

美原通信

2013年8月

第45号

神経内科 高山洋平医師
着任の挨拶



平成 25 年 8 月 1 日付で、神経内科医として当院に勤務させていただくこととなりました高山洋平と申します。平成 19 年に日本医科大学付属病院を卒業後、大学病院および関連病院にて臨床経験を積ませていただき、以前より希望していた美原記念病院に勤務できることを大変嬉しく思っております。前任の鈴木健太郎先生とは学生時代からの友人であり、研修先も同じ、医局も同じで派遣先まで同じであります。鈴木先生からは美原記念病院は大変仕事のしやすい病院だと伺っていましたが、勤務してまだ数日ですがそれを感じております。

群馬県は初めてであり、一人でこちらにくるのに多少の不安も感じておりましたが、皆様の暖かい心配りでそれも解消され大変感謝しております。また近隣に公園、自然も多くショッピングセンターもあり大変住みやすい環境であります。

専門は脳卒中内科です。脳卒中は現在寝たきりになる原因疾患の第一位であり、その人の人生に関わる重大な疾患のひとつです。皆さんと共に脳卒中に立ち向かうべく日々努力していきたいと考えております。何卒よろしく願いいたします。

- CONTENTS -

表紙	神経内科 高山洋平医師着任挨拶	1
報告	認知症のお話	3
	夏の大敵「熱中症」について	6
	ヘルパーステーション「パテーラ」開設のお知らせ	8
	夏料理レシピ “冷たいビシソワーズ”	9
	“豚の冷しゃぶサラダ”	10
	“すいかの冷たいゼリー”	11
	外来診療医一覧表	12



公益財団法人脳血管研究所関連施設

美原診療所



372-0048

群馬県伊勢崎市大手町 6-23

TEL 0270-25-0112

FAX 0270-23-5522

介護老人保健施設

アルボース



372-0006

群馬県伊勢崎市太田町 427-3

TEL 0270-21-2700

FAX 0270-21-2704

訪問看護ステーション

グラーチア



372-0048

群馬県伊勢崎市大手町 12-24

TEL 0270-20-7676

FAX 0270-20-7677

居宅介護支援事業所

みはら



372-0006

群馬県伊勢崎市太田町 427-3

TEL 0270-20-1551

FAX 0270-21-2704

ケアプランセンター

みはら



372-0006

群馬県伊勢崎市太田町 427-3

TEL 0270-21-2703

FAX 0270-21-2704

特別養護老人ホーム

アミーキ



379-2217

群馬県伊勢崎市磯町 435-1

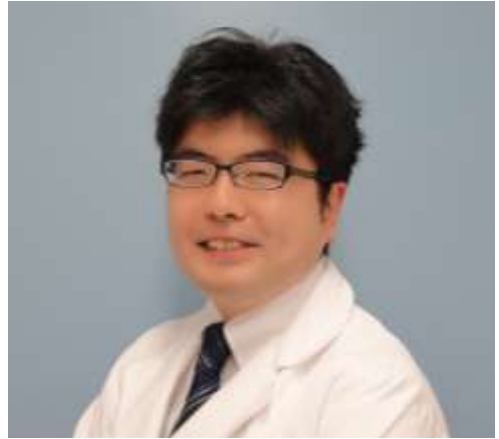
TEL 0270-20-2121

FAX 0270-20-2197

ホームページアドレス：<http://mihara-ibbv.jp/>

認知症のお話

神経内科 木村浩晃



厚生労働省によると、認知症の患者さんは日本全体で 462 万人、65 歳以上の人の 15% を占めます。認知症になる可能性のある人（軽度認知障害）も約 400 万人と推計されるそうです。どんどん認知症の患者数が増えているのは日本が長寿社会になったからです。織田信長の頃は「人間五十年、下天の内をくらぶれば、」でしたが、現在の日本人の平均寿命は男性 79 歳、女性 86 歳ですから、約 30 年も寿命が延びた計算になります。

認知症とは「いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態（それがおよそ 6 ヶ月以上続いたもの）」のことを言います。「認知症」とは“頭痛”や“腹痛”のように体の状態を指す言葉です。認知症を引き起こす病気のうち、もっとも多いのは、脳の神経細胞がゆっくりと死んでいく「変性疾患」と呼ばれる病気です。アルツハイマー病、レビー小体型認知症、前頭・側頭型認知症などがこの「変性疾患」にあたります。続いて多いのが脳血管性認知症です。これは、脳梗塞、脳出血などのために、神経の細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり、その結果その部分の神経細胞が死んだり、神経のネットワークが壊れてしまう病気です。「変性疾患」の中でもアルツハイマー病が一番多いとされています。「変性疾患」は脳の神経細胞に異常なたんぱく質が蓄積することで神経細胞がダメージを受けて機能障害を起こすということが最近わかってきています。そこで悪さをする異常なたんぱく質を作られにくくする薬などが研究されていますがまだ発展途上の段階です。

ご自分や身の回りの方で最近物忘れが気になるという方がいるかもしれません。
そこで、**1 週間前に京都に旅行に行って〇〇神社を訪れた**、と仮定しましょう。

- ◇ 正常な物忘れ：“京都で行ったのはどこの神社だったっけ？”
- ◇ 異常な物忘れ：“旅行なんて行ってないよ。”



というように、正常な物忘れは出来事の一部を忘れる、異常な物忘れは出来事そのものを忘れる、という一般的な特徴があります。しかし正常と異常の線引きは実際には難しいことも多いです。以上のことを参考にして心配なようでしたら一度病院で相談するとよいでしょう。

以下はアルツハイマー病のを中心にお話しします。アルツハイマー病による認知症の症状は図のように多岐にわたります。具体的には、

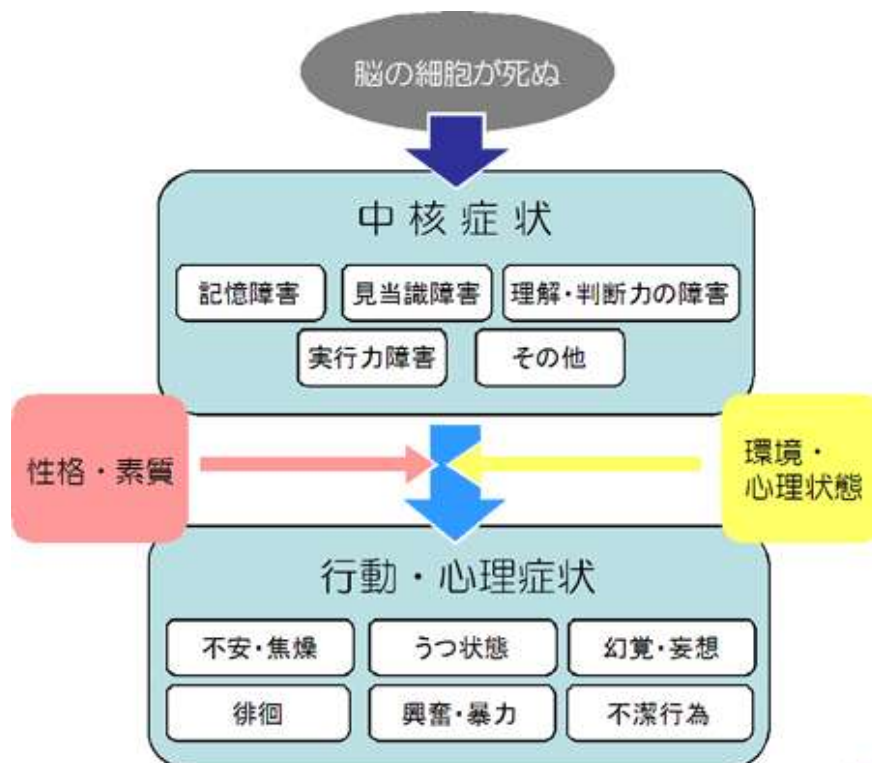
◆ 中核症状

- 新しいことを記憶できずに、先ほど聞いたことも思い出せない：同じことを何度も言う、聞く
- 時間や季節の感覚が薄れる
- 観念的な事柄が判断できなくなる：セールスマンの口車に乗って高価な品物を買わされる、銀行のATMでお金がおろせなくなる
- 計画を立ててそれに従って行動できなくなる：食事の献立がいつも似たような内容になる、冷蔵庫の中が同じ食材で一杯になっている

◆ 行動・心理症状

- 元気がなくなり引っ込み思案になる
- ものぐさになる：以前はきれい好きだったのに部屋が散らかったまま、入浴したがない
- もの盗られ妄想：通帳、印鑑など大事なものをどこにしまったか忘れて（中核症状）、それを他人が盗ったと訴える

などがあります。



認知症の患者さんを介護する場合の原則があります

物忘れや間違いを
厳しくとがめない

100%完璧な介護を目指
さない。少しのことは
仕方がないと思う

例えば、同じことを何度も聞かれるという場面を考えてみましょう。対応する方してみれば、いらいらすることもあるでしょう。しかし、認知症の患者さんにとっては、いつでも初めて聞いているのです。それを「さっきも聞いたでしょ」と厳しい言葉で返すと、何でそんなことを言われるのだろう、と気分が沈み込んだり、あるいは不機嫌になって興奮に繋がることがあるかもしれません。ですのでこちらが全てを受け入れてなるべく話を合わせてあげましょう。

しかし、口で言うのはやさしいですが、実際認知症の患者さんを介護している方は日々大変だろうとお察しします。一人で、家族だけで、抱え込もうとせず、介護保険で適切なサービスを利用するとよいでしょう。現在は書籍やインターネットでいろいろな情報が得られます。当院の外来ではパンフレットをお渡しすることができます。公的機関の相談窓口もあります。もちろん当院の外来で相談することもできます。活用できるものはできるだけ活用するようにしましょう。

～ パンフレットと書籍の一例 ～



【相談窓口】

- ・群馬県地域包括支援センター …総合的な相談や支援
- ・公益財団法人「認知症予防財団」の電話相談
- ・公益財団法人「認知症の人と家族の会」の電話相談

夏の大敵「熱中症」について

回復期リハビリテーション病棟師長 齋藤喜恵子

暑い日が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか？日差しが強くなり気温が上昇すると、起きやすくなるのが「熱中症」。夏になるとよく耳にしますが、条件さえそろえば誰でもかかる可能性があり、重症の場合は死に至ることもある、とても危険な病気なのです。今回、知っておきたい熱中症の症状や応急処置法、日射病との違いなどを紹介します。

■熱中症の症状について

熱中症とは、体の中と外の“あつさ”によって引き起こされる、さまざまな体の不調のこと。

熱波により主に高齢者に起こるもの、幼児が高温環境で起こるもの、暑熱環境での労働で起こるもの、スポーツ活動中に起こるものなど、状況や年齢により、発症ケースがバラバラなのが特徴です。主な症状としてあげられるのは、けいれんや失神、めまい感、疲労感、虚脱感、頭重感、（頭痛）、吐き気などです。屋外・屋内問わず、高温多湿の環境で起こることが多いですが、スポーツや激しい活動中に、体内の筋肉から大量の熱が発生、脱水などの影響で寒い環境で発生するケースもあります。



注意が必要なのは**糖尿病**、**高血圧**の既往歴を有する場合で、低血糖発作、心筋梗塞や脳梗塞などの症状を誤認し適切な対応が遅れることがあります。



■症状別の応急処置法を知っておこう

お友達と日帰り温泉に行き、お花がきれいな公園で一休み。トイレから戻ったら、お友達が倒れていました。みなさん、どうしますか？

まずは声をかけて意識があるか確認しよう

- 正常に答えるが、筋肉のけいれんや痛みがある … **熱けいれん**の可能性
- 受け答えはできるが、めまい、頭痛、大量の汗、皮膚が蒼白、速く弱い脈を確認 … **熱疲労**の可能性
- 正常な受け答えができず、意識消失、発汗停止、皮膚が赤い、高体温、早く強い脈を確認 … **熱射病**の可能性

上記の症状に対する、応急処置は以下の通りです。

●熱けいれん

- 0.1~0.2%のナトリウムを含んだミネラルウォーターで水分補給
- 風通しのよい涼しい日陰に運び、ストレッチを施す

●熱疲労

- 顔が青白い場合は足を高くする
- 着衣をゆるめ、冷水をかけ、風を送る
- アイスパックなどで、首、脇の下、足の付け根を冷やす
- 可能なら水分を補給する



●熱射病

- 救急車を手配
- 呼吸と脈拍を確認。ある場合は熱疲労と同じように涼しい日陰に移動させ、体を冷やさない場合は人工呼吸と心肺蘇生法を救急車の到着まで繰り返す。

◎汗をかく前に水分補給を



◎直射日光や高温下に長時間いない



◎暑い環境に乳幼児を放置しない



◎屋外では帽子をかぶる



■ 熱中症の予防・対策法

- 水分と塩分（ミネラル）の補給…たとえ喉渴いていなくても、水分補給はしっかりとしましょう。
- 涼しい場所の確保・・・風通りがよく、日陰になっている場所を選びましょう。
- つばの大きい帽子をかぶり、その下にタオルなどをいれ、後頭部と首に直射日光が当たらないようにしましょう。
- 十分な休息・睡眠・・・暑くて寝苦しい夜も、クーラーや扇風機で極端に冷やしすぎない。

- 服装・・・帽子をかぶって、直射日光を避ける。また、白い服装だと熱を吸収しにくい。
- 複数人で行動・・・異常が発生した時のために
- 夏バテで食欲が減退しやすい頃ですが、栄養・滋養のあるものを口に入れることも重要。バランスを重視した食事を摂るようにしましょう。

■ 日射病と熱射病 「日射病」とはどう違う？

よく似た名前のため混同されがちな「日射病」と「熱射病」ですが、実は違うものなのです。高温多湿により体温の調節が効かなくなることで起こるのが「熱射病」で、熱中症の症状の一つを示します。「日射病」は暑い日差しを浴びて歩き回ったときに、体がオーバーヒートして起こるもので、皮膚は乾いており発汗がなく、めまいや頭痛、吐き気などの症状が現れます。

ヘルパーステーション パテラ



開設のお知らせ

8月1日より当財団におきまして訪問介護事業ヘルパーステーション「パテラ」を新規開設いたしました。パテラの語源はラテン語で「大きな受け皿」、「土台」という意味を持っています。当財団の利用者さんをはじめ多くの在宅生活をされている高齢者の在宅を支える「大きな受け皿」となれるよう優しさとしつこさでお支えしていこうと思っております。

サービスの内容はおもに身体介護・生活援助などです。身体介護は食事・入浴・排泄の介助、おむつ交換等となっています。また、生活援助では買い物や調理、掃除、洗濯などをお手伝いいたします。サービスの利用は介護保険の認定で要介護または要支援となった方が対象となります。

パテラのスタッフは全員が老人保健施設アルボースに5年以上勤務した現役の介護福祉士です。さらに平成24年の制度改正に基づき50時間の研修を受講し、たんの吸引等の医療行為が実施可能な事業所として県へ登録する予定となっております。

また、必要に応じて美原記念病院、美原診療所、介護老人保健施設アルボース、訪問看護グラーチアと連携してサービスを行ってまいります。



ご自宅での生活でお困りの方やお手伝いが必要な方がいらっしゃいましたら下記連絡先までお気軽にお電話ください。

【お問合せ】

〒372-0048

伊勢崎市大手町 12-24 サンケンビル 2F

TEL0270-20-7678

FAX0270-20-7677

管理者兼サービス提供責任者

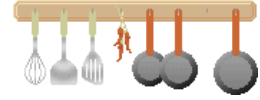
大河原千恵子

8



Institute of Brain and Blood Vessels

夏料理レシピ



「冷たいピシソワーズ」「豚の冷しゃぶサラダ」「スイカの冷たいゼリー」

冷たいピシソワーズ

《材料 4人分》

ジャガイモ：400g
 玉ネギ：60g 長ネギ：60g
 セロリ：50g バター：10g
 水：600cc 牛乳：400cc
 塩：少々 胡椒：少々
 コンソメキューブ：1個
 生クリーム：100cc
 パセリ（みじん）：適量



《作り方》

- ①ジャガイモ，玉ネギ，長ネギ，セロリは薄切にする。
- ②鍋にバター溶かし，野菜をしんなりするまで焦がさないように炒める。（写真）
- ③コンソメスープを加え，塩，胡椒をし，ジャガイモが柔らかくなるまで煮る。
- ④ミキサーにかけて網で漉す，冷蔵庫で冷やし，頂く直前に牛乳，生クリームで味を整え，器に注ぐ（パセリを飾る）。



《ポイント》

- 野菜類を薄く切ることにより炒め時間の短縮できます。
- ミキサーにかけ網で漉すことで滑らかな口当たりになります。
- 冷蔵庫で器を冷やすことでより一層美味しくなります。
- 温かいスープとしても美味しく召し上がることもできます。



豚の冷しゃぶサラダ



《材料 4人分》

薄切豚肉 : 400g もやし : 1/2 袋
 いんげん : 5本 アボカド : 1個
 赤ピーマン : 1個 かいわれ : 1個
 ラデッシュ : 3個 茄子 : 1個
 ズッキーニ : 1/2本
 イタリアンパセリ : 少々

《ごまだれソース》

すりごま : 大さじ1 玉ネギ : 1/4個
 白味噌 : 大さじ1 砂糖 : 小さじ1
 ごま油 : 大さじ1 醤油 : 大さじ1
 みりん : 大さじ1 酢 : 大さじ1
 昆布茶 : 少々 ラー油 : 少々

《作り方》

- ①野菜類は食べやすい大きさに切る。もやし、いんげん、茄子は下茹でし、冷蔵庫で冷まして置く。(写真)
- ②豚肉は沸騰したお湯で火を通し氷水につけ水分を切る。(豚肉に火を通し過ぎない様)
- ③下準備ができたなら冷やした皿に肉、野菜を皿に盛り、かいわれ、イタリアンパセリで飾り仕上げる。
- ④ごまだれソースは調味料を合わせ仕上げる。(お好みで豚のゆで汁で延ばすことでコクも出て美味しいソースになります。)
- ⑤召し上がる直前に、冷やしたごまだれソースをかける。



すいかの冷たいゼリー

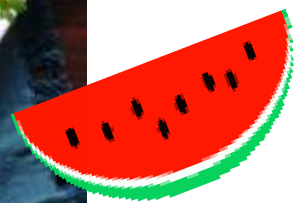
《材料 4人分》

すいか	: 800g
粉ゼラチン	: 8g
水	: 250g
砂糖	: 50g
白ワイン	: 50cc
レモン汁	: 15cc
ミント	: 適量



《作り方》

- ①すいかは種を除きながら 2cm 角に切る。(大きさはお好みで)
- ②鍋に水, 砂糖, ワインを入れ火にかけ, ゼラチンを入れ溶かす。
- ③ゼラチン液を冷ましレモン汁を加え, 粗熱がとれたら, すいかを加えバットに流し, 冷蔵庫で冷やし固める(2時間くらい)。ゼリーの硬さについてはゼラチンの量を変えることでお好みの硬さが楽しめます。
- ④器に盛り, ミントを添える。(冷やすことですいかの本来の味が楽しめます。)



暑い夏のさっぱりメニューはいかがでしょう！

外来診察医一覧表

2013年8月1日現在

		月	火	水	木	金	土
神経内科	美原 盤	木村 浩晃	神澤 孝夫 (脳卒中)	美原 盤	神澤 孝夫 (脳卒中)	木村 浩晃	五味 慎太郎 (頭痛外来)
	高山 洋平 (脳卒中)						
脳神経外科	高橋 里史	狩野 忠滋		赤路 和則	谷崎 義生		
整形外科			川崎舎 俊一				非常勤医師
内科			美原 樹	荒井 泰道			
循環器科	江熊 広海					江熊 広海	
特別外来 (予約制)	午前		脳血管内治療 赤路 和則 9:00~		パーキンソン病 大平 貴之 午前	リハビリ 担当医師 10:30~	ボトックス 美原 盤 午前
							パーキンソン病 大平 貴之 午前
	午後		脳卒中 高山 洋平 13:00~	神経難病 美原 盤 13:00~	もの忘れ 木村 浩晃 13:00~	もの忘れ 美原 盤 13:00~	神経内科 高尾 昌樹 (第2・4) 13:00~
					循環器科 江熊 広海 13:00~		セカンド オピニオン 担当医師 14:00~
ガンマ ナイフ	☆ ご相談に応じて実施いたします。						

○ 受付時間 午前8時30分~午前11時30分

○ 休診日 日曜日, 祝日

※年末年始, お盆による休診日や担当医の変更は, ホームページまたは院内掲示板にてお知らせいたします。

※受付時間・休診日ともに, 急患の方は, この限りではありません。

○ 面会時間 午後1時~午後7時

※3階病棟311号室~317号室は午後3時~午後7時

○ 支払い 入院費等の支払いは午前9時~午後5時までにお済ませください。



(公財) 脳血管研究所美原記念病院

群馬県伊勢崎市太田町 366

TEL : 0270-24-3355

FAX : 0270-24-3359

Institute of Brain and Blood Vessels