総合病院 初期臨床研修医

東 謙悟

入職日:2018年4月
2018年日本大学医学部卒業
2018年資格取得
趣味は柔道、ウェイトトレーニング



Q お仕事の内容を教えてください

初期研修医2年目として、現在は救急外来で診療のファーストタッチとして研修をさせていただいている。患者さんの訴えから鑑別を挙げ、必要な検査を考え、コンサルをする。鑑別する能力やコンサルをする力も身に付き、いついかなる時にも指導医の先生方がしっかり見ていてフィードバックしてくださるので、総合的に判断する力を養うことができると実感しています。

Q 当院を選んだ理由について教えてください

当院は主担当医制であり、初期研修医も主担当医として診療しておりますので、他の病院にはない主体的な研修ができるところから、当院を選びました。また、私が中学生の頃に骨折した経験があり、その際に手術をした病院が、当院であったことも理由の一つです。

Q どんな時に仕事のやりがいを感じますか?

患者さんの訴えに耳を傾け、少しでも苦痛を取り除き笑顔がみられた時、そして患者さんから感謝された時に努力が実を結んだことを実感し、最もやりがいを感じます。診察の会話の中で、患者さんやご家族に逆に励まされることがあります。

Q 当院でどんなことを学びましたか?

初期研修医1年目から様々なことを経験させていただき、慣れないことが多くてとにかく無我夢中で失敗もたくさんしましたが、2回目の失敗は絶対にしないことを心に決めています。専門的な知識だけでなく、研修医に必要な基本的事項をレクチャーしていただき、今後どの科を回っていくうえでも必要なことを教えてくださいました。

Q 今後の目標

迅速かつ的確に診断・治療をおこなえることはもちろんのこと、自分がどんなに忙しくても患者さんや他職種の方々に温かく接することのできる医師になりたいと思っております。また、先輩研修医に追い付き、追い越せるように日々精進し、将来は怪我で挫折したアスリートを良いパフォーマンスで復帰させることができるようなスポーツ整形外科医をめざしております。



Q お仕事の内容を教えてください

認知症看護認定看護師として病棟の認知機能障害をもつた患者さんの状態確認や病棟スタッフからのコンサル業務、杉並区から委託された事業として認知機能障害をもつ方のお宅の訪問、もの忘れ外来でのご家族指導、地域住民や近隣病院の看護師さんへ向けた研修会での講師などもおこなっています。

Q 当院を選んだ理由について教えてください

新卒時は急性期病院でスタッフナースとして勤務していましたが、その後ご縁があり、デイサービスで勤務していました。その際、認知機能障害をもつ患者さんへの対応をさらに学びたいと思ったことや、地域で暮らしている方々を支えていくにはまだ知識が不足しているので、病院で勤務をし、学び直したいと思ったことから転職を考えました。当財団は様々な施設があり、各期に応じた知識の習得ができると思い当院を希望いたしました。

Q どんな時に仕事にやりがいを感じますか?

認知機能障害を持つ患者さんが少しでも笑顔を見せてくださることや、認知症の患者さんの介護をしているご家族から「お話できて良かったです、安心しました」などといつてももらえた時。「症状だけではなく、残された能力にも着目することが大切」とされる認知症看護ですから、患者さんを尊重し、「その人らしさ」や「持てる力」を引き出せたそんな時に、やりがいを感じます。

Q 当院でどんなことを学びましたか?

様々な職種の専門職がいる中で、同じ目標に向かってそれぞれの知識技術を活かしながら協働していく際に、時には難しさを感じることもあります。そういう際の交渉力や相手を思いやりながら関係性を築いていくことの大切さを日々学んでいます。

Q 今後の目標

将来、世の中には認知機能障害を持つ方々が急増することが予想されます。そのような時に、その人それぞれがよりよい生活ができるような支援ができるよう今後も研鑽を積んでいきたいです。また、スタッフ全体の認知症対応力が向上するよう、研修などにも力をいれていくたく思います。



地域連携施設紹介

急性期病院である河北総合病院は、地域のかかりつけ医（診療所・クリニック・病院）と連携し、よりよい地域医療をご提供する「地域医療支援病院」として、2006年に東京都知事より承認を受けています。ともに、患者さんお一人おひとりに最善の医療をご提供する地域連携施設をご紹介します。

石井こども・内科循環器クリニック

【内科・循環器科・小児科】

東京都杉並区松ノ木1-6-21
03-3314-5677
<http://www.ishiiclinic.jp/>

診察受付時間／月～金9:00～12:00 14:30～18:30 (乳幼児健診 木13:30～14:30) 土9:00～13:00 休診日:日・祝 小児科:水 内科:木



■ 医師をめざしたきっかけ

小児科医の父の姿を見て、中学生の頃には医師をめざしました。杉並育ちです。高校生の時に父が他界し、医師になつた姿は見てもらいましたが、弟も医師となり、兄弟で父の意志を引き継ぎ、24年ぶりに同じ場所で開院出来たことを喜んでいるのではないかと思っています。これまで経験してきた新生児医療の中で、厳しい状態で生まれてきた赤ちゃんが大きくなつて、立派な姿を見られるのは、小児科医の醍醐味ですね。父もそうだったのではないかと感じました。

■ 地域連携(紹介)において

がお母さんやお父さんとなって、そのお子さまも診る。長きに渡り地域の皆さんの健康に携わっています。特に私は小児科医なので、新米ママさん・パパさんを応援しています。病気のことは勿論、お子さまの育児の悩み・発育、発達についての相談がございましたら、遠慮なくお声をかけていただきたいと思います。また、内科も心筋梗塞を代表とする心臓病や脳卒中、呼吸器疾患、腎臓病など様々な疾患と向き合っており、病気になってからの治療はもちろん、病気にならないための予防医療の重要性を痛感しております。地域の皆さんと長くお付き合いしていきたいと思っています。

■ メッセージ

小児科専門医と総合内科専門医・循環器専門医の2名が皆さまのホームドクターとして優しくわかりやすい医療を提供させていただけるよう努力していきたいと考えております。お子さまから御高齢の方まですべての方の受け入れをしていますので、健康のこと病気のこと分からないことがございましたら遠慮なくご質問ください。

院長 石井 哲哉
日本小児科学会 小児科専門医
医学博士
日本内科学会総合内科専門医
(副院長)
日本循環器学会認定循環器専門医
(副院長)

佐藤内科クリニック

【内科・呼吸器科・循環器科・アレルギー科】

東京都杉並区阿佐谷北2-13-2 阿佐谷北口駅前ビル2F
03-5327-5885
http://www.myclinic.ne.jp/satonaika_cl/pc/

診察受付時間／月～金9:00～12:30 16:00～19:30 土9:00～13:30 休診日:木、土午後、日・祝



■ 医師をめざしたきっかけ

小学校高学年か中学1年生のころだったか、白血病に関する書籍を読んで、白血病に興味を持ち医師になりたいと思いました。当時は不治の病と言っていましたので。大学卒業後、血液の研究室に入り、主に白血球と造血因子などの仕事をしていました。長らく、研究をしていましたが、60歳を前に、地域医療に貢献したいと思い、2007年に開院し11年が過ぎました。

も受け入れて、できることはしっかりと対応し、専門の病院で治療が必要と考えられる場合は、診察時に希望をうかがったうえで、一番適当な病院を紹介いたします。当院では検査も対応でき、CRP検査など(感染症や悪性腫瘍、自己免疫疾患、心筋梗塞などの炎症に伴い血液中に増加する蛋白質を調べる検査)は20分でできますし、重症例を見逃さないように、決断を早く下すことを心がけています。真剣勝負と思っています。

■ メッセージ

病気だけではなく、人を助けたいとの思いで、精神的に心のサポートをしていきたいと思います。西洋医学的には病気ではない方にも漢方など使用し、喜んでいただけるよう努めています。皆さんに信頼される医療を提供することを目標としており、安心して気軽に相談できる街のお医者さんをめざしております。お気軽にご相談、ご来院ください。

院長 佐藤 典治
日本内科学会総合内科専門医

リハビリ体操

美しく歳を重ねるための美活体操

監修:河北リハビリテーション病院 セラピーパー 真鍋 由美子



ポイント:

- ①ゆっくり動く
- ②強度:楽を感じる程度～ややきついを感じる程度
- ③回数:週3～5日

椅子スクワット



踵の上げ下げ



豆知識

サプリメント上手な摂り方

"Supplement"は、英語で「補助」という意味です。食事だけでは栄養素が不足する場合の栄養補助とし、主食、主菜、副菜を基本としたバランスの良い食生活を送りましょう。

*サプリメントを摂るタイミングは?

サプリメントはお薬ではないため、食事の前、食事の後などのタイミングは定められていません。いつ飲んでいただいて構いませんが、食事の後、就寝前など、ご自分で飲むタイミングを決めておくと、習慣化されて飲み忘れを防ぐことができます。

*多く飲むほど身体にいいの?

たくさん摂取したからといって働きが強まったり、より健康が増進するものではありません。摂りすぎることでかえって身体に悪い影響をおよぼすことがあります。一日に摂取する目安の量を守りましょう。

*お薬とサプリメントと一緒に飲んでも大丈夫?

クロレラや青汁(ケール)、セイヨウオトギリソウはお薬との飲み合わせに注意が必要なサプリメントの代表です。ビタミンやミネラルでも、たくさん摂りすぎるとお薬の効果に影響をあたえたり、副作用を引き起こす場合があります。

*水以外で摂っても大丈夫?

鉄を含むサプリメントをお茶やコーヒーで飲むと吸収が阻害される場合があります。基本的には水または白湯で摂りましょう。

監修:河北総合病院 薬剤部 木村 早希

アンケートについて

当財団へご支援を賜り、誠にありがとうございます。より充実した誌面作りのために、アンケートへのご協力を願いいたします。

ご愛読いただきまして、ありがとうございます。
読者アンケートにご協力をお願いします。

Q1 性別(男・女)

Q2 年齢(20代・30代・40代・50代・60代・70代・80代・90代以上)

Q3 お住まい

(杉並区・中野区・練馬区・世田谷区・その他:)

Q4 もっともおもしろかった記事は何ですか?

(ページ:)

Q5 今後、特集してほしい記事はありますか?

()

Q6 河北総合病院を何でお知りになりましたか?

(ホームページ・友人からの紹介・医療機関からの紹介・近所・JR阿佐ヶ谷駅看板・広告物:)

Q7 河北健康教室に参加したことはありますか?

(はい・いいえ)

Q8 当財団へご意見をお寄せください

()