美原記念病院 広報誌

ご自由にお持ちください

Mihara Memorial Hospital

ひろせの風

Vol. 4
2022 SPRING
春号

発　行　月　令和４年４月
発行責任者　院長

認知症疾患医療センター長
針谷　康夫

認知症疾患医療副センター長
金井　光康

春号のテーマ

- 私たち認知症疾患医療センターのスタッフが
  認知症に関する悩みを抱えている地域の方々をサポートします
- 貯筋が減るのを食い止めよう ／ フレイル栄養編

病院内で
無料Wi-Fi
使えます
Free Wi-Fi

公益財団法人 脳血管研究所
美原記念病院
Mihara Memorial Hospital

テーマ

私たち認知症疾患医療センターのスタッフが　認知症に関する悩みを抱えている地域の方々をサポートします

まずは”気づくこと”

最近、ご自身やご家族にこんな症状や変化はありませんか？

- ☑ もの忘れが増えた
- ☑ 簡単な計算ができなくなった
- ☑ 料理などの家事がテキパキできなくなった
- ☑ 今まで楽しかったことや趣味への意欲がなくなった
- ☑ その日の日付や曜日が時々混乱する
- ☑ テレビドラマの内容が理解できなくなった
- ☑ 話しかけられると今までしていたことを忘れてしまう
- ☑ 服装など身の回りのことに無頓着になった

「今日からできる認知症予防」より抜粋

認知症疾患医療センターとは

都道府県が指定する病院に設置されている機関で、認知症に関する専門医療相談や鑑別診断、かかりつけ医や介護関係者などへの研修、認知症医療に関する情報発信など、さまざまな取り組みを行っています。

認知症疾患医療センター 美原記念病院

相談専用窓口　0270-20-1700

【受付】月～金曜日 9:00 ～ 17:00（祝祭日・年末年始除く）
当センターは病院内に設置しております

相談・受診予約から診断・支援までの流れ

① 相談・受診予約

まずは相談を！

「もしかして認知症？」と不安に思ったできごとや違和感、症状を私たちスタッフに打ち明けてください。

② 面 談

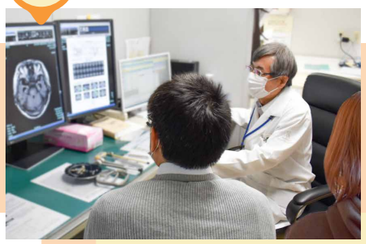
「認知症」は病名ではなく、「脳の働きが低下し日常生活に支障がある」状態をさします。認知症にはアルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症など、主に４つの病型(病気のタイプ)があります。病型により治療や対応が異なるため、症状をしっかりと伝えていただくことはとても重要です。

③ 診 察

④ 検 査

当院の強みは”脳を専門”とし多くの患者さんを診ていることです。認知症の症状に似た脳神経疾患であることもあるため、その見極めがとても重要になります。

⑤ 診 断



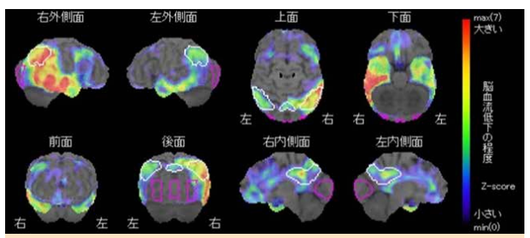
⑥ 支 援

認知症と診断されても、ご本人・ご家族の戸惑いや不安に寄り添い、その後も自分らしい生活が送れるように、地域の関係機関と連携し支援します。認知症とどう向き合っていくかなど、一緒に考えていきましょう。

特長01　MRI・CTに加えSPECT(スペクト)の検査も！

SPECT(スペクト)

SPECT を用いて、脳の血流状態を測定したり、特定の神経細胞の量を画像で確認したりすることで、病型の区別がつけやすくなります。



アルツハイマー型認知症の脳血流状態

特長02　予防を含めた認知症に関する地域啓発活動

回覧板や病院ホームページなどでお知らせします

コロナの状況をみて開催します

介護予防教室特別講座の開催

毎年秋頃に地域の方々へ特別講座を開催しています

【開催予定日】
令和4年11月19日(土)

もの忘れ予防サロンの開催

定期的に病院で認知症の悪化を予防するためのサロンを開催します

仲間と一緒に楽しみましょう!

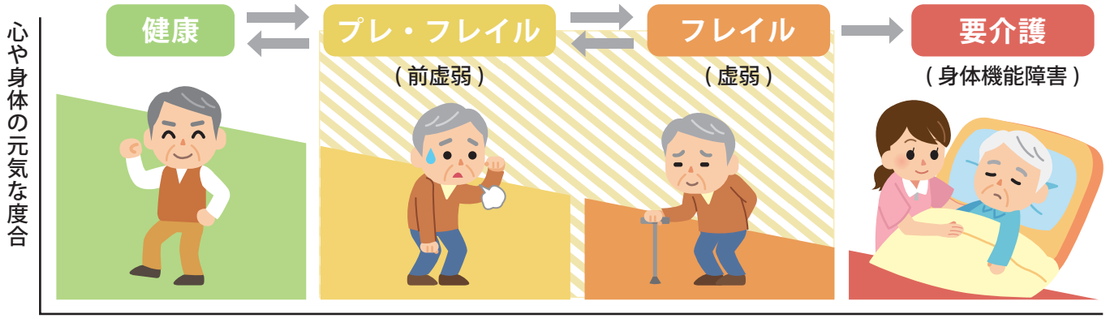
ちょきん　チェックしよう！

貯筋が減るのを食い止めよう

フレイルを予防しよう 栄養編

フレイルについて軽くおさらい

日本語で表現すると「虚弱」「老衰」です。健康でもなく、要介護でも、寝たきりでもない状態です。加齢や疾病、また今ではコロナ禍による外出制限などの原因により、身体や心が衰え、社会と繋がることが億劫になってしまう状態のことです。



（ひろせの風新春号 Vol.3 より）

栄養面からみたフレイルチェック！

チェック	いくつ当てはまるでしょう？ - あてはまる項目に✔をつけましょう -
	BMIが18.5未満
	食欲がない
	前に比べて食べる量が減った
	肉または魚のおかずを食べない日がある
	甘いものや、やわらかいものばかり食べている

BMI = 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

● BMIとは ●
肥満度を表す体格指数のこと
18.5未満はやせ気味(低体重)

✔の数　　個

2つ以上チェックが入ったら**要注意！**
このままだと**貯筋が減ってしまう**かも！？

低栄養にならないことが大切！

フレイル予防は「運動」＋「食べる」こと

エネルギーやたんぱく質が足りないと貯筋は減ってしまい、フレイルに移行する可能性が高くなります。フレイルにならないためには、**「運動して貯筋すること」**と**「食べて貯筋を減らさないこと」**が重要です。

栄養管理部
臨床管理科
科長　星野 郁子

あなたは大丈夫？
フレイルにならないための栄養はしっかり摂れていますか？

さらにチェック！昨日のあなたのお昼ごはんは何ですか？

食べたものに✔をつけてみましょう。

【炭水化物】

- ☐ ごはん
- ☐ パン
- ☐ 麺類（うどん・そば・ラーメンなど）
- ☐ いも類（じゃがいも・さつまいも）

注意！ 炭水化物だけで済ませていませんか？

【たんぱく質】 毎食

- ☐ 肉
- ☐ 魚
- ☐ 卵
- 赤身のお刺身
- ☐ 大豆製品（豆腐・納豆）
- ☐ 乳製品 1日1回（牛乳・チーズ・ヨーグルトなど）

【ビタミン】【ミネラル】 毎食

- ☐ 野菜類（キャベツ・ピーマン・ほうれんそう・にんじん・ねぎなど）
- ☐ きのこ類（しいたけ・えのき・きくらげ）
- ☐ 海藻類（ひじき・もずく・わかめ）
- ☐ 果物 1日1回（いちご・バナナなど）

フレイル予防・改善は
ここをしっかり摂れているかがポイント！

管理栄養士からアドバイス！

ポイント1　1食ごとに たんぱく質 ビタミン・ミネラル を意識して！

ポイント2　野菜の種類はできるだけ多く！

良い食事例

● 加工肉や干物類は塩分が多いためできるだけ加工されていないものを摂取してください

● 医師から食事療法などの指導を受けている方はそちらに従ってください

MIHARAのちから

臨床検査技師としての専門性を活かし「チーム医療」に貢献する

検査科
臨床検査技師

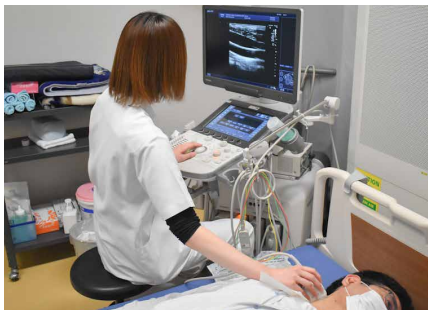
佐藤　菜津美

趣味：海外映画・ドラマ鑑賞

私の仕事について

私たち臨床検査技師が行う検査は主に3つあります。尿や採取した血液の成分分析を行う検体検査、心電図やエコーで心臓などの臓器の機能に異常がないかを確認する生理機能検査、外科手術や内視鏡手術などで採取した組織を、顕微鏡を使って観察する病理検査です。いずれの検査結果も病気を特定、診断するために欠かせない情報となります。

▲ 検体検査



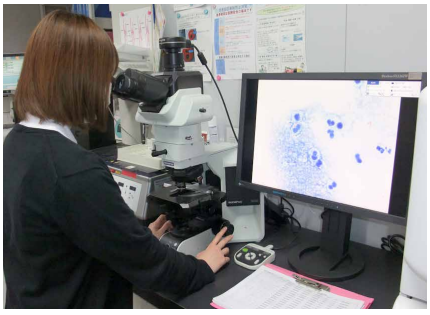
▲ 生理機能検査

その他、新型コロナウイルスのPCR検査、抗原定量検査も検体検査の一つであり、当院でも積極的に行っています。昨年から始まった大規模接種会場でのワクチン接種の打ち手としても協力しています。

仕事のやりがい

患者さんの中には無症状の方もいらっしゃいますが、エコー検査などにより、隠れている病気を発見できることがあります。早期発見できた時や、治療後の血液検査やエコー検査の結果により、経過が順調なことを確認できた時はやりがいを感じます。診療の一端を担っていることを念頭に置き、検査結果が治療上のより有益な情報の一つとなるようさらに知識を深め、臨床検査技師としての技術の向上に努めていきたいと思っています。

▲ 当院での PCR 検査の様子



▲ 病理検査

皆さまへ

検査科も、夜間当直や休日当番業務を行っており、365日24時間、安心して検査ができるよう体制を整えています。検査項目や内容について疑問や不明な点がある場合には、どうぞそのままにせず、私たち臨床検査技師にお気軽にお声がけください。

連携医紹介

当院では地域のかかりつけ医との連携強化に努めています

Q1. 患者さんと接する時に意識されていることは？
Q2. 先生の『モットー』は？
Q3. 地域の皆さんへメッセージを！

ほそい医院

診療科目｜循環器科・内科

患者さんの意を汲んだ治療を提案

院長
細井 勉 先生

生年月日：1955年5月
出 身 地：群馬県伊勢崎市
出 身 校：群馬大学医学部
趣　　味：音楽鑑賞

Q1. 患者さんは、この病院を選んで頼ってきてくださるので、丁寧な診察を心がけています。

Q2. 『無理をしない』大学の時の恩師に言われた言葉です。無理すれば必ずその反動がきますからね。またあまり先のことを考え過ぎないよう心がけ、くよくよ悩まず今をどうしたらよいかを考えるようにしています。

Q3. 健康上で気になることがあれば、遠慮無くご来院ください。まずは患者さんの希望や主訴を伺った上で、一人ひとりにあった治療を提案いたします。一緒に考えて選択していきましょう。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9：00～12：00	○	○	○	○	○	○	―
15：30～18：00	○	○	○	―	○	―	―

＜休診日＞
・木曜午後
・土曜午後
・日曜
・祝日

お問合せ先
■住所：〒372-0001 群馬県伊勢崎市波志江町2695-1 ■TEL：0270-23-8878
■URL：http://isesakisawa.gunma.med.or.jp/map/individual/hosoi.htm

山崎整形外科内科医院

診療科目｜整形外科・内科・リウマチ科・リハビリテーション科

急性疾患から生活習慣病まで幅広く対応

院長
山崎 泰弘 先生

生年月日：1966年11月
出 身 地：群馬県伊勢崎市
出 身 校：北海道大学医学部
趣　　味：マラソン、登山

Q1. 患者さんが困っている症状を、気軽に相談できるような雰囲気づくりと、診療内容や治療方針を、患者さんに理解し納得いただけるよう、丁寧な説明を心がけています。

Q2. 『謙虚な姿勢と探究心を忘れない』謙虚な気持ちを忘れずに周囲に接したいと思っています。私自身、専門とする病気を自ら経験したことで、教科書に書いてある事柄はほんの一部に過ぎないということを実感しました。自分の感じた痛みはどこにも書かれていなかったのです。今では患者さんが訴える症状をじっくり聞き、その症状の根本的な原因を探るようにしています。

Q3. コロナ禍で受診を控えている患者さんもいらっしゃると思いますが、当院では感染対策を徹底しています。どうぞ安心してご来院ください。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9：00～12：00	○	○	○	―	○	―	―
9：00～12：30	―	―	―	○	―	○	―
14：30～18：00	○	○	○	―	○	―	―

新患・リハビリテーションについては、ホームページをご覧ください

＜休診日＞
・木曜午後
・土曜午後
・第3木曜
・日曜
・祝日

お問合せ先
■住所：〒372-0834 群馬県伊勢崎市堀口町106-1 ■TEL：0270-32-3411
■URL：http://www.yamazaki-cl.net/index.html

「脳梗塞に、自分に負けない！」あきらめない気持ちがうどん打ち再開の原動力に

令和4年2月22日、全国の人気番組 日テレ「オモウマい店」に、「せっちゃんうどん」の店主 加藤節子さんが出演されました。

加藤さんは2年前の3月に脳梗塞のため、当院に入院されました。右手が思うように動かず、字を書くこともできなくなり、お店を継続することはもう無理だと思ったそうです。

「せっちゃん、リハビリにもなるから打ってごらん」そう声をかけたのが、当院の医師だと番組の中で紹介してくださいました。「脳梗塞に負けない！」「自分に負けない！」そう心に決めて、気力でリハビリに励んだそうです。番組でも紹介されましたが、本当に動かなかった腕なのかと思うほど、今ではテキパキとうどんを打っています。

加藤さんからの優しく、力強いメッセージに、同じ脳梗塞と闘う患者さんはもちろん、私たち医療従事者も勇気をもらいました。

せっちゃんうどんが地域の方々になくてはならないお店であるように、当院も地域の方々になくてはならい脳神経疾患専門の病院であり続けるよう、今後も尽力していきたいと、医師はじめスタッフは決意を新たにしました。

今回、全国ネットで当院の治療について触れてくださったせっちゃんに、院長から感謝状をお渡ししました。

新型コロナウイルスワクチン接種 3回目の接種 受付中

接種日は ●金曜日 ●土曜日

◆対象者： 当院で1回目、2回目の接種をされた方
接種券一体型予診票がお手元に届いた方

● 当院ではモデルナ製のワクチンを使用します

予約方法

詳しくは、ホームページをご覧ください。

お問合せ先

公益財団法人 脳血管研究所 **美原記念病院**

〒372-0006 群馬県伊勢崎市太田町366 https://mihara-ibbv.jp/hp/

TEL：0270-24-3355 FAX：0270-24-3359 E-mail：mihara-hosp@mihara-ibbv.jp