

# 山下循環器科内科ニュース第 160 号

2015 年 11 月 1 日発行（隔月発行）

ホームページ <http://yamashita/chobi.net/>

## ◎開院 27 周年を迎えました

昭和 63 年 11 月 2 日に開院して、27 周年を迎えました。何とかここまで来ることができたのも、当院外来に来られる患者さんやデイケア、デイサービスを利用してくださる皆様のお陰と存じます。これからも皆様のご期待に応えられるように「親切、ていねい、誠実」をモットーとして職員一同努力して参りたいと思います。なにとぞよろしくお願い申し上げます。

## ◎増えている非アルコール性脂肪性肝疾患（脂肪肝）

ウイルス性肝炎である B 型肝炎、C 型肝炎は最近の治療の急速な進歩によりなんとか抑え込めるようになってきました。インターフェロンや内服薬の新薬が次々と開発されたことが大きいと思われまます。

その反面、非アルコール性脂肪性肝疾患（脂肪肝）が肥満、高血圧、糖尿病、脂質異常症などのメタボの疾患を基盤として増加してきました。この脂肪肝は悪化すると脂肪性肝炎となり、肝硬変や肝臓がんになる可能性があります。そのため、脂肪肝だから心配ないと思えるのは誤りです。

脂肪肝の治療はまずは食事と運動療法です。低カロリー食、週 3～4 回、30～60 分の有酸素運動が有効です。（アルコール性脂肪肝の人は、まずお酒を減らすことが第一歩です。）薬物治療としては、合併する糖尿病（インスリン抵抗性改善薬）、高コレステロール（スタチン系薬物）、高血圧（アンギオテンシン II 受容体拮抗薬）の治療が大切です。このような病気がない時にはビタミン E の内服が勧められます。（以上 院長）

## ◎認知症？心配する前に相談してみませんか？

誰にでも起こりうる認知症 85 歳以上の 4 人に一人は認知症の症状があると言われています。

「私は、大丈夫」と思っているいろいろな原因で脳の細胞が死んでしまいさまざまな障害が出てきます。

日常生活を脅かす症状には、

- ・覚えられずにすぐ忘れてしまう記憶障害
- ・時間や季節感覚が薄れてきたり場所や周囲の人がわからなくなる見当識障害

- ・物事を考えたり判断をすることができない理解判断力の障害
  - ・計画を立てたり実行することができない実行機能障害
- などがあり日常生活を営む事が難しくなります

皆さんが認知症の正しい知識を持つことで、本人家族が安心して住みなれた自宅で暮らすことができます。悩む前に認知症専門医（オレンジドクター）や居宅支援をしてくれるケアマネージャー、認知症サポーターに相談されることをお勧め致します

### まずは、認知症のチェックをしてみましょう

- ・季節、時間、場所が分からない
- ・食事をした事を忘れてしまう
- ・数分前の記憶を覚えていない
- ・物の置き場所を忘れて思い出せない
- ・計算がスムーズに出来ない

これらの症状がありませんか？

山下循環器科内科の隣には、8年前からデイケアやました（通所リハビリテーション）とデイサービス碧（認知症対応型通所介護）を運営しております。

今年からは、デイケアの内容を（見学だけでは、中々分からないとの声もあり）半日で体験していただけるように、送迎込みのお試し利用を始めてみました。デイを利用することで生活リズムができて、脳にも心地よい刺激を与え、笑いから意欲の向上に役立つきっかけとなることは間違いありません

人が元気になるには、自分から一歩踏み出す機会を作ることと、介護者の気持ちの余裕を作ること、お互いのストレスを発散する時間が必要だと考えています。

私たち職員も、認知症を理解し家族の気持ちを理解することで、安心して暮らせる町作りを地域の方や医療介護の連携で作っていくことを目指しています

一人一人が年を重ねても、〇〇したいと言う気持ちを持っていることが、明日につなげる大切な芽なのかも知れません

2020年東京オリンピックをデイに来所されている皆さんと一緒に見るのが私の目標です。（デイケア看護師 秋元 明美）

### 人事

看護師 押領司彩乃 9月30日付退職 お世話になりました。