

うるおい

第10号
2020年1月

阿賀野市のパワースポット

あさいいの
「巨飯野神社」

笹神地区にある応神天皇ゆかりの由緒ある神社で、近年ではパワースポットとしても親しまれています。本殿の後ろにある「御神霊石」と呼ばれる大きな丸い石は、願いを込めて触ると御利益があるといわれています。



新年のご挨拶

新年を迎え、皆様方はいかがお過ごしでしょうか。時代は平成から令和へと変わり、早くも令和2年のスタートです。今年の夏は東京オリンピック・パラリンピックが控え、飛躍の年になることが期待されます。本年が皆様方にとりまして良き年となりますよう、お祈り申し上げます。

今年は「子年」です。「子・丑・寅・卯・辰・巳・午・未・申・酉・戌・亥」という十二支の始まりの年です。気分も新たに、繁殖力の高いネズミのごとく、停滞した社会が元気を取り戻し、繁栄の道を進むことを祈念したいと思います。

さて、当院は神経難病を中心とする神経疾患の専門病院としての役割を担うほか、高齢化社会の進行により増大する認知症や脳血管疾患など、加齢に伴う様々な神経疾患の診断・治療等により地域医療に貢献させていただいています。

このような当院の紹介や専門病院としての情報発信を目的に、5年前に創刊したのがこの広報誌です。お陰様で今回第10号を発行することができましたが、少しでも当院が身近なものとしてご理解いただけましたら幸いです。

創刊後の5年の間でも当院は大きく変わりました。老朽化し

た施設を改修し療養環境の向上を図るため、4年前から病棟改築工事を順次行い、昨年夏に竣工しました。広く明るくなった病棟で療養していただけているものと思います。

当院は病気を持ち、障害を持つ方々の治療の場であり、生活の場でもあります。適切な医療を提供することは当然の責務として、たとえ進行性の病気があったとしても、重度の障害があったとしても、その状況なりに安楽に暮らし、喜びを感じ、尊厳を持った生活が維持できるよう支援することが我々の務めです。

今後もハード面の整備のほかに、より良い医療・看護を提供できるよう日々努力して参りますので、これまでに変わらぬご支援をお願い申し上げます。



脳神経センター阿賀野病院

院長 近藤 浩

2020年1月



診療部長 豊島 靖子

アルツハイマー型認知症について

アルツハイマー型認知症あるいはアルツハイマー病という病名を耳にしたことのない方は少ないのではないのでしょうか。この病名がひろく知られているのは、それだけ患者さんが多いからということになるのでしょうか。今回はアルツハイマー型認知症についてのお話です。

概要

1906年、アロイス・アルツハイマー博士は、記憶障害、言語障害、行動異常などがあった女性の患者を調べ、脳の組織に特徴的な変化があることと、神経細胞が減少していることを発見しました。この病気は、アルツハイマー博士の名前にちなんで命名されています。アルツハイマー型認知症は、高齢者における認知症の最も一般的な原因です。患者さんは記憶や思考能力がゆっくりと障害され、最終的には日常生活の最も単純な作業を行う能力さえも失われます。その大半は60歳以降に発症する老年性のアルツハイマー型認知症で、今後高齢化が進み、ますます患者さんの数は多くなってゆくことが予想されます。また、生活習慣病との関係も研究されています。アルツハイマー型認知症と糖尿病という、まったく別の病気と思われる方が多いかもしれません。ところが高血糖状態が続くと、アルツハイマー型認知症を合併しやすいことが、さまざまな研究から判明しています。その仕組みはまだ確定されていませんが、定期健診などで糖尿病やその予備軍と分かった方は、放置せずに受診し、血糖値をコントロールすることがアルツハイマー型認知症の予防につながることを知っておきましょう。

症状

初期症状として記憶障害(人や物の名前を忘れる)がもっとも多くみられます。この段階は日常の仕事や家事はそれなりに行うことができます。次第に記憶だけでなく判断機能や身体機能も低下していき、日常生活に支障をきたすようになってきます。親しい人の名前を忘れる、同じ話や質問を何度も繰り返す、置き忘れが増える、計画的な作業ができない、日時や場所が分からなくなる、趣味に関心がなくなる、人格が変化する(温厚な人が怒りやすくなる、社交的な人が他人を避ける)などの症状がよくみられます。また、徘徊行動(時間に関係なく勝手に出歩く)がみられ、幻覚、妄想、錯乱などのため介護に困難を来すことがあります。高度のアルツハイマー型認知症の患者さんはコミュニケーションをとることができなくなり、身のまわりの世話を完全

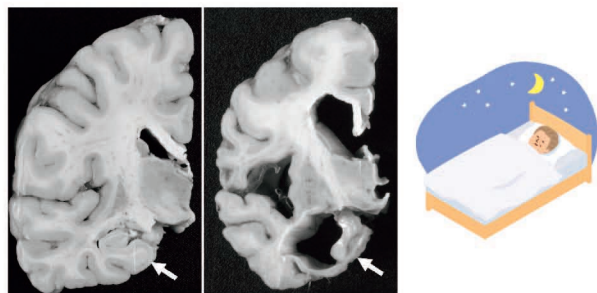
に他人に依存するようになります。最終的には、身体機能の低下に伴い、ほとんどをベッド上で過ごすか寝たきりになってしまいます。

治療・予防

残念ながら発症後のアルツハイマー型認知症を完全に回復させる治療法はありません。しかし、薬剤の使用や適度の運動などで進行を遅らせることが試みられています。アルツハイマー病治療薬として承認されているものは、ドネペジル(日本名:アリセプト®、ドネペジル®)、リバスチグミン(日本名:イクセロンパッチ®/リバスタッチパッチ®)、ガランタミン(日本名:レミニール®)、メマンチン(日本名:メマリー®)です。これらの医薬品は、思考、記憶および発語能力を維持するのに役立ち、特定の行動・精神症状の改善にも役立つ可能性があります。しかし、人によって有効な場合もそうでない場合もあり、また、限られた期間のみしか効かない場合もあります。

脳の機能を保つために、ウォーキングや軽いジョギングなどの有酸素運動を一回30分程度、週3~4回おこなうことが大切と言われています。また、睡眠効率が悪い人は最大で5倍以上も初期のアルツハイマー型認知症になる可能性が高いとされています。近年、睡眠中に脳の中の老廃物などを処理する仕組みがわかってきており、睡眠不足の状態では老廃物がうまく排出されず、脳の中に蓄積してしまうことが考えられています。最近物忘れが増えたと感じる方は、睡眠不足を解消し、睡眠の質を高めることが大切です。また、昼寝の習慣を持つこともアルツハイマー型認知症の予防に効果的だとされています。

食べ過ぎに注意し、運動習慣をつけよく眠る。これはアルツハイマー型認知症だけでなく、どんな病気をも予防する健康的な生活です。



正常脳(左)とアルツハイマー型認知症の患者脳(右)。左大脳半球を輪切りにした図。アルツハイマー型認知症の脳では全体に隙間が多く、記憶を司る海馬という部分(矢印)の萎縮が強い。

部門紹介

リハビリテーション科

今回はリハビリテーション科の紹介です。当院は理学療法士7名、作業療法士6名、言語聴覚士4名、助手1名で構成されています。リハビリテーション室は、約250㎡の開放的なフロアで各リハビリを行っており、スタッフの連携が取りやすい環境です。壁一面の大きな窓から広がる景色は、五頭連峰の雄大な山々を正面に捉え、四季の山色が豊かで気分を明るくしてくれます。進行性の神経変性疾患が対象ですが、具体的なアプローチのみならず、意欲が高まるような関わりをもつことも大切と考えており、個人に合わせたリハビリを提供しています。



認知症の予防について

脳を活性化させる日常生活のポイント

1 良質な睡眠をとり、規則正しい生活を送る。

⇒起床後、日光を浴びると体内時計が整います。
昼寝は20分程度、長くても1時間以内にしましょう。

2 定期的な運動を行う。

⇒週3日以上、その日1日の合計30～40分程度ウォーキングなどの有酸素運動や二重課題（掃除や物干しをしながら計算などを行うなど、ながら運動）を行う。掃除や洗濯などの家事や庭の手入れ、孫の世話など生活上の活動も運動と同じ効果があります。

3 食事に気をつける。

⇒緑黄色野菜・果物（ビタミンC、E、βカロチン）、青魚（DHA、EPA）大豆などのタンパク質を摂取する。お茶などに含まれるポリフェノールも予防に良いといわれています。和食はこれらの食材が豊富に使用されています。

4 趣味活動、人との交流を通して脳の活性化を図る。

⇒話したり笑ったりすること、褒めたり褒められたりすることで意欲をもたらす脳内物質（ドパミン）が放出されます。強制されるのではなく、自分が楽しいと思う運動や趣味活動を定期的に行うことが重要です。



自宅で行える認知症予防体操

ひとりじゃんけん

必ず右手が勝つようにという条件のもとに、ひとりで右手と左手でじゃんけんを行います。慣れてきたら必ず左手が勝つように行います。



左右ばらばらに行う手の運動

- ①右手をパーにしてモモを前後にスリスリと動かします。同時に左手はグーにして上下にトントンと10回動かしましょう。左右の動作を交代して2回ずつ繰り返します。
- ②左手は胸の前でグーにして、右手は前に突き出しパーにしましょう。次に同時に左右を反対に動かします。（左手は前に突き出しパーに、右手は胸の前でグーに）慣れてきたら胸の前はパーに、前に突き出すのはグーに変えてみましょう。



阿賀野市名物を使った具沢山レシピ



今回は、阿賀野市の特産である「三角揚げ」を使った料理を紹介いたします。

油揚げは、畑のお肉と呼ばれる大豆から出来ており、良質なたんぱく質が含まれます。大豆たんぱく質には、血中コレステロールを下げ、動脈硬化を予防したり、血圧を下げる働きがあります。また、イソフラボンも多く含まれており、肌の新陳代謝の促進や、骨粗鬆症を予防する効果もあります。

やわらかくて食べやすく、子どもからお年寄りまで喜ばれるメニューです。厚くてボリュームのある三角揚げを、ぜひ食べてみてください。

作り方

- ① 三角揚げはザルにのせ、熱湯を全体に回しかけて油抜きをする。冷めたら半分に切って切り口を開け、袋状にする。
- ② 万能ねぎは細かく刻む。ごぼうは包丁の背で皮を取り、みじん切りにして酢水に3分ほどさらし、水気を切る。人参としいたけも、みじん切りにする。
- ③ ボウルにAの材料を入れ、粘り気が出るまで混ぜ合わせる。油揚げに1/4量ずつ詰めて、平らにして形を整える。
- ④ 鍋にだし汁を入れて強火にかけ、煮立ったら③を入れる。酒、みりん、しょうゆ、砂糖を加え、再び煮立ったら弱めの中火にして、落としふたをし、10分ほど煮たら上下を返し、汁気が少し残る程度になるまで煮る。
- ⑤ 煮えたら取り出し、半分に切って器に盛る。万能ねぎを散らしてできあがり。

△ 三角揚げの肉詰めいなり

所要時間
約30分

材料(4人分)

三角揚げ	2枚	だし汁	3カップ
鶏ひき肉	250g	酒	大さじ3
ごぼう	10cm	みりん	大さじ3
人参	1/2本(50g)	しょうゆ	大さじ3
A しいたけ	2個	砂糖	小さじ1
生姜の搾り汁	大さじ1	万能ねぎ	適量
卵	1個		
塩	少々		

1人分の栄養価	エネルギー/400kcal	タンパク質/27.8g	脂質/23.7g
	炭水化物/14.3g	食物繊維/2.3g	食塩相当量/2.3g

外来のご案内 脳神経内科・内科・リハビリテーション科

2019年6月1日より、診療科名が「脳神経内科」から「脳神経内科」へ変更となりました。

受付時間 午前8時45分～11時30分(休診日 土・日・祝)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
第1診察室	近藤 浩	横関 明男	青木 賢樹	近藤 浩	佐藤 達哉
第2診察室	豊島 靖子	佐藤 達哉	(近藤 浩)	豊島 靖子	青木 賢樹
リハビリテーション外来					工藤 由理

※()の医師については、急患対応のみとなります。 ※都合により担当医が変更になることがありますので、詳細は受付までおたずねください。 ※なお、新患で受診ご希望の方はあらかじめお電話にてご予約をお願いいたします。受診時間などを相談させていただきます。

院内行事レポート

12月18日 クリスマス会

今回は「笹神サンサンクラブ」の皆さんがレクリエーションダンスを披露して下さいました。越後水原や佐渡の夕笛などの曲に合わせた創作ダンスで、患者さんも職員も楽しいひと時を過ごしました。



医療法人潤生会 脳神経センター阿賀野病院 広報誌

うるおい

第10号
2020年1月

■発行日 2020年1月10日

■発行人 院長 近藤 浩 ■編集 広報誌事務局

〒959-2221 新潟県阿賀野市保田6317番地15

脳神経センター阿賀野病院

電話 0250-68-3500 FAX 0250-68-3690

URL <http://www.agano.or.jp> メール info@agano.or.jp

広報誌「うるおい」へのご意見・ご感想は
広報誌事務局までお寄せください。

広報誌事務局

あけましておめでとうございます。
今年の年末年始は長期のお休みとなり、久しぶりに家族・友人などと会ったり、ゆっくりと体を休めたりと有意義な時間を過ごしたのではないのでしょうか？
今年は今和になって初めての年明けとなりました。一年の計は元旦にありという言葉があるように多くの人が毎年お正月になると新年の抱負や目標を立てますが、しっかりと計画を立てて達成したいところですね。
さて、今号では「アルツハイマー型認知症」を特集しております。生活習慣病との関係や睡眠の重要性、認知症予防のポイント、体操などを掲載しております。寒い時期には外に出る機会も減りますので、自宅で行える体操を空いている時間などにやってみてはいかがでしょうか。
また、阿賀野市名物「三角揚げ」を使ったレシピを紹介しています。来院された際に、少し足をのばしてぜひ作ってみてください。
本年が皆様にとってよりよい一年となりますようお祈り申し上げます。

編集後記