



# Hatta Medical News



2018年5月号



## 「知っておきたい認知症の基礎知識」第16回いきいき健康セミナー

### 認知症とは

- ・脳の病気が原因で起きる
- ・物忘れや判断力の低下がみられる
- ・その結果、生活がうまく送れなくなる
- ・うつや幻覚、妄想などの精神症状もみられることがある



気象病、2、3月は気圧や気温の変化が著しく、体調を崩す方が多かったように思います。4月中旬からは、穏やかな天気になりましたが、時に夏日になるなど、まだまだ油断なりません。皆様、どうぞ天気予報などをしっかりと把握して衣服の着脱をまめにして体調管理にお気を付けください。

さて第16回いきいき健康セミナーは皆さんからも要望が多かった「認知症」を話題に取り上げ、京都府立医科大学の成本教授にご講演頂きました。今回は、一面でその講演内容の一部を紹介します。

恒例のレシピ紹介は、院長も推奨している納豆料理です。フレイル予防によく効くそうです。当院管理栄養士のYoshikoがお届けします。

再開したスタッフコメントは、処置室の顔、天性の白衣の天使、大江治恵さん、いつも元気印ですが、家族の病気でつい心苦勞されたとか。そんな苦労話で恐縮ですが、読んであげてください(笑)。



### 脳の健康を保つために

1. 脳を大切に
2. 心臓病・糖尿病・脳卒中・高血圧を予防しよう
3. 自分の体の状態を知ろう
4. 抗酸化物(ビタミンEなど)をしっかり摂取しよう
5. 適度に体を動かそう
6. 物事に关心を持ち、脳を働かせるよう努力しよう
7. 人との繋がりを持ち、脳を働かせるよう努力しよう
8. 認知症の原因となる頭のけがに気を付けよう
9. 煙草をやめよう
10. ブラス思考でいこう



(アメリカ・アルツハイマー協会)

京都府立医科大学の精神科教授の成本迅先生の講演には、過去最高の100名を超える方が参加されました。重要な内容だけ掲載しておきます。残念ながら認知症は特効薬はありませんが、認知症を遅らせる薬はあります。また予防には、生活習慣が関連しています。下記は自分、家族用のチェックリストです。該当すればスタッフにご相談ください。

#### 自分のもの忘が、気になりはじめたら…

#### 自分でチェック

変化はゆっくりと現れることが多いので、1年前の状態と現在の状態を比べてみるとよいでしょう。

- ものをなくしてしまうことが多くなり、いつも探し物をしている。
- 財布や通帳など大事なものをなくすことがある。
- 曜日や日付を何度も確認しないと忘れてしまう。
- 料理の味が変わったと家族に言われた。
- 菜の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある。
- リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできない。
- いらいらして怒りっぽくなったり。
- 一人でいるのが不安になったり、外出するのがおっくうになった。
- 趣味や好きなテレビ番組を楽しめなくなった。

#### 家族・身近な人のもの忘が、気になりはじめたら…

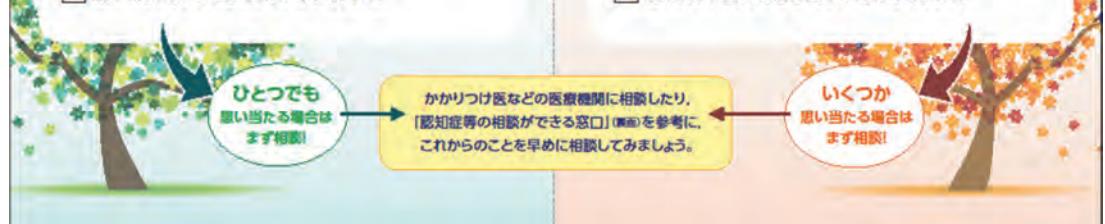
#### 家族・身近な人でチェック

認知症による変化は、本人より周りが先に気づく場合も多いものです。家族や身近な人がチェックをしてみましょう。

- 同じことを何度も繰り返して話したり、聞いたりする。
- しまい忘れが多く、いつも探し物をしている。
- 曜日や日付がわからず何度も確認する。
- 料理の味が変わったり、準備に時間がかかるようになった。
- 菜の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある。
- リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできない。
- 失敗を指摘されると隠そうとして、些細なことで怒るようになった。
- 財布や通帳などをなくして、盗まれたと人を疑う。
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなったり。

### 5/6/7月休診

5/2(水)一郎Dr休診  
6/8,9(金,土)院長休診  
6/13,15,18,20一郎Dr休診  
7/14(土)医院休診



## Yoshikoのササッとできるお手軽レシピvol 8



### 身近な食材でフレイル予防

お勧め：最近、ペットボトルのふたが開けにくい！交差点が青信号の間に渡れない、なんてことがありますか？それは、もしかすると、フレイルかも。

**セールスポイント：**前回のHatta Medical Newsの記事、フレイルは、気づかない間に始まっています。筋肉量は年とともに減っていきます。大事な筋肉減らさないよう、筋肉の源になるたんぱく質を摂りましょう。身近にある食材の納豆は、ひと手間加えて、おいしい1品になります。また納豆は保存期間に余裕もあって、重宝します。

材料・分量 2人分

・エネルギー	173 k cal
・たんぱく質	11.4 g
・脂質	9.9 g
・食塩相当量	0.8 g
・ささみ	60 g
・大根	160 g
・にんじん	50 g
・春菊	30 g
・納豆	40 g (ついてる辛子とタレも加える)
・マヨネーズ	20 g (大さじ1.5杯)
・ポン酢	10 g (小さじ2杯)



**作り方：**①大根・にんじんは、千六本に切る。水にさらして、パリっとさせたらしっかり水気を切って、皿に盛り付ける。（便利な調理器など使うと早い）

②春菊はさっとゆでたら、食べやすい長さに切って、①の上に盛る。

③ささみは、酒をふりかけラップして電子レンジで加熱し、冷めたらほぐす。

④納豆はパックから出して、包丁でトントンと刻む。（納豆は刻むと、グルタミン酸が出て、ますますおいしくなります）

⑤ささみと納豆・ポン酢・タレ・辛子をませたら、野菜を盛りつけた上にかけ、食する前に和える。

### 医院旅行 in 鳥羽(3/20-21)

今年はエクシブ鳥羽で美肌の温泉を味わってきました。翌日、鳥羽水族館を見学し、鳥羽名物、エビフライを食べて、お土産センターで買い物して帰途に就きました。皆、お肌がツルツルになって帰ってきました。



## 第17回いきいき健康セミナーのご案内

開催日時: 2018年 6月 16日(土曜日) 申し込み必要

開催時間: 午後 2時00分～3時00分 入場1時45分

場所: 八田内科医院 待合室

医院受付でお申し出ください。

受付多数の際は、二部（3:30～4:30）になります。

抽選で血圧計プレゼントします。奮ってご参加ください！

講演内容: えっ、どうしよ、私、間違ってたわ(^(^\_^))

「えっ、知らなかつた？ 血圧のうそ、ほんと」

講師: 八田内科医院 院長（日本高血圧学会専門医）

八田 告

（はった つぐる）先生



医療法人 八田内科医院

### スタッフコメント（看護師：大江治恵さん）



今回担当の大江です。12年周期で運気が訪れ、そのうちの3年は大殺界と言われています。病気や不幸事が重なる運気です。私にとって今年は3年目にあたる年で来年からの良い運気が訪れるための準備期間を過ごしています。始まりは2016年の節分の夜。父親が下り階段の最後1段を踏み外し脊椎損傷になり動けない体に。それまではスポーツマンで煙草もお酒も大好き。全く動けない体になり頭だけしっかりしていたのでとてもつらい状況でしたが、色々と話や申し送り事項を聞きました。ただ、たばこによる痰の量が多く食べ物もうまく飲み込めない状況から誤嚥性肺炎を繰り返し3か月で息を引き取りました。亡くなる前日、娘が風邪症状からの呼吸状態悪化で即日入院。どちらも大変な試練で大学生の息子に帰ってきてもらい、あちこち駆け回りました。その後、一旦落ち着いたかと思いきや愛犬が椎間板ヘルニアで動けなくなり即手術。早期発見、早期治療により今は元気に。そのあとも掲示板に張られている掲示物が強風で剥がされ、その画鋲が車のタイヤに刺さり、パンクしました。誰にも文句をいうこともできず泣き寝入り。その後主人の母が倒れ緊急手術。半年の間にこれでもか、これでもかという試練でした。その後も色々あり、大変な1年を過ごしました。2年目、主人の母の自転車転倒による複数骨折から始まり実家の母の手術。息子の原因不明の腰痛。これまた大変な年になった。なんにせよ動ける私だけが何もなく過ごせたおかげで色々な試練に対応することが出来たので本当に感謝しています。次号は「3年目に突入」です。



### ヒアリハット報告会(2018/3月)

医療事故に繋がる可能性のある「ヒヤリとしてハットするような事例」を報告して次の対策を話し合う、ヒアリハット報告会を行いました。塩見さんがまとめて報告してくれました。この報告により様々な対策や業務改善がなされていく貴重な報告会です。

