

認知症を防ぐ生活習慣



内科
村越 医師

宮城県の町村部では、今年3月末時点での高齢化率（65歳以上の人口割合）が初めて30%を超え（30.6%）ました。超高齢社会においては認知症患者の増加が大きな社会問題となっていますが、認知症にならないために日常生活でどのようなことに気を付けたいのでしょうか。

食生活に関してはさまざまな知見が得られており、大豆、野菜、藻類、牛乳・乳製品の摂取は認知症のリスクを減らすとされています。ビタミンEを多く含む食品摂取もリスク軽減につながるようですが、あくまで食事として摂ることが大事で、サプリメントとして補給することの有効性は示されていません。また、コーヒーやお茶類は摂取していた方が認知機能低下の程度が軽くなる傾向があるようです。飲酒は適量であれば予防効果があり、特に赤ワインは有効との報告があります。しかし、コーヒー、お茶類、アルコールなどの適量については個人差もあるので、飲酒ができない人に勧めたりすることがないよう注意が必要です。

食事以外では、定期的な運動や、旅行、ボランティア活動、囲碁・麻雀等のゲーム、映画鑑賞などといった余暇活動・社会参加が発症率低下と関連しているといわれ、身体や頭を使って日常を楽しむことが望ましいようです。

一方、喫煙は認知症を悪化させる原因となります。発症危険度が喫煙により59%増加すると報告されているアルツハイマー型認知症では、全症例のうち約14%がタバコによるものとの試算もあり、禁煙の重要性は言うまでもありません。

中年期の糖尿病や高血圧・脂質異常症も危険因子として知られています。特に糖尿病はごく初期の段階から認知症発症率を増加させ、高血糖だけでなく、治療に伴う重症低血糖も認知機能に悪影響を及ぼし、さらには認知症により低血糖が起りやすくなるといった悪循環を招くことが指摘されています。中年期では肥満だけでも危険因子となるため、糖尿病の発症予防にもつながるよう、肥満体重の5%減量を目指し、1日1万歩以上を目標として運動量を歩数計で確認してみましょう。



いったん発症した認知症を元に戻す有効な治療法は、残念ながら現時点ではまだ開発されていません。少しでも認知機能低下を防ぎ、高齢者となっても実りある毎日を過ごせるよう、皆さんも自分自身の生活習慣を見直してみませんか。

平成30年度 第1回感染勉強会の報告

7月2・3・4日の3日間、感染の勉強会を行いました。「抗微生物薬の適正使用について ～急性気道感染症の診療法～」では急性気道感染症に対する、抗菌薬の当院での使用割合の説明がありました。また「標準予防策（スタンダードプリコーション）経路別予防策について」は、手指衛生の除菌効果や実施するタイミングの説明があり、参加者は手指衛生の実技を行いました。

火災総合訓練の報告

7月9日、火災総合訓練を行いました。特に転入者や新人社員の参加を声掛けし、協力会社も含め、参加者は3班に分かれて全員が体験しました。訓練内容は、室内の階段にてストレッチャーの取扱い、病棟では火災発見時の対処方や防火扉の設置場所と使用方法、屋外では消火栓を使用し放水訓練とスモークハウスの体験を行いました。スモークハウスでは煙で前が見えない状況にあらためて火事の怖さを実感しました。

医療の豆知識

『ABI/PWVってどんな検査?』

ABI検査とPWV検査は動脈硬化の程度を調べる検査の一つです。

◆ABI検査(足関節上腕血圧比)：足首と上腕の血圧を比較し、足の動脈の詰まり具合を調べます。正常な場合足首の血圧は上腕よりも高くなりますが、動脈に狭窄や閉塞があるとその部分の血圧は低下します。もし足首の血圧が上腕より低い場合、下肢の閉塞性動脈硬化症という病気である可能性があります。主な症状として下肢冷感や間欠性跛行(しばらく歩くと足に痛みやしびれを生じ、少し休むと症状が治まる)などがあり、重症になると安静時疼痛、壊死や皮膚潰瘍などが起こります。

◆PWV検査(脈波伝搬速度)：心臓の拍動(脈波)が動脈を通じて伝わる速さを測定し、動脈壁の硬さを評価します。速度が速いほど動脈壁が硬くなっており、脳卒中や心筋梗塞などを起こす危険性が高いことがわかっています。

■検査法：ベッドに仰向けになり両腕と両足首の血圧を測定することで、ABIとPWVの値が同時にわかります。スイスイ健診でも行っていますので、動脈硬化が気になる方は一度検査を受けてみることをお勧めします。



【 臨床検査科 医療技師 石田貴子 】

7月 新任医療スタッフの紹介

菅野 貴世史 (かんの きよし) 内科医師 出身地：福島県 趣味特技：音楽鑑賞・映画鑑賞

紹介：7月1日付で内科に着任しました。知識と経験を生かし、皆様のお役に立てるよう努力してまいりますので、よろしくお願い申し上げます。



金子 美帆 (かねこ みほ) 麻酔科医師 出身地：宮城県 趣味特技：料理

紹介：患者さまに優しい安全な麻酔を提供できるよう努めてまいります。よろしくお願い致します。



菅原 倫子 (すがわら みちこ) 職種：臨床検査技師 出身地：岩手県 趣味特技：寝ること

紹介：岩手県から参りました。いたらぬ点が多々あるかと思いますが、一生懸命努めさせていただきます。よろしくお願い致します。



松尾 麻里奈 (まつお まりな) 職種：作業療法士 出身地：宮城県 趣味特技：映画鑑賞

紹介：日常生活動作で、お困りがある方はお気軽にご相談ください。これからよろしくお願い致します。



末永 拓也 (すえなが たくや) 職種：作業療法士 出身地：福島県 趣味特技：バレーボール、動画編集

紹介：心と体のリハビリができるように、笑顔で頑張ります。皆様どうぞ宜しくお願いします。



理念

高度で良質な医療と心のこもった患者サービスで地域社会に貢献し、調和のとれた企業立病院をめざします。

院 是
調 和

～ 基本方針 ～

1. 高度かつ良質な医療を提供し、地域医療機関との機能連携を強化して企業立病院として社会貢献します。
2. プライバシーの尊重と最善のアメニティに配慮し、安心と満足が得られる快適な療養環境を整備します。
3. 全スタッフが一丸となって心のこもった患者サービスを提供します。
4. 日々研鑽に努め、責任を持って仕事に携わる質の高い医療人を育成します。
5. 医療環境の変化に対応できる健全な医療経営に努めます。