

かわさき かわら版

2011 夏号

No.2

CONTENTS

- **新しくオーダーメイドドックを始めました**
健康管理センター センター長 佐藤友美
- **昨日の夕食のおかずを思い出せない！
…これって認知症？！**
心療科部長(教授) 石原武士
- **リハビリについて第2回
● 自助具でやってみよう! ~ボトル編~**
リハビリテーションセンター 作業療法士 村上雄太
- **「手洗い」って難しい?**
医療安全管理部 院内感染対策室 副部長 松田真哉
- **慢性腎臓病について**
栄養部 管理栄養士 青木せつ子

新しくオーダーメイドドックを始めました

健康管理センター センター長 佐藤友美

当センターは現在、45年の歴史を有しています。

我々は受診者個々の身体状況、日常生活能力、運動能力等が異なるため、一律に保健指導を行うのではなく、受診者のニーズに応じた健康相談、指導の機会を提供できる体制を確保しています。

地域に根ざした住民検診、各職域検診、入院・外来ドック、個人の健康診断、職員検診、糖尿病教室、母親学級、育児相談、予防接種等の予防医学の充実、自宅に居ながらできる郵送による胃がん・大腸がん検査などは、従来どおり実施いたします。さらに2011年度からはご相談により、ご希望の検査を受けていただく、オーダーメイドドックという形を取っています。必要に応じて種々の検査を組み合わせることも可能です。



健康管理センター スタッフ

[2011年度からの実施]

- **最新のMRIを使用した全身腫瘍ドック(PET/CT様画像)コース**
- **頸部(首)から下腹部(前立腺または子宮)の内臓腫瘍コース**
- **最新の脳ドックコース** … 以下の脳ドック参照

スペシャル脳ドックコース

- ① **一般脳ドック**: MRI(磁気共鳴断層撮影)、MRA(磁気共鳴血管撮影)など
- ② **脳腫瘍+αドック**: 一般ドック+脳腫瘍検査(PET/CT様画像)+頸動脈プラーク検査など
頸動脈プラーク検査: 頸動脈の壁を詳しく検査し、動脈硬化などを早期発見する
- ③ **物忘れドック**: 一般ドック+VSRAD+高次脳検査など
VSRAD(ブイエスラド): 早期アルツハイマー型認知診断支援システム
- ④ **スーパー脳ドック**:
一般ドック+脳腫瘍検査+頸動脈プラーク検査+頸動脈エコー+VSRAD+高次脳検査
※上記すべてには、血液検査(糖尿病、脂質異常、肝機能検査、貧血など)、尿検査を含む



[川崎医科大学附属病院(倉敷市)と連携したPET/CT]

詳しくは健康管理センターにお問い合わせください。(内線3228,3248)

昨日の夕食のおかずを
思い出せない!

…これって認知症?!

心療科部長(教授) 石原武士



娘(40歳) お母さん、ところで、昨日の晩ごはんのおかず覚えてとる?

母(72歳) え?、えーつと…。

娘 思い出せんのか? まさか、食べたことも覚えてないのか?

母 食べたのは食べたはずじゃけど…。

娘 おかずは思い出せんのか? ほら、昨日のあれ、忘れたん?

母 いや、ゆうべは、確か…。

娘 最近よう忘れるみたいじゃけど、ぼけてきとるんかもしれんなー。

母 ……。

ある親子(母と娘)の会話です。

最近、認知症を心配して受診される患者さんの中には、このようなやりとりの中で、自分が認知症ではないかと気にするようになったという方が少なくありません。

どんな病気も早期発見・早期治療は大切ですが、かと言って家族の中で心配のタネを増やしてしまうのは考えものです。

***認知症が心配になったら?**

→ **まずはかかりつけの先生に相談!**

認知症の診療は、精神科や神経内科だけでなく、内科や婦人科を始め多くの科で行われています。まずはかかりつけの先生に相談し、必要に応じて専門医へ紹介していただくのが一般的です。

***薬を飲むことになったら?**

→ **継続が大切!**

認知症の進行を遅らせる薬を飲むことになったら継続が大切です。飲んででも変わりがないからと止めてしまう方がありますが、進行性の病気に変化がないのは薬が効いているのかもしれませんが、薬を止めると進行を早めてしまうことがあります。

● **昨日の夕食のおかずをすぐに思い出せないのは普通です**

いきなり前日の食事のおかずを尋ねられると、10代の若者でもすぐには答えられないことが多いものです。普通は心配ありません。

● **年齢とともに記憶力が低下してくるのは自然なことです**

「隣の部屋に行ったら何の用だったのか忘れた」、「テレビで久しぶりに見た俳優の名前が思い出せない」というような経験は、40代以降の人なら必ずあると言ってもいいくらいです。

● **家庭で物忘れの程度を試すのは良いことではありません**

家族から物忘れの程度を試されるのはとても不快であり、辛い体験です。家族から「ぼけた」などと繰り返し指摘され、うつ状態になってしまう方もあります。

また、自分自身で物忘れの有無や程度を繰り返し試してみますが、必要のない不安をふくらませてしまうことになるかもしれません。

リハビリについて 第2回(全4回)

自助具でやってみよう! ~ボトル編~

リハビリテーションセンター 作業療法士 村上雄太

対象

病気や怪我で片手しか使えない、手に力が入りにくいなど、
ボトルから液体を取り出す際にお困りの方…。

[片手詰め替えボトル]

参考価格
420円(税込)



片手用の詰め替えボトルです。手の甲で、ボトルのプッシュ部分を押し、手のひらで、液体を受けます。シャンプー・リンス・洗剤など、色々なものに。ボトルの容量は600ml。

[詰め替えボトル台 ボトル付]

参考価格
2,625円(税込)



手・指の力の弱い方用のシャンプー・リンス等液体用ボトル台。台

にボトルをセットして、前のレバーを手の甲で押し、液体を受けます。押さえる力が約1/5になるため、指1本でも軽く操作ができます。片手の不自由な方、また片手で操作したい方(入浴時に赤ちゃんを抱いたまま使用など)に最適です。ボトルの容量は600ml。

お問い合わせ先… 作業療法室(内線3238)

「手洗い」って難しい？

医療安全管理部 院内感染対策室 副師長 松田真哉

病院でも家庭でも「感染症」から自分を守るために最も大切なことは？」と聞くと、みなさん「手洗い」と言われると思います。では家庭で行う「手洗い」って正しくできているでしょうか？子供たちに「手を洗いなさい」と言いますが、正しい手洗い方法を教えてあげられているでしょうか？

また、最近では家庭でも見られるようになった「アルコール製剤手指消毒剤」の正しい使用方法を聞いたことがあるでしょうか？今回は「手指衛生」としてその特徴と注意点についてご紹介いたします。

<手指衛生のそれぞれの特徴と注意点>

1. 流水・石鹸による手洗い

もっともポピュラーな手指衛生で、病院・家庭でも一番大切な方法です。アルコール製剤と比べると微生物の減少率は落ちますが、家庭での感染対策としては最も重要な方法です。



ただし、流水の手洗いではタオルで手を拭くため、何度もタオルを使用していると、菌が増殖し、他の人の菌で再度手を汚染してしまうこともあります。家庭で風邪や嘔吐下痢が流行っている時はタオルを共用しない、こまめにタオルを交換することが大切です。

2. アルコール製剤による手洗い

流水による手洗いよりも、微生物の減少率が高く感染対策としての効果は高いです。また、水がない場所でも使用できるのが強みです。ただし、手に目に見える汚れがある時は、消毒効果が減少するので、手が汚れている時は、流水で手洗い後に行う必要があります。



また、嘔吐下痢（ノロウイルス・ロタウイルス）やプール熱（アデノウイルス）の一部微生物にはアルコールの効果を得られない場合があります。その時は「流水による手洗い」を行ってください。

<手指衛生の正しい手順と注意点>

1. 流水・石鹸による手洗い



注意点が2つあり、1つは「時間」です。微生物が減少するには、30秒必要だと言われています。「手洗い手順」に従って行ってみると、ちょうど30秒ぐらいになります。

あと、もう一つは「指先・親指のみ洗いを意識する」ということです。人は物を持つとき指先と親指を使います。ですが、それに反して手洗いで「洗い残し」が最も多いのが「指先と親指」です。手洗い時には意識して洗うことが大切です。

2. アルコール製剤による手洗い

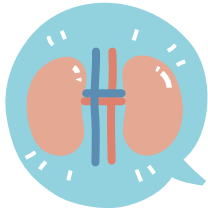


注意点は同じく「時間」「指先・親指もみ洗い」です。その他に「しっかり薬液をワンプッシュ」「乾燥するまで擦り込む」という注意が必要です。アルコール製剤は、流水より少量で実施するので、手全体に染み込ませることが必要です。そのため、しっかりワンプッシュ、ジェル状の場合では500円玉程度出し擦り込むことが大切です。

また、手が濡れた状態でアルコール製剤を使用すると、アルコール濃度が下がり除菌効果が低下します。手をしっかり乾燥させたあとに実施することが重要です。

<手指衛生のタイミング>

手指衛生を実施するタイミングが大切です。帰宅時、人ごみから出たとき、食品を取り扱う前後、介護の前後などに、実施することで感染を予防できます。



慢性腎臓病について

栄養部 管理栄養士 青木せつ子

現在日本には約1,300万人の「慢性腎臓病」の患者さんがいると言われており、その数は年々増加しています。

慢性腎臓病とは？

血液の老廃物の排出や体内の水分量の調節などを行う腎臓の機能が低下したり、障害が起こる病気

症状は？

腎機能が30%未満に低下するまでほとんど現れない。
主な症状：高血圧・むくみ・食欲低下

慢性腎臓病と高血圧は、互いに合併しやすい。進行すると心筋梗塞・脳卒中などの心血管疾患を起こす可能性が高い。

病期	ステージ1	ステージ2	ステージ3	ステージ4	ステージ5
腎臓の機能	90%以上 機能は正常 (ただし腎機能障害がある)	60～89% 軽度の低下	30～59% 中等度の低下	15～29% 高度の低下	15%未満 腎不全

特に定期的に検査を受けた方が良い人 (気になられる方は内科受診でご相談ください)

- 生活習慣病や生活習慣病の危険因子のある人 …… 糖尿病・高血圧・脂質異常症・肥満・喫煙習慣がある人
- 生活習慣病以外の危険因子のある人 …………… 高齢者・家族に慢性腎臓病の患者がいる人・消炎鎮痛剤を常用している人・尿路の病気や膠原病のある人

食事で気をつけること

◎病期により食事療法が異なりますので、主治医の指示に従ってください。

塩分

1日塩分量6g未満にし、高血圧やむくみを予防しましょう。味付けは薄味にし、酸味や旨味、香辛料で補い、加工品・塩蔵品は控えましょう。

たんぱく質

たんぱく質のとりすぎは、腎臓に負担がかかります。卵・魚・肉などの良質のたんぱく質を適量とりましょう。

エネルギー

たんぱく質制限のためエネルギーが不足しがちです。病気の回復と体力保持のため炭水化物、脂質で補いましょう。主食をきちんととり油料理も工夫しましょう。

水分

水分のとりすぎはむくみの原因になります。のどが渴いたら適量の水分をとりましょう。

カリウム

カリウムが高い場合は、いも類・豆類・野菜類は茹でてカリウムを溶かし出してから使いましょう。生の果物類は控えましょう。

詳しくは栄養部にお問い合わせください … (内線) 3331

参考資料：臨床栄養2009 9月号 NHKきょうの健康2009 1月

