



みな みな ねっと

発行:社会医療法人 将道会 総合南東北病院



アルツハイマー病の人の気持ち

認知症の原因で最も多いアルツハイマー病の症状は、中核症状と行動心理症状に分けることが出来て、行動心理症状のことを BPSD (Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia) と呼びます。中核症状とは脳の神経細胞が少なくなることによって生じる、記憶や学習の障害のことです。BPSD とは不安、焦燥、妄想、暴行、徘徊、うつ、自発性低下といった症状のことで、生活の質に直接かかわってきますが、病気の本質ではなく、早く気づき、環境を整えることで予防することが出来ます。

アルツハイマー病は進行性の病気ではありますが、ゆっくりとした経過をとります。初期の頃は、最近のことを覚えることが苦手ですが、昔のことや、たった今のことの大丈夫で、必要な情報が頭の中に浮かんでいれば適切に判断することも出来ます。一方、ストレスには弱くなり、嫌なことに対するのはとても苦手になっています。病気を否定したいという気持ちと絶望感に悩まされ、家族の方に認知症の患者として扱われることに、ものすごい苦痛を感じています。失敗して恥をかきたくないという不安・緊張の中にいることも理解しなくては

総合南東北病院
神経内科科長 佐藤 滋

なりません。アルツハイマー病の人の間違いを訂正しようとして説得することは、どんなに頑張っても逆効果です。自分のことを認知症として扱っている人から説教をされようものなら、悔しくてやりきれない気持ちになってしまいます。健忘のため教えてもらったことはすぐに忘れてしまいますが、自分のことを否定された、嫌なことを言われた、という嫌悪感はしっかりと残ります。嫌悪感がたまつくると生活の破綻の原因となるような BPSD へと繋がっていきます。落ち着いた生活を過ごすためには、不安やストレスを出来るだけ少なくする必要があります。アルツハイマー病の人がイライラしていると感じたら、何を言いたいのかゆっくりと聞いて下さい。怒っている時には必ず理由があります。言葉足らずのことも多いので、急がずに優しい声掛けをして気持ちをくみ取って下さい。自分のことを理解してくれるパートナーが側にいることで、安心して、落ち着いた行動を取ることが出来ますし、残っている能力もより活かされます。

南東北夏まつりで使える クーポン券付き!
詳しくは 5 ページをご覧ください。



看護の日を記念したイベントが行われました



「5月12日 看護の日※」を記念したイベントが、5月9日(月)から13日(金)までの5日間、看護師長らが中心となり当院1階売店前

で行われました。

売店前には、手に洗い残しがないかチェックする手洗いコーナーや血管年齢測定コーナーなどが設けられ、看護師は結果を見ながら、感染予防の方法や生活習慣の改善点などについて説明しました。参加者の方からは病気や身体についての相談が寄せられ、看護師が一人一人に丁寧なアドバイスをしました。また、パネル展示も行われ、看護場面や新人研修の様子などの写真に、多くの方が足を止めて見入っていました。

フローレンス・ナイチンゲールの誕生日の5月12日は、「看護の心をみんなの心に」というテーマのもと、全国各地で看護にまつわる様々な行事が行われています。当院でも、地域の皆さんに看護の心を知って頂くことを目的として毎年この時期にイベントを行っています。

「5月12日 看護の日※」を記念した行事「ふれあい看護体験」が、当院でも5月12日(木)に行われ5名の高校生の皆さんが訪れました。

憧れの白衣を身に着けた生徒さんは、それぞれの病棟へ行き、看護師と共に患者さんの食事や清拭など生活面でのケア、介助を体験しました。生徒さんは患者さんへ声を掛けながら、明るい笑顔で取り組まれていました。

体験後、生徒の皆さんからは「患者さんとの会話が一番大事だと感じました。将来は医療系に進みたいと思います」「医療現場は真剣で緊迫したイメージがありましたが、適度な緊張感がありながら看護師さんと患者さんが笑顔で会話をしていたことが印象的でした」などの感想を頂きました。



※看護の日

21世紀の高齢社会を支えていくためには、看護の心、ケアの心、助け合いの心を、私たち一人一人が分かち合うことが必要であり、こうした心を、老若男女を問わずだれもが育むきっかけとなるよう、旧厚生省により1990年に制定されました。

(日本看護協会ホームページより引用)

第43回健康医学セミナーが開催されました



第43回健康医学セミナーが5月21日(土)午後1時から当院2階講堂で開かれ、40名の方が参加しました。今回は近藤健男リハビリテーション

科科長が「一よりよい日常生活を送るために—脳卒中・脊髄損傷のリハビリテーション」と題して、リハビリテーションの方法やその流れについて説明しました。

脳卒中の症状は、意識障害や嚥下障害、失語症、上肢・下肢の片麻痺、痙攣など様々あります。片麻痺のリハビリテーションに関しては、動画を交えながら「立位トレーニング（左右への重心移動トレーニング）」や「底屈制動背屈フリー2動作前型介助歩行トレーニング」等の説明がありました。

脊髄損傷の原因は交通事故が4割以上を占めて第1位で、転落・転倒（30%）、スポーツ外傷（5%）と続きます。症状には運動・知覚障害があり、装具装着での歩行訓練や平行棒・ピックアップ歩行器・ロフストランド杖を使用したリハビリテーションについて説明がありました。

講演後は、参加者の皆さんから多くの質問が寄せられ、近藤先生は一人一人へ丁寧に回答しました。

薬局だより

薬と健康食品について

薬局 薬剤師 佐藤夏美

今回は「トクホ」について、薬との注意点を交えながら紹介したいと思います。

●トクホとは…？

正式名称は「特定保健用食品」です。有効性や安全性などの審査を踏まえた上で、国の許可を受けた食品のことを言います。体の生理学的機能などに影響を与える成分を含んでいて、保健の効果を表示できる食品となっています。保健の効果とは「このトクホを食べれば、表示されている効果が期待できる」ということです。表示の例としては「血糖値が気になる方に適する食品」や「体に脂肪がつきにくい食品」などがあります。これらの食品には“トクホマーク”が付いています。



●薬と併用する場合は…？

実際に、体に良いのではないかと考え、普段飲んでいる薬と併用して、自己判断でトクホを使用している方もいらっしゃると思います。トクホの種類によっては、薬と飲み合せが悪いものがあります。薬の作用を強めたり反対に弱めたりと、影響を与えることがあります。すでに薬を飲んでいる人は、医師や薬剤師に必ず相談をしましょう。トクホ以外の健康食品でも同様ですので、注意しましょう。



こむら返りについて

リハビリテーション科 理学療法士 佐藤克也

寝ている間や運動中に起こりやすい「こむら返り」。皆さんも一度は経験したことがあるのではないでしょうか。ふくらはぎに激痛が走り、嫌な思いをした方がほとんどだと思います。「足がつった」ともいうこの現象は、専門用語で有痛性攣縮（ゆうつうせいれんしゅく）といい、ふくらはぎの筋肉が働きすぎた状態を指します。

皆さんがこむら返りに苦しむことを減らせるように、今回はふくらはぎのストレッチ方法について、ご紹介していきたいと思います。

1. 予防のためのストレッチ

こむら返りには、働きすぎている筋肉を伸ばすこと（ストレッチ）が重要とされており、日頃から行なうことでも予防にもなります。寝ている間に起こりやすい方は就寝前に、運動中に起こりやすい方は運動前にストレッチをすると良いでしょう。

写真 1

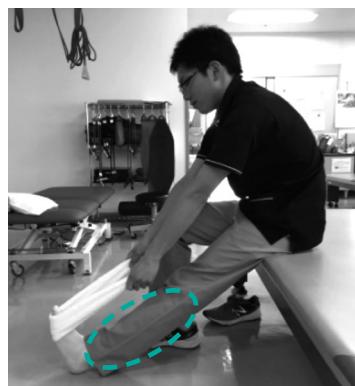


写真 2



●座って行う場合（写真1）

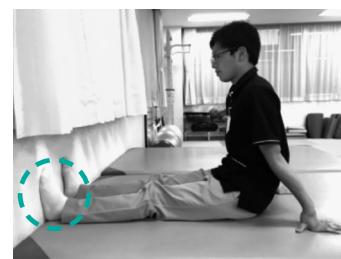
- ①椅子や床に座り、ひざをなるべく伸ばします。
- ②伸ばしたい足のつま先を上に向けるようにタオルで引きつけましょう。

●立って行う場合（写真2）

- ①壁に両手をつき、伸ばしたい足を後ろに引きます。
- ②引いた足にゆっくりと体重をかけていきます。
- ③痛くない程度に体重をかけ、踵はなるべく浮かないようにしましょう。
- ④20秒程度伸ばしたら一度休憩し、これを繰り返しましょう。

2. こむら返りになった時のストレッチ

ストレッチについて話をしてきましたが、突然襲ってくるこむら返りに対して、しっかりとストレッチをする余裕がない場合もあるでしょう。そんな時のために、簡単なストレッチ方法もご紹介します。



- ①膝をなるべく伸ばし、壁や柵などに足の裏をつけてます。
- ②足の裏を押し付けるようにしてストレッチをしましょう。

3. 注意点

- ストレッチを行う際、呼吸は止めずに楽に行いましょう。
- 強く伸ばしすぎないように注意し、自分が「気持ちが良い」と感じる強さで行いましょう。
- 関節の病気がある方は、医師に相談しながら行ってください。
- こむら返りが何日も続く方は、何らかの病気が隠れているかもしれませんので、一度病院を受診しましょう。

参考：医師に聞く！こむら返りの正しい治し方と対処法

(<http://www.skincare-univ.com/article/004972/>)

糖尿病教室が開催されました

「血糖値High&Low ~食材で変わる血糖値の山~」



糖尿病教室が5月12日(木)午後2時から当院1階売店前で行われ、18名の方が参加しました。今回は栄養管理課 管理栄養士 佐藤香織さんが「血糖値 High&Low ~食材で変わる血糖値の山~」と題して、食後血糖値の変動を「山」にたとえながら、栄養素ごとの食後血糖値の違いや食事のポイントについて説明しました。

5大栄養素の1つである炭水化物は、糖質と食物繊維で構成されており、他の栄養素よりも血糖値に大きく影響を及ぼすそうです。佐藤さんは「炭水化物の糖質量で血糖値は変化します。糖質の割合が多い食品ほど血糖値が上がりやすいため、主食は雑穀ご飯やライ麦パンなど食物繊維の割合が多い食品を選ぶことが大切です」と話しました。

また、「血糖値 High&Low クイズ」と題して、食後血糖値の上昇を緩やかにする食材の選び方や、食べる順番などのクイズが行われ、参加者の皆さんと楽しみながら血糖値に関する知識を深めました。

ミニ健康講話が開催されました

「たばこと動脈硬化」

「見つけよう！自分に合ったダイエット～気になる最近の話題より～」



ミニ健康講話が5月26日(木)午後2時から当院1階売店前で行われました。

1題目は「たばこと動脈硬化」と題して、外来看護師 平間みなみさんと美さんが話しました。禁煙をすることで味覚、嗅覚の感覚が元に戻り、死亡率が高い心臓病や肺がんの発症リスクが低下します。また、たばこを吸うことで動脈が固くなり血液の流れが悪くなる動脈硬化は、心筋梗塞や脳卒中など命にかかる病気の原因になると説明がありました。最後に全員で血管の硬さチェックを行いました。

2題目は「見つけよう！自分に合ったダイエット～気になる最近の話題より～」と題して、栄養管理課 管理栄養士 綱川佳子さんが話しました。年齢や生活習慣を考慮したうえで自分に合ったダイエットを行わなければ継続できただけでなく、体調を崩しかねません。無理なくできるダイエットとして、糖質が含まれる食品を控える糖質制限ダイエットや腸内環境を整え消化を良くする腸内フローラダイエットなどの説明がありました。また、綱川さんからダイエットに最適な食品の紹介がありました。講話終了後、紹介された食品を手に取る方が多く、関心の高さがうかがえました。

お子様向けミニ健康講話「病院探検ツアー」のご案内

当院では、小学生の皆さんに病院の仕事を知ってもらうことを目的として、年に2回病院探検ツアーを開催しております。病院には、医師・看護師の他に、どのような仕事があるのでしょうか。一緒に見学してみましょう♪
事前予約制です。お気軽にお申込みください。

日 時：7月28日（木）午後2時～3時
対 象：小学校3年生から6年生まで（先着10名）
申込み／問合せ：TEL 0223-23-3151 総務課まで
(月～土曜日 8時半～17時)

*10名の定員になり次第、申込み受付を終了させて頂きますので、ご了承ください。



これまでのツアーの様子

夏が旬! あじの二色揚げ



年中通して見かけるあじですが、旬の時期は初夏から夏です。あじの特徴的な栄養素として有名なのはDHA・EPA。血液をサラサラにし、生活習慣病

の予防をしてくれます。また、たんぱく質や脂質、ビタミン、カルシウム、ミネラルなどもバランスよく含まれています。

今回は、同じく夏が旬でたんぱく質豊富な枝豆と組み合わせてみました。また、もう1種の衣である白ゴマも動脈硬化などを防ぐ働きのある食品です。旬の食材を組み合わせて、体力をつけて元気に夏を乗り切りましょう。

栄養管理課 管理栄養士 岩地 望

1人分栄養価

エネルギー：335kcal 塩分：0.5g

[材料(4人分)]

- あじ 小4尾
- 塩 少々
- 酒 小さじ1杯
- 冷凍枝豆(さや付) 300g
- 白ゴマ 大さじ6杯
- 小麦粉 適量
- 卵 1個



作り方

- ①あじは3枚におろし、塩と酒をふる。
- ②枝豆は解凍し、さやと薄皮を取り除いて細かく刻む。
- ③①の汁気をふいて、小麦粉をまぶし、溶き卵をつけ、4切れに②を、残りに白ゴマをつけ、180℃の油で揚げる。
- ④レモン汁、もしくは大根おろしと天つゆで食べる。(分量外)

第10回 南東北夏まつり を開催します!

日 時: 7月30日(土)午前10時30分~午後3時

会 場: 総合南東北病院 北側駐車場 ※雨天時は一部プログラムが変更となる場合がございます。



- 「岩沼さくら幼稚園」園児の皆さんのお遊戯披露
- シンガーソングライター 小林 桜子さんが出演!
- 岩沼市の社会人を中心とした吹奏楽団「ウインドアンサンブル ブレーメン」の皆さんの演奏
- 毎年恒例の「よさこい踊り」阿武隈沿線のよさこいグループと、当院のよさこいチーム「team踊踊」が登場

- ベガルタチアリーダーズの華麗な演技
- 佐藤 登喜雄さんの歌謡ショー♪



*この他、屋台・産直コーナーや毎年好評の「松島院長 写真展」もあります! 楽しいイベントを企画していますので、皆さんのご来場をお待ちしております。(詳細につきましては、院内ポスター・チラシ・ホームページ等をご覧ください。)



お 得 情 報

こちらの広報誌に掲載されている「引換券」を持参された方には、飲み物屋台でドリンク1本を無料でプレゼントします! 飲み物屋台にて、スタッフに引換券をお渡しください。

※1枚につき、ドリンク1本をお渡しします。
お一人様1本までとなります。



4月の救急車搬入件数

岩沼	80 (81) 台	仙南	12 (17) 台
名取	53 (65) 台	その他	6 (8) 台
亘理	46 (46) 台	合 計	197 (217) 台

※ () 内は平成27年4月の件数

今月のみな・みな・ねっとでは、夏まつりのご案内を掲載致しました。今年も楽しいイベントが盛りだくさんですね。夏まつり実行委員長の西谷佳功さんは「当院は地域の方々に支えられ、昨年、創立30周年を迎えることができました。地域に根ざした病院となるよう努力しております。今年も夏まつりを開催する季節がやってきました。毎年多くの地域住民の方にご参加・ご協力を頂きまして、今回第10回目となりました。夏を感じ、楽しめるような夏まつりにしたいと思っております。今年も多くの方々のご来場をお待ちしております」と抱負を語っています。会場で一緒に夏まつりを楽しみましょう! ぜひご来場ください。

編
集
後
記

飲み物
無料引換券

セブンイレブン

※1枚につき1本まで
(H28.7.30のみ有効)

第10回 南東北夏まつり

個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真はご本人の承諾を得て掲載しております。