



いたわりPlus



Vol.6

皆様のご支援に感謝申し上げます

市民の皆様におかれましては、新型コロナウイルス感染症の流行が長期化している中で、ご不安な毎日をお過ごしのことと思います。

当院への影響も小さいものではありませんが、スタッフや設備などの医療資源を最大限活用して感染防止に努めています。来院される皆様にも多くのご協力をいただき、心より感謝を申し上げます。

当院の感染防止対策の一部を紹介いたしますと、まず、正面玄関で来院された方には体温測定や発熱歴などの聞き取りを行い、症状がある方は別室で処置等を行っています。また、入院患者様への感染を防止するため、原則、面会を禁止させていただき、病状説明等で来院される場合には日時や面談場所を指定しているほか、オンライン面会の実施も検討しています。

これまでの間、市内外の事業所様や個人の方あるいはお子様たちなどからたくさんの支援物資や励ましのお言葉などを頂戴しており、病院スタッフ一同、大きな励みになっています。この場を借りて深くお礼申し上げます。

これからも全職員が一丸となって、安心・安全な医療の提供に努めてまいります。

とみやま みつひろ
院長 富山 光広

管理栄養士監修

健康のレシピ



潤滑栄養素の宝庫

きのこを食べよう!

食品の栄養素は、「三大栄養素」と呼ばれるタンパク質・脂質・炭水化物と、それをうまく代謝するのに欠かせないビタミンやミネラルなどの「潤滑栄養素」に分けられます。

中でもきのこは、三大栄養素は少ないですが、低カロリーで、潤滑栄養素のビタミン(B群、D)やミネラル(カリ

ウム、リンなど)と、「第六の栄養素」といわれる食物繊維を豊富に含みます。

今注目の、免疫力を高めるといわれているβ-グルカン(多糖類)をはじめ、現代人の食生活に役立つ栄養素をたっぷり含むきのこは、とても魅力のある食材です。



お好きなきのこ
組み合わせ、炊飯器で
手軽に作れます

きのこ炊き込みご飯

材料(3~4人分)

- 米.....2合
- きのこ(お好み).....300g
- 小揚げ.....2枚
- 酒・しょうゆ.....各大さじ2.5
- だし汁(冷ましたもの).....300cc

【作り方】

- ① 米はといで、炊く30分~1時間前から水につけておく
- ② きのこは食べやすい大きさに切り、小揚げは湯通して短冊に切る
- ③ ①をザルにあげて水を切り、炊飯器に入れ、酒・しょうゆ・だし汁を注ぎ入れ、②を加えて普通コースで炊く

※干しシイタケを使う場合は、戻した量で計量。戻し汁もだし汁として使ってよい
※お好みで鶏肉を入れるのもおすすめです

パック入りのきのこはクリンレームで作っています。洗うとうま味や風味がなくなるので、キッチンペーパーなどでごみなどを拭き取り、そのまま使うと良いでしょう



管理栄養士 藤川 里美

きのこは種類が豊富。含まれる栄養素もそれぞれの特徴があります

種類	主な効果	主な成分
シイタケ	老化防止	グルタミン酸
	動脈硬化予防	エリタデニン
	血液サラサラ効果	レンチオン、グアニル酸
	抗がん作用	レンチナン
マイタケ	骨粗しょう症予防	エルゴステロール
	美肌効果	ビタミンB ₂ 、ナイアシン
	免疫アップ	β-グルカン
エリンギ	便秘	食物繊維
	むくみ解消	カリウム
ブナシメジ	二日酔い防止、肌トラブルの改善	オルニチン
エノキダケ	疲労回復	ビタミンB ₁
	ストレス解消	GABA



その“もの忘れ” 病気かも?! もしかすると

さまざまな原因から脳の神経伝達が妨げられることで、記憶や判断することが難しくなり、日常生活がうまく営めなくなる状態が「認知症」です。

あなたの気になる“もの忘れ”は加齢による健忘？ それとも認知症のサイン？

その違いを知って、できることから始めてみませんか？

レビー小体型

脳内にたまった異常なたんぱく質(レビー小体)により神経細胞が破壊され、後頭葉から萎縮が始まるもの。

主な症状

現実にはないものが見えたり、手足が震えたり、筋肉がかたくなる。歩幅が小刻みになり、転びやすくなることも



アルツハイマー型

脳内にたまった異常なたんぱく質により神経細胞が破壊され、脳が(近時記憶の貯蔵装置として働く「海馬」から)萎縮するもの。

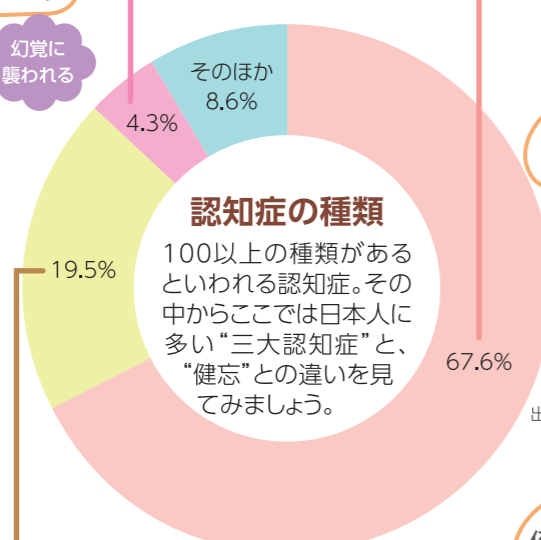
主な症状

昔のことはよく覚えているが、最近のことは忘れてしまう。軽度のもの忘れから徐々に進行し、やがて時間や場所の感覚がなくなる



認知症の種類

100以上の種類があるといわれる認知症。その中からここでは日本人に多い“三大認知症”と、“健忘”との違いを見てみましょう。



出典/都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応(平成25年)

あの人の名前は何だっけ?

その人のことは覚えている

健忘

加齢によるもの忘れ

主な症状

血流が悪くなり、脳がゆっくり萎縮するもの。忘れるのは体験の一部分であり、体験のほかの記憶から思い出すことができる。日常生活を送る上では問題がない

脳血管性

高血圧や糖尿病などの生活習慣病により脳梗塞や脳出血が起こり、脳細胞に十分な血液が送られず、脳細胞が死んでしまうもの。

何もしたくない

意欲がなくなる

主な症状

脳血管障害が起こるたびに段階的に進行。障害を受けた部位によって症状は異なる

認知症は 予防できるの?

脳血管性の認知症は予防ができます。次のことに気を付けてみませんか?

- 食事は腹八分目を心掛ける
- 手先の運動を行う
- 日ごろから歩くようにする
- 趣味など、自分が気持ちよくできることを行う

ひとりで悩まず、まずは相談を!

認知症看護相談外来 予約制

1年前から始めたこちらの外来には、「もの忘れが心配」という相談の方も多くいらしています。「病院を受診するべきか迷っている」という方も、ぜひ「認知症看護相談外来」をご利用ください。

認知症や高齢者の専門的な知識を持った看護師が、認知症のことに限らず、ご高齢の方のお悩みや、ご家族の方がお困りのことなどに対応します。お気軽にご相談ください。



認知症看護認定看護師
くまくら きほ
熊倉 季穂



認知症看護認定看護師
おぐら さおり
小倉 さおり

私たちが
ご本人やご家族の
不安な気持ちや、
思いに寄り添い、
親身に対応
します!

9月から開始! もの忘れ外来

市立病院では、高齢社会において地域の認知症の方とご家族の支援を充実させるため、9月から「もの忘れ外来」を新設しました。

こちらの外来では、専門スタッフによる検査や高度医療機器などを使用してしっかり検査を行った上で医師が診断を行います。

また必要に応じて、当院の認知症看護相談外来と連携し、専門の看護師がご家族も含め生活での困り事などに対応します。

なお、「もの忘れ外来」は内科外来の中の診察室で行うため、初めての方でも利用しやすく、入院での検査もできるので、安心してご利用いただけます。

診療受付時間

第1・3・5金曜日 8:00~11:00(平日)

初診または再診窓口にて、診療科を「もの忘れ外来」で受け付けてください。

当外来では、検査をしっかり行い、どのタイプの認知症かを確定診断します。そして、もしも認知症であればそのタイプに応じて薬を処方したり、症状に合わせた対処についてお話しします。また、かかりつけ医と連携するほか、認知症看護相談外来へつなぐなど、ご本人・ご家族の不安や心配事にも対応します。



もの忘れ外来担当医師
かしわぎ ともり
柏木 智則



もの忘れ外来担当医師
みやもと まきもり
宮本 眞希守



老人看護専門看護師
やました いずみ
山下 いずみ

“もの忘れ”が
気になる方は
早めの受診を
おすすめします

認知症検査の流れ

受診当日

- 専門の看護師による問診
- 血液検査
- 医師の診察と、検査日程の決定



検査 ※後日、2日間に分けて実施

- 臨床心理士による検査
- MRI検査
- 脳波検査▶



- 核医学画像診断装置による検査
(2日に分けて脳の状態・働き・機能を調べます)▼



脳血流シンチグラフィ検査
ドパミントランスポーターシンチグラフィ検査

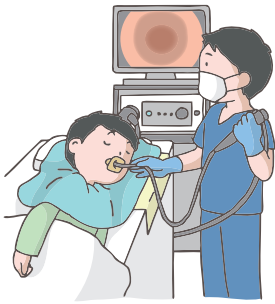
医師による診断・検査結果の説明

※検査から1~2週間後

- 投薬
- かかりつけ医と連携
- 看護相談外来 など

内視鏡診療と鎮静剤

にしおひとし
消化器内科 医師 西尾 仁



内視鏡検査は苦痛と考える人は少なくないのではないのでしょうか？ より苦痛や不快感を軽減できれば患者様側の検査・治療に対する不安やストレスも解消されることとなります。また、検査を施行する内視鏡医の観点からも検査の完遂率・

成績の向上に非常に有用です。

日本消化器内視鏡学会では、より複雑化する内視鏡診療が広く普及する一方、こうした問題点を明確にすることで、全ての患者様に等しく検査・治療を提供できるようにガイドラインを作成しています。鎮痛剤についても例外ではなく、標準化されています。

鎮静とは、意識のレベルを低下させることです。この脳がお休みしている状態では人間は苦痛を感じにくいのです。ただし、極端に低下し過ぎると呼吸抑制・血圧低下・徐脈という重篤な副作用の出現を認

め、生命維持に関わる場合もあります。鎮静剤の効果は薬剤投与量とは相関せず個人差が大きいため、通常はこうした状況を監視するのにモニター管理を行い、機敏に副作用について対応していきます。適切な鎮静レベル(いわゆる中等度レベル)では問いかけまたは触覚刺激に対して意図して対応でき、呼吸循環機能と気道防御反射は維持されているのが望ましいと定義されています。

消化器内科では、患者様ができるだけ楽にかつ安全に内視鏡診療が受けられるようにガイドラインを遵守し、十分なインフォームドコンセントのもと同意を得てから鎮静剤を使用しています。

内視鏡検査に抵抗感の強い方はぜひご相談ください。



補助犬の受け入れにご理解を!

身体障害者補助犬(以下、補助犬)は、「身体障害者補助犬法」により医療機関での受け入れが義務付けられています。

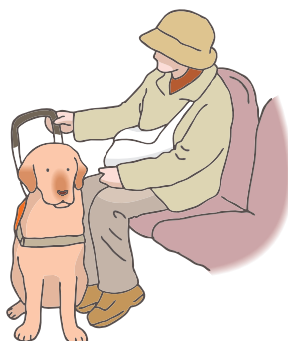
当院でも、受付や待合室、エレベーター、病棟エリアのデイルームなど帯同可能なエリアでは、ほかの患者さんや利用者と同様に対応しておりますので、皆さまのご理解ご協力をお願いします。補助犬ユーザーの皆さまは安心して当院をご利用ください。

身体障害者補助犬は…

- 法律に基づき認定された犬で、特別な訓練を受けています
- 障害のある方のパートナーであり、ペットではありません
- 訓練され、管理も行われているため、社会のマナーを守り、清潔です
- ユーザーが指示したときに、指示した場所できしか排泄しないよう訓練されています

当院では補助犬を
社会の仲間として
受け入れています!

補助犬には
盲導犬・介助犬・
聴導犬がいる
ワン



もっと
便利に!

市立病院発着のバス路線

今年4月から、市立病院に行くのに便利なバス路線がさらに2つ新設されているのをご存じでしょうか？

ジェイ・アール北海道バスのゆめみ野線【循環江95】は、平日にゆめみ野地区と江別駅を結ぶ路線が、4月から市立病院まで延伸され、循環型になった路線です。

また、新札幌駅と江別駅を結ぶ路線の一部を、市立病院に結ぶ路線に振り分けた【新27】では、文京台地区や国道12号沿いからお越しになる方々に大変便利な路線となっています。

今回新しくできたジェイ・アール北海道バスのバス停は、病院正面ロータリー内にある北海道中央バスのバス停のすぐ隣に設置されています。これからはぜひ、バスも積極的に活用してはいかがでしょうか？