

## 山下循環器科内科ニュース第 159 号

2015 年 9 月 1 日発行（隔月発行）

ホームページが変わりました。新しくは <http://yamashita.chobi.net/> です。

### ◎貧血について

貧血は外来でたいへんよくみられる疾患です。貧血とは赤血球の数が減ったり、赤血球の中に含まれている酸素を運ぶたんぱく質であるヘモグロビンが少なくなって起こります。ヘモグロビンが減ると体内の組織に酸素を十分運ぶことができず、代謝がうまくいかなくなります。

ヘモグロビンの目安は小児や妊婦さんでは 11 g/d l 以上、成人女性では 12g/d l 以上、成人男性では 13 g/d l 以上となっています。

85 歳以上の高齢者ではなんと 20%に貧血がみられるといます。高齢者の貧血の原因としては、悪性腫瘍（がん）、感染症、リウマチなどの膠原病、薬剤に起因する造血障害などがあります。貧血がひどくなるとめまいや息切れがおこり、ついには心不全をきたすこともあります。

貧血の原因はいろいろありますが、最も多いのは鉄欠乏性貧血です。その原因は若い女性では生理による場合が多く、そのほかの人では胃潰瘍、胃がん、小腸や大腸疾患による消化管出血、成長や妊娠による需要の増大などです。鉄欠乏以外にも胃の手術後に起こるビタミン B12 欠乏性貧血、腎障害でおこる腎性貧血などいろいろとありますので、貧血のひどい方はきちんと調べて、適切な治療をうけることをお勧めします。（日本内科学会雑誌から引用。院長）

### ◎認知症予防のための生活習慣として

7/25(土)にデイケアやましたで大分大学医学部の木村 成志先生より認知症についての講演がありました。その中から一部をご紹介します。

1. 運動習慣 →30 分以上の散歩
2. 地中海食などバランスのいい食事 →野菜、豆、果物、不飽和脂肪酸(オリーブオイル)の多摂取、飽和脂肪酸の少摂取、魚の摂取、中等量の乳製品(チーズかヨーグルト)、肉の少摂取など
3. 高血圧の改善 →若年・中年・前期高齢者：140/90mmHg 未満、後期高齢者：150/90mmHg 未満、糖尿病の方・慢性腎臓病の方：130/80mmHg 未満で管理
4. 2 型糖尿病の改善 →高血糖、低血糖、大きな血糖変動のないコントロールを目指す
5. 適正体重の維持 →適正体重(Kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22 で求められます
6. 禁煙する →禁煙外来の利用など
7. 人的交流など社会認知活動を増やす →社会活動や趣味の活動、デイケアサービ

スの利用など

#### 8. うつ状態の改善 →意欲の低下を予防する

最大の予防策は運動習慣であり、運動不足を改善することで、肥満や高血圧、糖尿病の発症リスクを軽減できる。

- ・血管危険因子の管理、生活習慣の改善を行うことが大切
- ・認知症が発症しても早期診断・早期治療により進行を遅らせることが出来る
- ・認知症でみられる周辺症状は適切なケアを行うことで予防できる

認知症のケアのポイント

1. 認知症の人に見られる症状は、本人が悪いわけではなく病気が引き起こしている（介護者が病気として受け入れる）
2. 病気で見られる症状を知っておく（心構えができる）
3. 本人のスピードに合わせて会話する
4. 訴えに対して否定しない（さらに悪化する）

認知症になっても“その人そのもの”が失われるわけではない。適切な支援と環境があれば、できることがある。介護者は1人で悩まないで、かかりつけ医やケアマネージャー等に相談することが大切。

認知症になる可能性は誰にでもあります。また「認知症の本人は自覚がない」という考えは大きな間違いであり、最初に症状に気づき、誰より一番不安になって苦しむのは本人です。認知症の人は理解力が落ちているものの、感情面はとても繊細です。あたたかく見守り適切な援助を受ければ、自分でやれることも増えていきます。認知症という病気を理解して、さりげなく自然で優しいサポートを心がけていきましょう。（看護師 押領司 彩乃）

#### ◎新入職員自己紹介

○ こんにちは。江藤あお美です。

平成27年8月より、ケアサポートやましたで勤務しております。現在、先輩のケアマネにいろいろと教えていただきながら、楽しく仕事をさせていただいています。

ケアマネージャーになって、今年で9年目になりますが、まだまだ分からないことが多く、勉強不足を感じております。

ケアマネのほかに、介護福祉士、社会福祉士の資格を持っております。介護保険だけでなく、広く「困りごと相談」ができるようになればいいなと思っております。見かけたら、お気軽に声をかけてください。

○8月1日よからデイケアの方に入職しました、五拾免志保（いそめしほ）と申します。まずは利用者様について理解していくことから始めたいと思います。いろいろとご迷惑をおかけしますが、1日でも早く、他の職員の方に追いつけるよう努力していきます。これからよろしくお願ひします。