

かわさき かわら版

2019 秋号

No.35

CONTENTS

身近な病気の話No.6

- 軽度認知障害って知っていますか？

内科部長 和田 健二

- 医療機器と在宅医療

MEセンター副主任臨床工学技士 佐々木 恵

健康コラムNo.6

- 噛む力は老いを予防します
～「オーラルフレイル」ってご存知ですか？

総合健診センター部長 鎌田 智有

- がんサロン「かわさき深柢サロン」のご案内

地域連携便り

- ～かかりつけ医を持ちましょう～

医療法人五尽会 岡山ハートクリニック

季節の健康レシピNo.24

- 旬の青魚を食べよう!!

栄養部管理栄養士 黒田 朋子

軽度認知障害って 知っていますか？



内科部長

和田 健二

最近では「認知症」という言葉をテレビ、新聞や雑誌でよく見かけるようになりました。ところで、皆さんは「軽度認知障害」って知っていますか？「認知症」と「軽度認知障害」の違いってわかりますか？

その答えがすぐに浮かぶ方は少ないかもしれませんが。「軽度認知障害」とは、「健常」でも「認知症」でもない、それらの中間に位置していて、心理検査（認知テスト）などで客観的に認知機能低下がみられる状態のことをいいます。認知症の前段階ともいえる状態です。

65歳以上の高齢者の15～25%に軽度認知障害がみられ、1年間に高齢者1000人当たり20～50人が新たに軽度認知障害を発症すると報告されています。軽度認知障害の人は1年間に5～15%の割合で認知症を発症することも報告されています。この時期の

過ごし方が非常に重要で、**運動不足の改善、糖尿病や高血圧症等の生活習慣病の予防や治療、社会参加による社会的孤立の解消や役割の保持等**を徹底的に行うことにより、認知症の発症を遅らせることができる可能性が示唆されています。1年間に16～41%の人は健常に戻るとも報告されていますので、適切な時期での対応が大切です。

当院では、軽度認知障害を含めた認知症に関する診療を行っています。「もの忘れが増えてきたかな」と思われたら、お気軽にご相談ください。



医療機器と在宅医療



MEセンター副主任臨床工学技士

佐々木 恵

病院に入院することなく、自宅にいながら行う医療に在宅医療があります。できる限り、住み慣れた地域で必要な医療・介護サービスを受けつつ、安心して自分らしい生活を実現できる社会の構築が進んでいます。

在宅医療とは患者さんとご家族の“家に帰りたい”という思いから始まります。そのために、医師をはじめ多くの医療関係者がチームとなって患者さんの治療やケアを行っていきます。私たち臨床工学技士は、医療機器を取り扱う職種です。在宅医療にも、痰を吸引する機器や栄養を点滴する機器、人工呼吸器といったさまざまな医療機器を使用する場合があ

ります。**入院中から患者さんやご家族に医療機器の使用方法の説明や、ご希望に沿った医療機器選択を提案し、安心して在宅医療へ移行出来るよう、取り組んでいます。**

また、身近な在宅医療機器に睡眠時無呼吸症候群の治療器“CPAP装置”があります。外来受診時に機器操作方法の説明や、患者さんに合わせて鼻マスク選択を行い、患者さんが安心して治療継続が出来るよう取り組んでいます。

病院内だけでなく自宅で使用する医療機器は増加しており、安心・安全な治療提供が出来るよう医療機器の保守管理に努めています。

健康
コラム
No.6

噛む力は老いを予防します ～「オーラルフレイル」ってご存知ですか？

総合健診センター部長

鎌田 智有



加齢とともに歯や舌などの機能も衰えていく、日常生活で「食べこぼし」や「むせる」といったご経験はないでしょうか。このような口まわりの些細なトラブルを、全身の衰えのサインと捉える「オーラルフレイル」という考え方が少しずつ広がっています。すなわち、オーラルフレイルとは噛んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指し、早期の重要な老化のサインとされています。

噛む力が低下してくると固いものなどの食べられるものが徐々に減り、それに伴って食欲や体力の低下を来し、低栄養や筋力低下、ひいては要介護状態にまでなりやすくなると言われています。

このようなときはオーラルフレイルにご注意

- 最近滑舌が悪いと言われる
- 会話の中で「え？」と言われることが増えた
- 食べこぼしが増えた
- むせることが増えた
- やわらかい食べ物を選びがちになった

では、オーラルフレイルにならないための予防法はあるのでしょうか？

オーラルフレイルを予防するには、歯と口の健康を保つことが大切です。具体的には「口の中を清潔に保つこと」、そして「加齢で衰える口腔機能の維持・改善に努めること」がポイントとなります。

口腔機能の維持・改善として、

1. 食事の際には意識して硬いものも食べ、なるべく奥歯でよく噛む
(口の周りの筋肉が鍛えられる)
2. 家族や友人と会話を楽しむ(一人で食べるより誰かと食事を囲む)
3. カラオケに行く(大きな声を出す)

などが大きく口を動かすことにつながり、皆様にお勧めです。



がんサロン「かわさき深柢サロン」のご案内

参加無料
申込不要

がん患者さんやご家族がお互いに自分の経験を語り合い、
それぞれの悩みや不安な気持ちの分かち合いができる交流の場です。

日時 令和元年10月19日(土)
10:00~12:00

対象 がん患者さんとそのご家族

場所 当院3階 外来セミナー室
岡山市北区中山下2-6-1

テーマ 医療麻薬ってなあに？

今後の開催予定 11月16日(土)、12月21日(土)

お問合せ がん相談支援センター (TEL 086-225-2111)



地域連携便り

～かかりつけ医を持ちましょう～

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	休診
14:00～18:00	○	○	○	○	○	○	休診

医療法人五尽会 岡山ハートクリニック



院長 村上 充 先生

診療科目	内科、循環器内科、脳神経外科、心臓血管外科、リハビリテーション科						
所在地	〒703-8251 岡山市中区竹田54-1						
T E L	086-271-8101		F A X		086-271-8102		
H P	http://www.okayama-heart.com/						
往診	無						
休診日	日曜日、祝日						



院長先生からのコメント

当院は、平成21年3月に開院した、循環器内科、内科を専門とする19床の有床診療所です。7名の医師全員が循環器専門医ですので、夜間も当直医が対応し、24時間循環器専門医が対応いたします。不整脈・狭心症・心筋梗塞のカテーテル検査・治療や、ペースメーカ治療を特徴としています。特に不整脈の根治治療法であるカテーテルアブレーションの実施症例は、全国有数の実績があります。

ドクターカーも備え、医師が同乗し地域の医療機関までお迎えに上がります。心疾患の急性期から、普段の通院、心臓リハビリにいたるまで、当院で一貫した治療が可能です。さらに一般内科はもちろんメタボリックシンドロームをはじめとした、糖尿病、高血圧、高脂血症(脂質異常症)など生活習慣病の予防と治療にも力をいれています。また、心疾患およびその他疾患の早期発見、予防を目的とした健診や心臓ドックも行っています。

循環器疾患はもとより、頼れる「かかりつけ医」として24時間体制で、生涯皆様の心臓と健康を守り続けていきたいと思います。



季節の健康レシピ No.24 旬の青魚を食べよう!!

秋が旬の青魚には、さんまや鯖、鰹などがあります。1年のうちで最も栄養価が高い旬の青魚を、しっかりお食事に取り入れてみましょう。

秋が旬の青魚に多く含まれる栄養素

■DHA(ドコサヘキサエン酸)・EPA(エイコサペンタエン酸)

DHAやEPAは人の体に必要な必須脂肪酸です。血中のコレステロールを抑え、動脈硬化や高血圧を予防します。DHAについてはさらに脳の細胞を活性化させ、記憶力向上や脳の老化防止におすすめです。

■ビタミンD

カルシウムの吸収を助け、骨や歯の形成に役立ちます。成長期や女性には積極的に摂取してほしい栄養素です。他の食品ではきのこ類などにも多く含まれています。また脂溶性ビタミンのため調理中の損失が少なく、油と一緒に摂ることで吸収率がアップします。



POINT しいたけに含まれるビタミンB1・B2は糖質やたんぱく質の働きを促してくれます。

さんまとしいたけの混ぜご飯

- ①米2合を炊く。
- ②さんまは頭と尾を切り落として、幅5cmの筒切りにする。内臓を押し出して取り除き、よく洗って水気を拭く。
- ③塩を振って10分ほどおき、水気を拭く。
- ④しいたけは軸を切り、幅5mmの薄切りにする。
- ⑤フライパンにごま油を入れ弱めの中火で熱し、さんまを並べ入れる。2分ほど焼いたら裏返し、しいたけを加え炒める。さんまはさらに2分ほど焼く。
- ⑥しょうゆ・みりんを加え、汁気がなくなるまで炒め合わせる。
- ⑦さんまを取り出し、骨をとって身をほぐす。ごはんにさんま、しいたけ、わさびを加えて混ぜ、器に盛って万能ねぎを散らす。



栄養部管理栄養士

黒田 朋子

材料：4人分

米2合
さんま…………… 2尾
しいたけ…………… 8個
万能ねぎ…………… 1/4束分
しょうゆ、みりん各大さじ2
塩…………… 少々
練りわさび…………… 少々
ごま油…………… 大さじ1
(1人分) エネルギー：498kcal
塩 分：1.7g



POINT 魚はさばやあじ、きのこはしめじ、えのきなど具材を変えてもおいしくいただけます。



〒700-8505 岡山県岡山市北区中山下2-6-1
TEL. (086) 225-2111 (代) FAX. (086) 232-8343

病院庶務課庶務係 (内線) 85113
<https://g.kawasaki-m.ac.jp/>
E-mail: kwsyomu@med.kawasaki-m.ac.jp