

けんこうさろん

K E N K O S A L O N

医療と病院の最新情報をわかりやすくお伝えし、すこやかライフをサポートします。

NO. 208 | 2016
NOVEMBER

特集

自分のため、家族のために知っておきたい
認知症の最新事情

病院ウォッチング・リポート
スキンケア外来

ズームアップけんこう
五十肩

スコープ 医療・健康・予防

けんこうスクエア

医療用語の基礎知識

季節の「食」を楽しもう



自分のため、家族のために知っておきたい 認知症の最新事情

高齢者の増加に伴い、認知症の患者数もますます増えていくことは避けられない問題です。誰もが加齢とともに認知症になる可能性があることから、認知症の現状を知って、自分や家族の将来のために、もしものときに備えましょう。



イラスト／あおの なおこ

監修



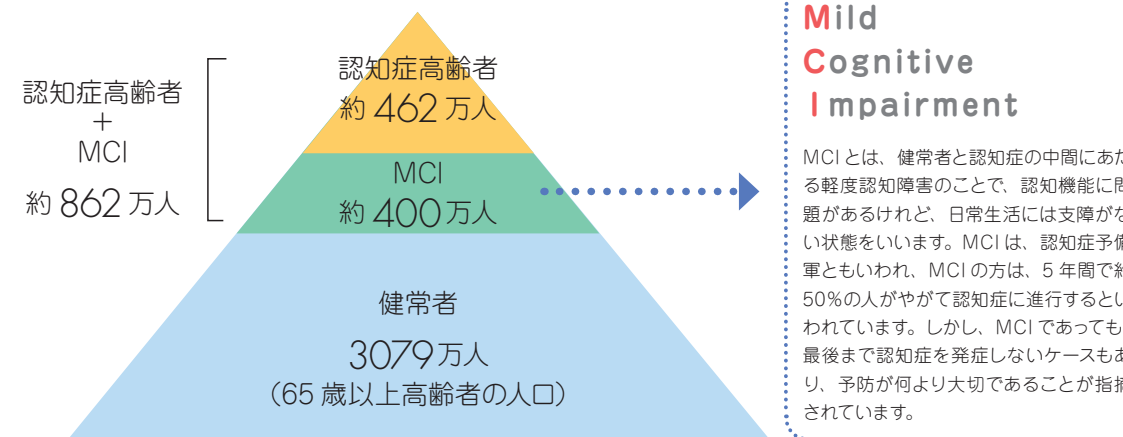
東海大学医学部付属病院
認知症疾患医療センター長
神経内科 准教授
馬場 康彦 先生

「認知症を、患者さんやご家族だけの問題としてとらえるのではなく、地域全体で支える体制づくりが進行しています。当センターも、地域の認知症に対する医療の推進に貢献していきたいと考えています」

認知症患者数の増加に備えて さまざまな取り組みがスタート

認知症とは、記憶や判断力が低下し、生活に支障が出る症状のことをいいます。認知症の原因にはさまざまなものがあり、なかには適切な治療をほどこすことで治るも

認知症高齢者の現状（2012年）



出典：厚生労働省資料「認知症施策の現状について」

Mild Cognitive Impairment

MCIとは、健常者と認知症の中間にあたる軽度認知障害のことで、認知機能に問題があるけれど、日常生活には支障がない状態をいいます。MCIは、認知症予備軍ともいわれ、MCIの方は、5年間で約50%の人がやがて認知症に進行するといわれています。しかし、MCIであっても、最後まで認知症を発症しないケースもあり、予防が何より大切であることが指摘されています。

のもありますが、現在のところ、代表的な原因として挙げられるアルツハイマー型認知症など多くの場合は、完治を目指した有効な治療方法がないのも事実です。症状が進むにつれて、やがて日常生活を送れなくなり、何らかの支援が必要になってきます。

認知症と診断される高齢者の数は、2012年の時点で462万人とされ、これは高齢者人口全体の15%ほどの割合にあたります。さらに、MCIと呼ばれる軽度認知障害を含めると862万人にもなります。2025年には団塊の世代が後期高齢者になるため、高齢者人口が一気に増えて、認知症高齢者の数が約700万人になると推計されています。認知症は、これからの日本では、誰もがかわる問題だといっても過言ではないでしょう。

こうした背景を受け、多岐にわたる施策が国家単位で進められています。認知症の対策としては、2015（平成27）年1月、「認知症施策推進総合戦略～認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて～（新オレンジプラン）」が策定されています。これは、厚生労働省、内閣官房、内閣府、警察庁、金融庁、消費者庁、総務省、法務省、文部科

学省、農林水産省、経済産業省、国土交通省といった多くの府省庁が共同で推進するもので、医療や介護、介護予防、住まい、生活支援などの場面において、行政、民間、地域住民などさまざまな機能を持つ人たちが、それぞれの役割を果たすことが必要とされています。

東海大学医学部付属病院は、それに先駆け2009年4月、都道府県および政令指定都市が指定した医療機関として認知症疾患医療センターを設置しました。認知症に関する医療および介護についての面接・相談、認知症の鑑別診断と合併症・周辺症状に対する診療を中心に業務を行っています。

「当院では、地域のクリニック、地域包括支援センター、近隣の介護施設、医師会、保健所、市役所などと連携して診療を行っています。神経内科と精神科の専門医が診療しますので、紹介状をお持ちの患者さんは電話で予約していただけます。他にも、医療相談室、総務課がチームとなって担当しており、当院の患者さんではなくても電話相談や面接を受け付けています。認知症も早めの診断・治療が求められますので、気軽にご相談ください」（馬場先生）

こんな症状が頻繁に現れたら、認知症のサインかもしれない 認知症の主な症状

記憶障害

最近のことが記憶できない。少し前に聞いたことさえ思い出せなくなる。次第に、以前の記憶もなくなる。

見当識障害

時間、場所がわからなくなる。進行すると、自分の年齢や家族の生死がわからなくなる。

理解・判断力の障害

2つ以上のことを、同時に考えることができなくなる。些細な変化についていけなくなり、混乱をきたす。

実行機能障害

同じものを何度も買う、料理ができなくなるなど、行動の計画が立てられなくなる。変化に対応できないなど、物事をスムーズに進められなくなる。

感情表現の変化

自分の周りの状況がうまく認識できず、予測できない感情の反応を示すようになる。

行動・心理症状

不安やあせり、うつ、徘徊、幻覚、妄想などをおこすようになる。

原因となる病気によって、 症状の現れ方や治療・対処が違う

認知症は、脳の細胞や機能にかかわる病気が原因となることが多く、その種類もいくつかあります。一番多いのはアルツハイマー型で、およそ半数を占めています。次にレビー小体型、脳血管性が続き、この3つのタイプの認知症が全体の85%を占めるといわれています。タイプによって出現する認知症状や進行度合いなどが違い、治療や対処の方法も違います。しかし、共通しているのは、その病態解明が不十分で、根本的な治療薬や予防法が確立されていないことです。

原因となる病気を治療することで治すことが可能な認知症もあります。脳脊髄液が異常に溜まって、脳を圧迫しておこる正常

圧水頭症や、頭に衝撃を加えられ、頭蓋骨と脳の間血の塊ができて脳を圧迫する慢性硬膜下血腫です。どちらも脳へのダメージによって、認知症の症状が出る場合がありますが、原因となる病気を治療することによって、認知症の症状も消失することがあります。

認知症の代表的な3つのタイプの特徴は次の通りです。

【アルツハイマー型認知症】

脳が萎縮して神経細胞が死滅していく病気です。最初に記憶障害が現れ、次第に物を盗られるといった妄想、徘徊といった症状が現れます。しかし、記憶障害が出る何年も前から、脳の異変がおきている場合が多く、早期から治療薬を投与することで症状の進行を緩やかにするという報告もあるので、早期発

見が重要になってきます。比較的、長い時間をかけて進行するといわれています。

【レビー小体型認知症】

レビー小体というタンパク質が、脳内に異常に溜まることでおこる病気です。幻視や妄想が特徴で、パーキンソン症状と呼ばれる筋肉のこわばりなどが現れます。時間帯や日によって、症状が出たり出なかったりするため、診断が難しい場合もあります。パーキンソン症状によって、歩行が小刻みになるため、つまりいたり、転びやすくなるので注意が必要です。

【脳血管性認知症】

脳梗塞や脳出血などによって、脳の一部が壊死しておこる病気です。ダメージを受けた脳の部分によって、症状が異なりますが、手足の麻痺、言語障害、飲み込みの障害、感覚障害などの神経症状を伴いやすいのが特徴です。もの忘れがあったり、計算ができなくても、判断力の低下は見られないなど、まだら認知といわれる状態がおりやすいとされています。

早期発見・早期治療が鉄則。 適切なケアのためにも必ず受診を

「認知症の診断は、画像診断（MRI）、脳血流検査、神経心理テスト、血液検査によって行います。認知症は、まだ解明されていないことも多く、完全に治すことはできません。しかし、早期に発見できれば、進行を遅らせる薬が有効であることが証明されています。受診される患者さんの中には、数年前からおかしいと思っていたという方がいらっしゃると思いますが、早期からの介入時期を逸してしまうと、薬物療法によって進

行を遅らせることが困難になります。気になることがあったら、ぜひ早めに受診していただきたいですね。70歳でアルツハイマーを発症する方は、50歳代から脳内の変化がはじまっているという説があります。60歳を過ぎて、もの忘れが気になる方は、まずかかりつけ医にご相談ください」（馬場先生）

すでに発症している場合は、どんなタイプの認知症かを見極めが大切です。適切なケアを受けるためにも、自己判断せず、受診して検査による鑑別診断を受けたほうがいいでしょう。診断後は、日常生活のアドバイスや、介護保険の申請、施設の紹介などを行っている部署に相談することをおすすめします。認知症疾患医療センターを設置している医療機関だけではなく、最近では医療相談に対応する相談室を設置している医療機関も増えているので、専門スタッフからのサポートを安心して受けることができます。

介護保険による サービスを 上手に利用するには

デイサービスやショートステイなど、介護保険のサービスを利用すると、認知症の症状が安定したり、改善したりという効果が認められています。症状の度合いに加えて、家族構成や生活環境などによって、受けられるサービスが違いますが、日常生活に著しい支障が予測されるようであれば、早めに介護保険制度の申請を行うことをおすすめします。さらに、症状が進行して、自宅での生活が困難と感じられたら、施設への入所を検討します。専門のスタッフがケアする施設に入所することによって、症状が緩和して進行が緩やかになる患者さんも少なくありません。

生活習慣病を改善し、バランスのよい食事と運動が予防の手だて

最近、認知症は、生活習慣病とのかかわりがあることがわかってきました。生活習慣病の人は、放置せずにしっかり治療することが大切です。また、日頃からバランスのよい食事をする、規則正しい生活を送る、過度な飲酒を控える、禁煙する、運動するといった習慣が、認知症を予防する効果があるようです。

「加齢とともに、誰もが発症する可能性がある病気として認知症をとらえ、危険因子となる生活習慣病の改善を心がけることが大切です。また、仕事をリタイアした後や、子供が自立した後などに、社会的なつながりを持つことが大切です。外出が面倒と自宅に閉じこもりがちな生活を続けていると、認知症の発症に気づくのが遅れるといった事態を招きかねません。なるべく社会とのつながりを持ち、健康的な生活を心がけてみてはいかがでしょうか」（馬場先生）

若くても認知症を患う可能性がある？

認知症は高齢者に多い症状ですが、若くして発症する方がいます。65歳未満で発症した場合、若年性認知症と呼ばれ、2009年の厚生労働省の調べでは、その人口は4万人弱で、8割が50歳以上です。

若年性認知症は、脳血管性とアルツハイマー型が大半を占め、事故によって脳に障害を来す頭部外傷性後遺症や、アルコールの多量摂取で脳が萎縮する場合があります。もの忘れや日付がわからない、複数のことを同時にできないなどの症状が現れます。若いため、発見が遅れる場合が多いですが、診断されれば、40歳以上であれば介護保険が利用できます。

認知症

Q & A

「こんなときはどうするの？」
「どんなことに備えれば？」
自分や家族が認知症と直面する前に知っておくと便利な情報をQ&Aとしてまとめました。

Q 1

認知症とアルツハイマー病は違うのでしょうか？

A 認知症とは、認知機能が低下した症状のことをいいます。認知症の原因になる疾患はいくつかの種類に分けられますが、アルツハイマー型認知症はそのうちの1つで、罹患している患者さんはもっとも多く、早期であれば進行を抑える薬が有効です。

Q 2

認知症は、薬で治りますか？

A 認知症の原因疾患が、治る病気の場合もありますが、残念ながら、治療薬で認知症を完全に治すことはできません。アルツハイマー型とレビー小体型で、初期の場合であれば、進行を緩やかにするのに有効な薬があります。まずは専門の医師による認知症の鑑別診断を受け、治療薬の効用について相談してください。

Q 3

もの忘れがひどくなった家族がいます。病院に連れて行く目安はありますか？

A 加齢によるもの忘れと、認知症によるもの忘れは、右の表のように異なります。特に、体験したこと自体を忘れるなど、日常生活への支障が出てきたら、すぐに受診しましょう。

	加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験の記憶	一部を忘れる	体験したこと自体を忘れる
もの忘れの自覚	自覚している	自覚している
探しもの	何とかして自分で見つけようとする	誰かが盗んだなど、他人のせいにすることがある
日常生活への支障	ない	ある
症状の進行	きわめてゆっくりしか進行しない	進行する

Q 4

認知症の検査や診断を受けるには、どういった病院に行けばよいですか？

A 認知症の診断や治療を専門とするのは、神経内科や精神科になりますが、認知症専門の外来を開設しているクリニックもあります。以前から他の病気で通っているかかりつけ医が、行政機関の窓口相談に相談しましょう。また、近隣に認知症疾患医療センターを設けている大学病院などがあれば、相談してみるのもよいでしょう。

Q 5

認知症になっても、運転できますか？

A 70歳を超えると、運転免許更新時に、高齢者講習を受ける必要があります。さらに75歳を超えると、3年に1度の免許更新の際に認知機能を調べる検査を行います。また、道路の逆走など認知症が疑われる違反があった場合、医師の診断が義務づけられ、認知症と診断されると、免許は取り消しになります。

Q 6

認知症は進行すると、こういった症状が出てきますか？

A 1人でトイレに行けなくなる、食事ができなくなるなど、日常生活全般に介助が必要になります。やがて、起き上がることができなくなって寝たきりになり、自分で体を動かさないことによって全身の機能が徐々に衰えていきます。ただし、病気の進行具合は1人ひとり違うので、目安として参考にしてください。

Q 7

介護施設への入所は、どのようなタイミングで行えばよいのでしょうか？

A 生活の環境によって、また、症状の進行によっても最適な入所時期は異なります。自宅で家族が介護していたときより、施設での専門スタッフによるケアのほうが症状が改善したという例もあります。1人で悩まず、介護保険を申請して、ケアマネージャーに相談しましょう。



1 患者さん1人ひとりに合ったストーマを提案するとともに、患者さんが気兼ねなくさまざまなことを相談できる環境づくりも心がけている。

2 専門外来担当の看護師がいつも身につけているポシェット。中には、すぐに処置対応できるよう、コンパクトにまとめられた器具類が入っている。

3 看護専門外来として診察室が完備され、プライバシーも確保されている。



4 消化器外科医、外来看護師、事務スタッフが連携して、患者さんが安心してスキンケア外来を受診できるよう、チームでサポートしている。



5 日常生活になじむよう工夫された小物や、アロマを使った消臭剤や便のにおいをなくす錠剤などのケア用品の数々。

病院ウォッチング・レポート 八王子市／東海大学八王子病院

[スキンケア外来]

スキンケア外来とは、東海大学八王子病院が設けた、ストーマ（人工肛門・人工膀胱）患者さん専門の外来です。じょう瘡やストーマ、排泄の分野で確かな技術と知識を備えている皮膚・排泄ケア認定看護師を中心に、医師、看護師、事務スタッフがチームとなって、ストーマ患者さんをサポートしています。

がんなどの手術によって 損なわれる排泄機能を取り戻す

医学の飛躍的な進化により、かつては不治の病といわれていた病気にも、新しい治療方法や装具が次々に開発されています。ストーマとは、腸や尿管の一部を体外に出して造った便や尿の出口（排泄口）のことで、消化管ストーマからは便、尿路ストーマからは尿が排出されます。手術後は、肛門や尿道からの排泄に代わり、ストーマから便や尿を排泄するようになります。

日本で増加傾向にある大腸がんも、罹患率は増えているものの、全体の罹患数に対して大腸がんが原因で死亡する人の割合は3割との調査結果もあり、早期に発見して

治療をすれば治る可能性が高い病気であることが示されています。しかし、大腸がんや膀胱がんなどの手術で病巣を摘出すると、排泄機能を損なうことがあり、そうした際にはストーマ造設術を行うことになります。

ストーマには、永久的ストーマと、一時的ストーマがあります。切除する病巣部分によっては永久的になりますが、腸閉塞など何らかの原因によって一時的にストーマを造る場合があります。また、それほど多くはありませんが、排泄機能が著しく低下した高齢者にストーマを造設することもあります。

東海大学八王子病院では、へその部分を利用してストーマを造設し、閉鎖後の創部を目立たなくして、化学療法によってがん

の部分を実力小さくしてから手術を行うなど、患者さんの負担をできるだけ減らしてストーマ造設術を行っています。

ストーマ患者さんが、思い通りの 生活を楽しめるように

東海大学八王子病院では、ストーマ患者さん専門のスキンケア外来を設けて、患者さんのケアにあたっています。外来を担当するのは、皮膚・排泄ケア認定看護師です。ストーマについて豊富な知識を持ち、質の高い看護を実践できると認定された看護師が、患者さんの精神的なケア、日常生活へのアドバイスを行っています。

「ストーマを造設する患者さんには、手術の前から詳しい説明を行っています。術後は、主治医の診察を受ける前後に、スキンケア外来において、患者さんの生活環境をうかがった上で、問題なく日常生活ができるよう、アドバイスしています。八王子病院では、医師や看護師、受付スタッフをはじめとするチーム連携がうまく機能しているので、外来を訪れる患者さんに安心して受診していただけたと思います」（藤枝看護師）

ストーマ装具は、衛生面や安全性だけで

はなく、より日常生活の中で使いやすいように、実に多くの種類が開発されています。また、入浴専用の装具や、腸を洗浄して数日間便が出ないようにする方法など、さまざまなノウハウがあります。

「ストーマを造設したばかりの患者さんやご家族には戸惑いが多く見受けられます。そうした場合には精神的なケアも心がけており、ストーマが仕事や旅行、スポーツなどの趣味の妨げにならないことをしっかりお伝えするようにしています。また、ストーマのケアに自信を持っていただくために、患者さんのご要望に合った、さまざまなケアの方法をご紹介できるよう、なるべく多くの装具・周辺用具を取り揃えています。患者さんから、旅行やスポーツを楽しめるようになったといったお話をうかがうと、ケア担当としてのやりがいをあらためて実感します」（藤枝看護師）

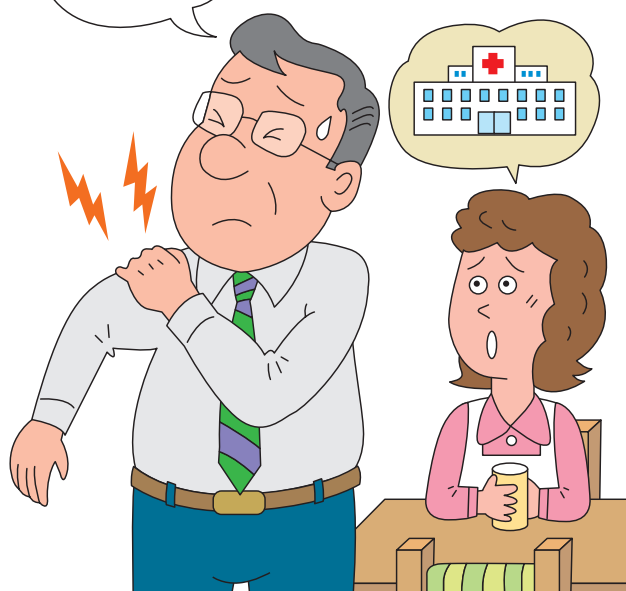


東海大学八王子病院
看護部
藤枝 文絵 看護師
(皮膚・排泄ケア認定看護師)

[五十肩]

肩が痛くて眠れない、着替えの際に腕が痛くて上がらない、肩を押さえると激しく痛むといった症状は、いわゆる五十肩と呼ばれる症状です。自己判断で放置してしまうと、その後何年にもわたって、肩の痛みや腕が上がらないといった症状が改善しない場合があります。また、肩関節を支えている^{けんばん}腱板に傷害がおきている場合もあるので、放置せずに医療機関で受診するようにしましょう。

痛っ…
もしかして
五十肩？



イラスト／伊藤 文人

監修



東海大学大磯病院
整形外科 講師
新福 栄治 先生

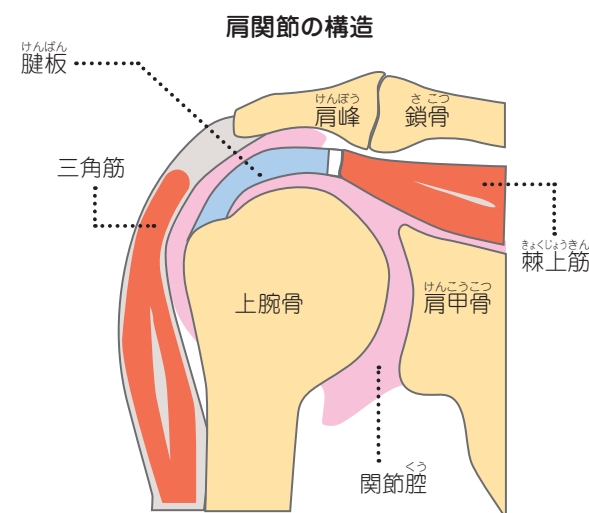
「当院の診察室では、エコー検査ができるので、五十肩の診断をより迅速に行うことができます。肩の痛みの原因として意外に多い腱板断裂も、エコーだとすぐに確認できるので、治療方針を立てる際にも役立っています」



以前は原因が明らかでなかったため、
五十肩という総称が一般に定着

膝や^こ股関節はしっかりかみ合って体重を支えているのに対し、肩の関節は、肩甲骨と上腕骨を柔らかい筋肉や腱板が支えている関節で、非常に自由度が高いのが特長です。筋肉や腱板の働きによって、肩につながる腕が、上げ下げはもとより前後左右に回転するといった動きを可能にしています。しかし、筋肉や腱板といった柔らかい組織を使いすぎたり、バランスを崩してしまうと、肩の痛みを引き起こします。特に、40～50代の人に多いのが、「肩が痛い」「腕が上がらない」といった症状で、一般的には五十肩と総称しています。

「日本では、江戸時代にすでに『五十肩』という名称が使われていた記録があり、その後は、五十肩を明確な原因のない初老期の有痛性肩関節制動症と定義してきました。しかし、現在では、加齢とともに腱板がもろくなり、さまざまな傷害を引き起こすメカニズ



【広義の五十肩】

- 腱板断裂
- インピンジメント症候群
- 石灰沈着性腱炎
- 変形性関節症

【狭義の五十肩】

- 肩関節拘縮

肩の痛みの原因となる主な病気

整形外科領域の病気	循環器の病気
肩関節拘縮	心筋梗塞
腱板断裂	狭心症
インピンジメント症候群	大動脈解離
石灰沈着性腱炎	呼吸器の病気
変形性肩関節症	肺腫瘍
神経障害	横隔膜疾患
頸椎性神経根症	消化器の病気
頸部椎間板ヘルニア	胆のう疾患
肩こり	食道疾患
	その他
	肋間神経痛

ムが解明され、さらに、MRI やエコーなどの画像検査によって、腱板断裂やインピンジメント症候群、石灰沈着性腱炎、変形性関節症などといった病気を鑑別診断することができるようになりました。そのため、五十肩の定義も変化し、広義では肩関節の痛みと動きの制限を伴う病気の総称となり、狭義では肩関節周囲の炎症を伴う肩関節拘縮を指します」(新福先生)

以前は、1年ほど適切な保存療法を行えば自然に治るとされていた五十肩ですが、場合によっては、1年以上たっても痛みが消えなかったり、元通りに腕が上がらなくなったりすることもありました。現在では、原因に合わせて手術を行うなどの積極的な治療によって、肩関節の機能を取り戻すことが可能になりました。

**自己判断は禁物。他の病気が原因で
肩の痛みを引き起こすことも**

身近な肩の症状としては肩こりがあり、五十肩と混同されがちですが、肩こりは悪い姿勢や緊張によって肩や首の筋肉が疲労し、

血液の循環が悪くなって、肩に痛みや張り、だるさが発生するものです。一方、五十肩は主に、関節の周囲の炎症や、腱板の損傷または断裂、骨と腱板の間に石灰が溜まった場合などにおこります。

また、心筋梗塞や狭心症といった重大な病気は、肩や首の痛みが発症のサインとなることもあり、肩から背中にかけての痛みが、肺の病気によるものの場合もあります。どちらにしても自己判断は禁物です。肩に激しい痛みを感じたときは、必ず医療機関をに受診することが大切です。



五十肩の診断・治療

エコー（超音波）機器を活用し、迅速に診断を行う

五十肩の診断には、痛みのある部位、痛みのきっかけ、どのようなときに痛むかといった問診と、肩関節の動きや動く範囲を診察する身体的な検査を行います。

次に、痛みの原因を明らかにするために、エックス線検査やMRI検査を行います。これらの検査は、肩関節やほかの部位に、傷害の有無を確認するのが主要な目的です。エックス線検査では、石灰沈着性腱炎などがわかり、MRI検査は、骨に囲まれた軟部組織の診断に有効で、腱板断裂などの診断に役立ちます。

「当院では、患者さんの早期診断のため、外来診察室に備えてあるエコー（超音波）機器で検査を行い、肩関節周辺の状態をその場で確認しています。また、診断だけではなく、エコーによる肩関節の画像を見ながら、痛みの部位を正確に特定し、炎症を抑えるための注射をすることも可能です。今後、手軽に検



整形外科の外来診察室に備わっているエコー機器。検査室へ移動することなく、その場で肩関節の様子を確認できる。

査や治療が行えるエコー機器の活用はさらに盛んになると思います」（新福先生）

原因や状態によって異なる治療の選択肢

●肩関節拘縮

強い痛みと拘縮がある初期は、三角巾などで固定して安静を保ち、痛み止めなどの内服薬や注射といった保存療法で症状の緩和を目指します。痛みが落ち着いてきたら、動かせる範囲でリハビリテーションを開始し、拘縮状態の長期化を防ぐことが大切です。

●腱板断裂

50歳代の約1割、80歳代の約3割に、腱板断裂が存在するといわれています。腱板断裂は自然治癒が困難であることから、リハビリテーションや投薬（抗炎症、筋弛緩^{し かん}、外用）、注射（ヒアルロン酸+局所麻酔薬）といった保存療法に加えて、関節鏡による手術が有効です。

●インピンジメント症候群

腱板の一部が関節に挟まって痛みをおこすもので、腱板断裂へと進行する可能性が高く、腱板断裂と同様の治療が望ましいとされています。

●石灰沈着性腱炎

腱板の部分に石灰が沈着する病態で、眠れないほどの激痛をおこし、肩をまったく上げられなくなることもあります。腱板断裂を合併することもあるため、注意が必要です。ほとんどの場合は保存療法で回復しますが、石灰沈着した部分が硬くなって強い痛みが再発し、肩の運動に支障がある場合には、関節鏡で石灰化した部分を摘出することもあります。

●変形性肩関節症

加齢現象の1つですが、日本では、比較的肩関節の発症はまれといわれています。保存療法に加えて、人工関節置換術といった手術が必要な場合もあります。



五十肩を改善するために

肩の痛みと密接な関係がある肩甲骨を柔軟に保つ

肩甲骨は、肩関節の動きを支える土台でもあり、肩関節への負担を分散するといった重要な働きをしています。ところが、五十肩になると、肩甲骨の周囲も弾力性がなくなり、肩関節を動かせなくなるだけでなく、上半身の筋肉も硬くなって、柔軟性が失われます。

「五十肩のリハビリ治療には、肩のみの治療だけでなく、身体のバランスを調整することも必要です。特に、肩の筋肉と密接に関係している肩甲骨周辺を柔らかくすることで、肩関節の動く範囲も広がります。普段から、肩甲骨を意識した運動を心がけることも、五十肩の予防につながります」（新福先生）



タブレットの動画で術後のケアをサポート

負担が少ない関節鏡による手術でも、術後の生活や動作においては、細かい配慮が必要です。退院前に医師や訓練士から指導やアドバイスはありますが、口頭での説明を受けたり、プリント類を見たりするだけでは、なかなか理解しにくいこともあります。東海大学大磯病院では、術後、着替えや入浴など日常生活の動作において気をつける点や自宅で行うリハビリなどを動画としてまとめ、退院前の患者さんにタブレットで学習してもらうプロジェクトを実施しています。臨床研究の一環として、医師と訓練士がチームとなって企画制作した動画は、動作の手順や正しいケアが字幕付きでまとめられているので、患者さんから大変わかりやすいと好評です。



正確な処方せん調剤・適切な指導

栄養士による各種疾患に対する食事のアドバイスや
治療食（減塩・無塩・カロリー調整・低蛋白食品など）の相談販売

望星薬局

■本社 伊勢原市桜台 2-1-28
ヨイクスリ
tel. 0463-91-4193 fax. 0463-91-8966
<http://www.bohseipharma.co.jp>



- | | | |
|----------------------|-----------------------|-------------------------|
| ■望星薬局 0463-94-4193 | ■望星おおね薬局 0463-76-4193 | ■望星西新井薬局 03-5691-1193 |
| ■望星本町薬局 0463-92-1193 | ■望星秦野薬局 0463-85-1193 | ■望星水戸薬局 029-222-1193 |
| ■望星大磯薬局 0463-71-9341 | ■望星代々木薬局 03-3370-1301 | ■望星横浜みどり薬局 045-989-4193 |
| ■望星渋沢薬局 0463-87-4493 | ■望星築地薬局 03-3541-1193 | ■望星鶴見薬局 045-570-4193 |
| ■望星平塚薬局 0463-33-1193 | ■望星北浦和薬局 048-822-9381 | |

糖尿病と上手につきあうために

糖尿病は自覚症状がないまま進行し、さまざまな合併症を引き起こす危険性があるため、正しい知識を身につけて、適切な治療を継続することが大切です。「糖尿病教室」では、病気の知識や生活習慣など、糖尿病と上手につきあうための具体策を学ぶことができます。

社会問題として考慮すべき 増加の一途をたどる糖尿病患者数

厚生労働省の平成 26 年 (2014 年) の「患者調査」によると、糖尿病の患者数は 316 万 6000 人となり、平成 23 年 (2011 年) の同調査の 270 万人から 46 万 6000 人増えて、過去最高となりました。

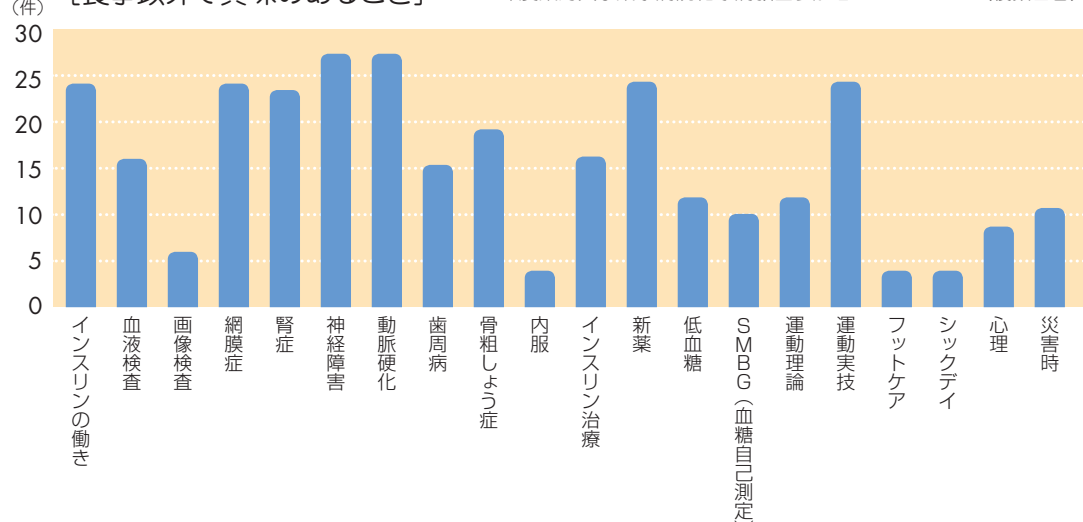
こうした患者数の増加は、医療費の増大につながり、高齢化が進む将来はさらに医療費全体を圧迫する大きな要因となることが予測されます。今後は、糖尿病治療の推進はもちろ

んのこと、糖尿病に対する意識向上のための指導も、医療機関の重要な役割となります。

症状がないからと放置し、合併症を 発症してしまう事態を回避するために

現在の医学では、糖尿病は一度発症してしまうと治らない病気といわれています。加えて、糖尿病でもっとも注意が必要なのは合併症です。網膜症、重大な心臓や脳の病気の原因となる動脈硬化、人工透析を必要とする腎症といったような合併症を引き起こさないためにも、

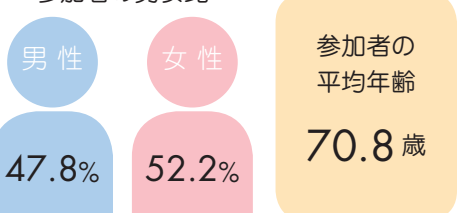
【食事以外で興味のあること】 2015 年度東海大学東京病院糖尿病教室参加者アンケートから (複数回答)



東海大学東京病院の糖尿病教室

現在は、隔月 (奇数月の第 4 火曜日) に開催。定員は 15 名ですが、参加希望者が定員をオーバーした場合は第 2 部 (15:00 ~ 16:00) を追加開催しています。

参加者の男女比



糖尿病を正しく理解し、継続的な治療を行う心構えが大切です。

「外来診察の際には、なかなか十分な時間が取れない、糖尿病と合併症の関係や、治療薬や検査といった医療にかかわるテーマと、食習慣や食事に関するテーマなど、患者さんにとって身近なテーマを中心にした講演形式の糖尿病教室を開催しています。保険診療の一環として実施していますが、糖尿病と上手につき



東海大学東京病院
健康管理学 講師
糖尿病内科
山田 千積 先生



東海大学東京病院
糖尿病内科 医長
近藤 真澄 先生

あうための第一歩となることを願っています」 (山田先生)

糖尿病教室は、知識の習得だけでなく 正しい生活習慣を身につける機会

東海大学東京病院の糖尿病教室は、参加者の方々が自分の生活習慣を改善し、治療に対する積極的な心構えを持つきっかけとなることを目指しています。

「当院の糖尿病教室の参加者アンケート (14 ページ下のグラフ) によると、食事以外で興味のあることは、動脈硬化や神経障害、網膜症といった合併症を挙げた方が多く、さらに、新薬、運動実技などにも興味を持つ方が多く見られます。このことから、当院の糖尿病教室が、病気の知識や治療への興味を深める機会として役立っていると実感しています」 (近藤先生)

Information 2016 年度 第 5 回 糖尿病教室

2017 年 1 月 24 日 (火) 14:00 ~ 15:00 東海大学東京病院 2 号館 4 階ドック控室

講演 1 「糖尿病薬最前線～週 1 回の薬も出ました～」 14:00 ~ 14:20

講演 2 「食事とおやつ、血糖値にどう影響する?」 14:20 ~ 15:00

対象は、糖尿病の方 (ご本人) となりますので、主治医にお申し出ください。

参加費は 610 円 (3 割負担の場合) ※保険診療となりますので、診察券・保険証を持参してください。

●お問い合わせ先 東海大学東京病院 事務課 (担当: 川島) 03-3370-2321 (代表)

『けんこうさろん』の編集および監修の協力を得ている医療機関のトピックス & ニュースをご紹介します。
詳しい情報を知りたい方は、各病院に直接お訊ねください。

東海大学医学部附属病院

救命救急医療の知識と技術を
生かして、救急看護認定看護師の
育成を本格的にスタート



救急看護認定看護師教育課程の開講

東海大学では、医学部附属4病院(附属病院、東京病院、大磯病院、八王子病院)と2つの看護教育機関(健康科学部・健康科学研究科、医療技術短期大学)の英知を結集し、2016年4月に看護師キャリア支援センターを開設しました。看護師や学生、教職員が研修や実習、研究会などの機会を生かしてキャリア形成を図るとともに、高い専門性を培うための教育課程の展開を目指しています。教育課程では、熟練した看護技術と知識を用いて水準の高い看護を実践できる認定看護師を養成することを目的としています。附属4病院における救命救急医療に関する知識や技術の蓄積を生かし、「救急看護」分野における認定看護師の教育機関として公益社団法人日本看護協会の認定を受けて、救急看護認定看護師教育課程を開講しました。本学医学部附属病院、附属大磯病院、附属八王子病院のほか、北海道、秋田、東京、静岡など8都道府県の病院に所属する男性8名と女性9名の計17名の1期生が、これから7カ月間、講義や演習、実習に取り組みます。

〒259-1193
神奈川県伊勢原市下糟屋143
TEL.0463-93-1121
URL.<http://www.fuzoku-hosp.tokai.ac.jp/>
受付時間 8:00～11:00
休診日 日曜日・祝日、毎月第2・4土曜日、年末年始
建学記念日(11月1日)

東海大学医学部附属東京病院

肝臓病に対する理解を深め、
生活習慣を見直して
前向きに治療に取り組む



肝臓病教室

肝臓病に関する知識を高めていただくために、東京病院では肝臓専門医による「肝臓病教室」を定期的に行っています。講演会のほか、患者さんの疑問にもできるだけ詳しくお答えしていく内容となっています。
日 時／12月17日(土) 15:30～ ※無料
場 所／東海大学東京病院 本館地下1階 食堂
講 演／「肝硬変」(仮題)

東海大学東京病院 消化器内科講師 塩澤宏和
「肝臓にやさしい食事～食塩と食物繊維～」
東海大学東京病院 診療技術科
科長補佐 後藤陽子

詳しくは院内に掲示しますので、ご確認ください。
お問い合わせ／東海大学東京病院 医療連携室
TEL:03-5333-3066(直通) 担当/向田・田村
FAX:03-3379-1287
参加希望の方は電話またはFAXにて事前に予約をお願いいたします。

〒151-0053
東京都渋谷区代々木1-2-5
TEL.03-3370-2321
URL.<http://www.tokyo-hosp.tokai.ac.jp>
受付時間 8:30～11:30
休診日 日曜日・祝日、毎月第2・4土曜日、年末年始
建学記念日(11月1日)

東海大学医学部附属大磯病院

多くの人が悩んでいる「痔」。
痛みが軽く、入院期間が短い
最新の専門治療を実施



最新の痔疾治療

7名の医師(非常勤医師含む)が診療に従事している当院の外科では、虫垂炎や胆石、痔疾(肛門部の病気の総称)などの良疾患や、消化器がんをはじめとする悪性疾患など、幅広く手術・治療を行っています。特に、大学病院ではあまり扱われることがない痔疾にも積極的に対応しています。痔疾は「痔核(いぼ痔)」「痔瘻(あな痔)」「裂肛(切れ痔)」の3つに分類されます。痔疾は、便秘を筆頭とした肛門部への刺激や負担によって発現するため、日常生活において、肛門への負担を軽減することが治療の第一歩です。まず薬で治療する保存療法が行われますが、改善がみられない場合は手術療法へ移行します。手術は痔核を切除する古典的方法と、痔核を切除しない「ジオン注法(四段階注射法)」があります。近年は、術後の痛みが軽く、入院期間が短いジオン注法の件数が飛躍的に伸びています。大磯病院では、これらの手術を積極的に行っているため、痔について悩んでいる方は、外科までご相談ください。

〒259-0198
神奈川県中郡大磯町月京21-1
TEL.0463-72-3211
URL.<http://www.tokai.ac.jp/oisohosp/>
受付時間 8:30～11:30
休診日 日曜日・祝日、毎月第2・4土曜日、年末年始
建学記念日(11月1日)

東海大学医学部附属八王子病院

開発から携わった
最新超音波診断装置の
「世界1号機」を導入!



世界初の超音波診断装置を導入

東海大学八王子病院は2016年9月に、東芝メディカルシステムズが発売した最新超音波診断装置の世界1号機を超音波室に導入しました。この装置は世界最高画質を目指して、当院の臨床検査技術科が開発から携わったものであり、従来の装置より格段に描出能(からだの内部や病気の部分を明瞭に表示する能力)が向上しています。最近注目されている肝臓の硬さを超音波検査で計測する機能や、ごく低速の血流をとらえるモードも装備されています。年々増加している関節リウマチにおける手指の小関節などの検査にも対応可能です。この装置の導入に合わせて、超音波室を増設し、検査の待ち時間も短縮しました。

院内コンサート

今年度4回目となる、第76回院内コンサートを以下の日程で開催予定です。
詳しくは、院内掲示物にてご確認ください。
日 時／12月9日(金) 17:00
場 所／東海大学八王子病院 1階 放射線科受付前

〒192-0032
東京都八王子市石川町1838
TEL.042-639-1111
URL.<http://www.hachioji-hosp.tokai.ac.jp/>
受付時間 8:00～11:00
休診日 日曜日・祝日、毎月第1・3土曜日、年末年始
建学記念日(11月1日)

東海大学八王子病院
医事課 課長
望月 望

高齢化が進む日本ですが、今後、さらに増加する高齢者人口に対応するために、社会保障制度の見直しが求められています。特に、団塊の世代と呼ばれる人々が後期高齢者になる 2025 年が大きなターニングポイントとして注目されています。現在、2.6 人で 1 人の高齢者を支えている社会保障構造が、2025 年には 1.8 人で 1 人の高齢者を支えるようになると推計されています。このように、今後ますます医療、介護、福祉サービスに対する需要が高まる一方で、財源は縮小していくことが予想されます。これを「2025 年問題」と呼び、国はきたるべき時代を見据え、いくつかの政策を始動させており、その 1 つが「地域医療構想」となります。

地域医療構想は、2014 年に国会で成立した「医療介護総合確保推進法」を受け、都道府県で策定の作業が開始されました。これは、到来する 2025 年に向け、各都道府県の二次医療圏（地理的なつながりや交通事情などを考慮して厚生労働省が定めた複数市町村による医療エリア）を単位として、医療や介護・福祉の資源をより効果的かつ効率よく使える体制に整えることに主眼を置いています。地域における医療機関の設備環境、医師・看護師といった医療従事者の体制、提供する医療内容と診療密度（診療報酬請求における金額）をもとに、高度急性期機能、急性期機能、回復期機能、慢性期機能の 4 つの区分に分けられます。そして、それぞれに必要な病床推計数（基準病床数）を地域ごとに定め、どの病床

が、その機能を担うかを地域の病院間の話し合いで決めることを原則としています（地域調整会議）。このように、地域に暮らすすべての人が、必要な医療・介護サービスを受けられるよう、地域全体で病床数や医療従事者の数を調整していくことが、地域医療構想の課題です。

しかしながら、地域医療機関にとって、自院の病床がどの区分に属することになるかは、地域における役割はもとより、将来的には診療報酬との整合性がはかられ、病院経営に大きな影響が生じる可能性があります。本来、地域において足りない病床機能を補うことを目的に始まった構想ですが、各医療機関にとっては将来のあり方を決める大きな転換になるかもしれません。

各都道府県が地域に合わせた機能別病床数を調整するにあたっては、各医療機関から提出された DPC（包括医療）※のデータを厚生労働省が取りまとめたものを参考にしています。すでに、東京都では策定が終了し、当院の二次医療圏（南多摩）では、概ね厚生労働省のデータ通り高度急性期病床 995 床、急性期病床 3290 床、回復期病 3067 床、療養病床 4391 床となりました。

当院は、これまで地域における急性期医療を担う中核病院を目指してただけに、大学病院にふさわしい機能と役割を備え、平成 30 年度の制度スタートに向けた地域での調整作業がこれからの課題となります。



レンコンは、多年生の植物である蓮の肥大した地下茎のことで、食用とするのは日本と中国のみといわれています。輪切りにすると穴が開いているため、「先が見える」「見通しがきく」ことから、おせち料理などの縁起ものとして古くから親しまれている野菜です。旬は秋から冬で、秋に出荷されるレンコンはあっさりして柔らかく、冬にかけて粘りが出て甘みも増してきます。

レンコンには、抗酸化作用のあるビタミン C が豊富で、血管や組織を収縮させる収れん作用やせき止めの効果があるタンニン、便

監修

東海大学医学部付属病院
栄養科
吉野 真希子 管理栄養士

「レンコンは、薄切りにするとシャキシャキの食感、すりおろして加熱するともちもちした食感、煮込むとホクホクといったように、さまざまな変化を楽しめるのが特徴です」

季節の「食」を楽しもう

● レンコン ●

【レンコン饅頭のきのこあんかけ】

すりおろして水気を切ったレンコン、細かく叩いたむきエビ、片栗粉、塩少々を混ぜ合わせ、ラップで包んで蒸し器、もしくは電子レンジで 3 分ほど加熱する。鍋で、だし汁、みりん、しょうゆ、シメジ、エノキ、ニンジンなどを煮て、水溶き片栗粉でとろみをつけたあんを作り、ゆでた絹さや、刻んだ青ネギなどを盛りつける。
(1 人分約 110kcal、食塩 1.1g)

通改善、整腸作用、粘膜や胃の保護に効果があるムチンが含まれています。ビタミン C やムチンは水に溶けやすいため、歯ごたえが残る程度に、短時間で調理することをおすすめします。

一節丸ごとのレンコンは、比較的長持ちしますが、節の途中で切られている場合は、切り口が青黒くないものを選ぶとよいでしょう。乾燥に弱い野菜ですので、湿らせた新聞紙などで包んだり、ポリ袋に入れて密閉すると、より長く鮮度を保つことができます。

旬のおいしさをたっぷり味わう

【レンコンの豆乳ポタージュ】



タマネギとレンコンを炒め、透き通ってきたら、具が浸るくらいまで水を加えて煮る。さらにミキサーなどで混ぜ合わせて、豆乳を加えて弱火で加熱し、コンソメ、塩コショウで味を調える。(1 人分約 88kcal、塩分 0.6g)

けんこうざろん

NO.208 2016 年 11 月 20 日発行

編集・発行／株式会社ジェー・シー・シー 〒160-0022 東京都新宿区新宿 1-5-1 新宿御苑ビル 5 階 TEL.03-3350-1741

本誌内容についてのご意見等は、株式会社ジェー・シー・シー内『けんこうざろん』係までお寄せください。なお、郵送をご希望の方は、お名前・ご住所・電話番号を明記の上、切手 [1 回分 150 円、4 回 (1 年間) 分 600 円] を上記 (株) ジェー・シー・シー『けんこうざろん』係宛にお送りください。

※本誌では、略称にて記載しておりますが、() 内が正式名称です。 略称：東海大学東京病院 (正式名称：東海大学医学部付属東京病院)
略称：東海大学大磯病院 (正式名称：東海大学医学部付属大磯病院) 略称：東海大学八王子病院 (正式名称：東海大学医学部付属八王子病院)

下記の URL にアクセスすると、けんこうざろんのバックナンバーがインターネット上で閲覧できます。

<http://www.jcc99.co.jp/service/kensalon.html>

※ DPC (包括医療) とは、従来の診療行為ごとの点数をもとに計算する「出来高払い方式」とは異なり、入院期間中に治療した病気の中でもっとも医療資源を投入した一疾患のみに厚生労働省が定めた 1 日当たりの定額の点数からなる包括評価部分 (入院基本料、検査、投薬、注射、画像診断等) と、従来通りの出来高評価部分 (手術、胃カメラ、リハビリ等) を組み合わせて計算する方式



create

理想の環境を創造する

■ネットワークグループ

東海教育産業株式会社

山王総合株式会社

望星サイエンス株式会社

株式会社望星薬局

株式会社中央堂薬品

エィチ・ビーアンドシー株式会社

株式会社セゾン

株式会社東海ソフト開発

石狩スポーツ企画株式会社