



第 86 号 平成 27 年 1 月

医療法人 湘南ホスピタル  
長谷川会

藤 沢 市 辻 堂 3 - 10 - 2  
TEL 0466-33-5111  
発行責任者 服部 正明



春の足音 (小田原フラワーガーデン)

撮影：永井 正治

## 理 念

人を暖かく迎える医療  
地域の健康の守り手 高齢者をささえる医療 心を大切にする医療

## 基 本 方 針

1. 良質な療養病床機能を提供します
2. 外来・在宅サービスの充実をはかります
3. 医療安全対策を推進します
4. 職員の生涯教育と自己啓発につとめます
5. 接遇の向上をめざします
6. 倫理的配慮をつねに優先します

## 新年のご挨拶



院長 木原 明子

新春のお慶びを申し上げます。初冬からことのほか寒さが厳しいなか、新しい年が始まりました。昨年は、地域の皆様、湘南ホスピタル・ケアポート湘南・コスモス訪問看護ステーションをご利用頂いている皆様、そのほか多くの皆様方に大変お世話になり、誠にありがとうございました。今年も、法人の理念「人を暖かく迎える医療—地域の健康の守り手・高齢者をささえる医療・心を大切にする医療」を心に、地域の内科病院として、また医療療養病床として、さらに在宅療養支援病院として、良質で充実した医療を提供することができるよう、取り組んでまいりたいと思います。

コスモス訪問看護ステーションとケアポート湘南は、在宅療養を希望される方々に安心してご自宅で過ごしていただけるように、看護師・ケアマネジャーがさらに努めてまいります。ここ辻堂は、海が近く、気候は温暖で、とても暮らしやすいところだと思います。かつての田畑や葦原は住宅地となり、海浜公園へ続く広い道ができ、モールができました。それでいてなお、路地を入ると畑や林や緑は残り、落ち着いた住みやすい環境があります。健康を保ち、必要な医療を受けながら、住み慣れた場所で過ごすことができるように、この地域の医療機関、訪問看護ステーション、居宅介護支援事業所、介護保険事業所、自治会、社会福祉協議会、そのほか様々なネットワークがつながり、お互いに顔の見える関係がさらに築けて、そして広がる、そのような年にしてゆけたらと思います。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

## 《湘南ホスピタル》

外来診療は：脳神経内科、内分泌・糖尿病の診療枠を広げ、更に充実した診療体制を整えてまいります。

病棟診療は：引き続き104床の医療療養病床であり在宅療養支援病院として、

- ①外来を受診されたかたの入院治療が必要になったとき、
- ②在宅で療養をしているかたの入院治療が必要になったとき、さらに
- ③急性期病院での治療が一段落して慢性期の入院治療が必要となったときの入院治療をおこなってまいります。

訪問診療・往診は：病気や障がいのため、通院が困難で在宅療養しておられる方に、医師が訪問して診療するしくみです。

ご希望のかたは、当院までご相談ください。



## 《ケアポート湘南》

ケアポート湘南は居宅介護支援事業所です。主な業務はケアプランの作成、介護保険証の申請代行、居宅サービス事業所との連絡調整、利用者様の状況把握や介護サービスの実施状況把握、また住宅改修や福祉用具の相談等もお受けいたします。ご心配な事がありましたらどうぞご遠慮なくご相談下さい。

今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

管理者 廣瀬ひろみ

## 《コスモス訪問看護ステーション》

コスモス訪問看護ステーションは今年15年目に入りました。現在は湘南ホスピタルの患者さんだけでなく、地域の病院やクリニックの先生方からも依頼を受けて訪問看護させて頂いています。また、小児の訪問看護も行っています。24時間体制で対応していますので、お気軽にご相談下さい。これからも在宅療養される方が住み慣れた地域で安心して過ごせるようお手伝いさせていただきます。

今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

管理者 守田加奈子



## 肺炎のお話

寒い日が続きますね。肺炎は季節を問わず罹る可能性のある病気ですが、体調を崩しやすい冬は体力や免疫力が落ちてしまうため、特に気を付けていく必要があります。

### ◆肺炎かな？と疑う症状

- ・ 高い熱が出る (38 度以上)
- ・ 咳や色のついた痰 (黄色、茶色、緑色など) が続く
- ・ 呼吸が苦しい
- ・ 胸が痛い

こちらに挙げた症状がすべて出るとは限りません。ご高齢の方ですと、なんとなく元気がない、食欲がない、息が荒いといった見過ごされやすい症状だけの場合もあります。肺炎は日本人の死因の第 4 位で、肺炎による死亡者の 9 割以上は 65 歳以上といわれています。おかしいと思ったら、早めに病院を受診してください。



肺炎は、風邪やインフルエンザをこじらせたり、肺気腫や喘息などの呼吸器の病気を持っていたり、糖尿病や肝不全・腎不全などの基礎疾患を持っていたりすると罹りやすいと言われています。食べ物をうまく飲み込めず、気道に入ってしまうことで肺炎がおこることもあります (誤嚥性肺炎)。

予防するためには、毎日の手洗い・うがいが一番の基本となります。誤嚥性肺炎の予防としては、急がずゆっくりよく噛んで食べるようにしましょう。歯磨きや義歯の洗浄をしっかりと行って口の中を清潔に保つこと、ご飯を食べる前に口の中をお茶などで潤すこと、舌を回したり頬を膨らませたりしてものを飲み込む時の筋肉の動きをスムーズにする練習をすることなども有効です。これらを行っても飲み込み不安がある場合は、食事にトロミをつけたり、刻んで細かくしたり工夫してみるとよいでしょう。

さらに、肺炎の予防のためにはインフルエンザや肺炎球菌のワクチンを打つことも大変重要です。これらのワクチンを接種することで感染を予防し、仮に感染しても比較的軽症ですむという効果が期待できます。

インフルエンザのワクチンは接種してから 2 週間後から 5 か月程度有効といわれていますので、毎年 12 月中旬までには受けておいた方がよいでしょう。肺炎球菌のワクチンは肺炎球菌感染症の 80% を予防できるといわれており、接種してから 3 週間程度で抗体ができます。効果は約 5 年間です。5 年ごとの接種が推奨されます。藤沢市でも接種費用の助成があり、皆様のお手元にもお知らせが届いていることと思います。接種を希望される方は、電話でご予約の上お越し下さい。その他何かご不明な点がございましたら、お気軽にお問合せ下さい。元気に冬を乗り切りましょう。



内科・呼吸器内科  
井上 美代



内科・呼吸器内科 井上美代医師の診療日 毎週水曜日の午後

創立 **85** 周年記念

# 紙上演会 認知症の早期発見

聖マリアンナ医科大学  
神経精神科講師 丸田 智子



皆様、こんにちは。私は湘南ホスピタルで精神科外来を担当しております丸田と申します。今日は認知症の早期発見というテーマでお話させていただきます。ふつう、早期発見の後は早期治療と続くのに「アレッ」て思われた方もいらっしゃるかも知れません。残念ながら認知症は完全に治すという方向での治療は出来ない病気です。その様な中で認知症を早期発見するという

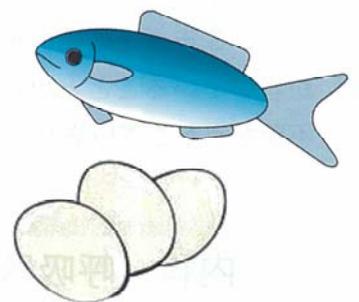
事は、その人が最期を迎える時、その人らしく尊厳をもって最後まで生活出来るために大切な事なのです。人はリミットが有るか無いかで生きる意欲が違ってくると思います。明日死ぬと判ったら、まあ、どうしようとなるかも知れませんが、それでも今晚何を食べようかと考える方もいらっしゃるかも知れません。自分がいくつ位迄生きられそうか、いくつ位から衰えてゆきそうなのかと云うのを考えるのは辛いことではありますが、ある意味とても有益な情報であると思います。

日本の認知症患者さんの数は 462 万人、これは喘息の患者さんとほぼ同じ位です。病気によっては数に男女差がありますが、認知症には基本的に男女差はありません。年齢的には 65 歳以上の方が大半です。罹病期間は代表的なアルツハイマー型認知症では 2 年から 20 年とされています。平均は 8 年位です。75 才位から急激に増えてきます。75 才だと 6 人に 1 人位の割合になります。80 才を越えると 4 人に 1 人となっています。2012 年のデータでは 85 才以上は 2 人に 1 人に近づく勢いです。データからは長生きすればするほど認知症のリスクがあることとなります。認知症は複数の認知機能（記憶力、判断力、言葉をしゃべる力）に障害がでて結果的に社会生活に支障を来たします。この病気は一度獲得した知能や認知機能が徐々に障害されて脳機能が低下する病気です。かつては痴呆症と呼ばれていました。痴呆症って言い方は、なんかひどい言い方ですよ。今は認知症とよぶようになりました。認知症は年を重ねてなる病気の一つだと思ってください。年齢を重ねて物覚えが悪くなったという、正常な加齢とは区別します。中には認知症で記憶力や思考力の低下と相まって性格が変わってくるという方もいらっしゃいます。怒りっぽくなったりヘラヘラしたり抑制が利かない状態になることもあります。有名なものにアルツハイマー病、最近増えてきて、認知度が上がってきている認知症のタイプに、レビー小体型認知症があります。次に脳出血や脳梗塞を起こした後に、認知機能が障害されてくる血管性認知症です。認知症の進行を遅らせる効果がある良い薬が最近出てきています。



ねてなる病気の一つだと思ってください。年齢を重ねて物覚えが悪くなったという、正常な加齢とは区別します。中には認知症で記憶力や思考力の低下と相まって性格が変わってくるという方もいらっしゃいます。怒りっぽくなったりヘラヘラしたり抑制が利かない状態になることもあります。有名なものにアルツハイマー病、最近増えてきて、認知度が上がってきている認知症のタイプに、レビー小体型認知症があります。次に脳出血や脳梗塞を起こした後に、認知機能が障害されてくる血管性認知症です。認知症の進行を遅らせる効果がある良い薬が最近出てきています。

薬以外で生活習慣や食事で予防する方法はないと言われると、今から予防となるとちょっと厳しい状況です。20 代の頃から毎日青魚を 10 匹食べて（会場笑い）頂くと認知症になり難いと言われています。これは無理な事なので 10 代のころから DHA、EPA 等のサプリメントを欠かさず摂り続けると良いと言われています。卵も 1 日 3 個食べると良いと言われていますが、コレステロールが高い食品なので注意が必要です。生活習慣については規則正しい生活をして下さいというのが基本ですが、大切なことは毎日変化のある生活に対処する事です。毎日変わる生活というのはニュース等に関心を持って頂くことや、手



紙や文章を書くことがあります。手紙などを相手方に合わせた内容にする等、一生懸命に考えていくことが非常に有効だと言われています。昔から文章が得意でなかった、作文が苦手だった方はアルツハイマー型認知症になりやすいとも言われています。頭を使って考える、何かを作るなどが有効な方法と言われています。

アルツハイマー型認知症についてですが、初期の症状は記憶障害として同じ事を何度も言う、聞く、だんだんと 5 分、10 分前の出来事や、話したことを忘れていきます。電話を受けたが誰からどの様な伝言だったのか忘れてしまうこともあります。認識、判断力の障害、時間に対する認識の低下もあり、曜日や日付が判らなくなります。こういうことは人に質問されないと気付きません。精神的な症状としては取り繕いといって、人間の本能ですが失敗を指摘されると必要以上に怒る、ミスを隠そうとする、人のせいにする等があります。又、今まで楽しみにしていた事に無関心になります。「コーラスなんかもう面倒臭いわ」とか。色々なものに興味を示さなくなると回りからは元気がなくなったように見えることが多いです。生活能力の低下としては例えば冷蔵庫の中に何があって何が無いかなど考えて買い物をするって、実はすごいことです。認知症になると同じ物を買ってきってしまうということも良くあります。卵ばかり買ってきて、50 個もあったとか。味覚の変化もあるのですが、単純な物しか作れなくなってしまうこともあります。料理の段取りも怪しくなってきます。お金の管理など生活能力全般に支障が出てきます。ご家族は「料理の味付けがなんとなく変わってきた」、「昨日も今日も同じ料理が出てくる」、「何度も同じ事を聞く」ことで気付いたりします。物忘れや置き忘れなどもあります。言葉のわからない外国に一人ぼつんと置かれた状態に近いかもしれませんが、回りから何かを言われているけれど何を言われているのか判らない。自分が居る場所が判らない。覚えて維持して再生する、例えば電話番号を聞いてかけるという行動が出来なくなることもあります。またお金が無くなった等と勘違いすると、お孫さんとかお嫁さんが疑われることがあります。



辛い話しが続いて申し訳ないのですが、私たちの脳は司令塔の役目をしています。司令塔が働かなくなると手足の筋肉も動かさなくなったり、免疫機能も低下したりします。そして老衰という経過を辿ってお亡くなりになります。認知症を早期発見する方法として①ちょっと忘れっぽくなった、②性格が変わった、③怒りっぽくなった、④どうでもいいという感じになった等が見られたら専門医の診察を受け、アドバイスを受けることをお勧めします。色々思い当たることがあっても、自分では年相応だなと思ったら、それが怪しいと思ってください。自分に甘くなって来ているって事ですよ。早期発見と言いながら治療がないというのは心苦しいのですが、進行を遅らせることは出来ます。認知症の事を正しく理解して心の準備をしておけばストレスを和らげることが出来ますね。血管性認知症であれば、高血圧や高脂血症には本当に良い薬がありますし、薬でコントロール出来ますので、その結果進行を止めることができる可能性があります。行動心理症状に対しては症状にあった薬で改善させることが出来ます。薬で、物忘れはあるけれど、意欲や興味は出て来ることがあります。何か思い当たることが出てきたら是非、精神科の医師にご相談下さい。

辛い話しが続いて申し訳ないのですが、私たちの脳は司令塔の役目をしています。司令塔が働かなくなると手足の筋肉も動かさなくなったり、免疫機能も低下したりします。そして老衰という経過を辿ってお亡くなりになります。認知症を早期発見する方法として①ちょっと忘れっぽくなった、②性格が変わった、③怒りっぽくなった、④どうでもいいという感じになった等が見られたら専門医の診察を受け、アドバイスを受けることをお勧めします。色々思い当たることがあっても、自分では年相応だと思ったら、それが怪しいと思ってください。自分に甘くなって来ているって事ですよ。早期発見と言いながら治療がないというのは心苦しいのですが、進行を遅らせることは出来ます。認知症の事を正しく理解して心の準備をしておけばストレスを和らげることが出来ますね。血管性認知症であれば、高血圧や高脂血症には本当に良い薬がありますし、薬でコントロール出来ますので、その結果進行を止めることができる可能性があります。行動心理症状に対しては症状にあった薬で改善させることが出来ます。薬で、物忘れはあるけれど、意欲や興味は出て来ることがあります。何か思い当たることが出てきたら是非、精神科の医師にご相談下さい。



【この紙上演は昨年 1 1 月 8 日 (土) に当院で行われた講演を元に構成いたしました】

精神科 丸田智子医師の診療日 毎週水曜日の午後 (要予約)

## 診療日等変更のお知らせ

### 糖尿病内科・内分泌内科

水曜隔週診療の廣井直樹医師（東邦大学教授）の診療は 2 月から毎週水曜日に変更いたします。これにより、糖尿病内科・内分泌内科診療は毎週水曜午前（廣井）・木曜午前（小田）となります。

### 神経内科

毎週月曜午前午後の安徳恭演医師の神経内科を火曜午前も行います。これにより、神経内科は月曜午前、午後（安徳）、火曜午前（安徳）、金曜午前（松井）となります。

### 整形外科

昨年末の駒田朋秀医師の退職に伴い、昨年 12 月から吉田勇治医師が隔週土曜日の午前、整形外科を担当しています。

吉田勇治医師による整形外科診療は以下の土曜午前となります。（火曜の整形外科は終了）

1 月は 10 日、24 日、31 日    2 月は 14 日、28 日    3 月は 14 日、28 日

創立 **85** 周年記念

講演会

## 『辻堂在宅医療・多職種連携ミーティング』

平成 26 年 9 月 4 日木曜日、医療福祉関係者を対象とした「辻堂在宅医療・多職種連携ミーティング」が開催されました。

日頃、地域の在宅医療を支える方々と、直接お会いすることが少ない中、顔を合わせてお話が出来る良い機会となりました。

特別講演は、最近注目されている「在宅での認知症治療について」と題して、湘南いなほクリニック院長内門先生より、ご講演を頂きました。

昨今、厚生労働省の認知症施策推進 5 ヵ年計画（オレンジプラン）として、かかり付け医が参画した、早期からの認知症支援体制があげられているなか、演者のクリニックでの、症例を通してかかり付け医の役割や、専門医療機関との連携、地域での取り組みについて、とても分かり易く、詳細に伝えて頂きました。

そのお話しの中で、物忘れ外来の機能や勉強会の持ち方などは、当院でも物忘れ外来を行っており、活用出来るが多々ありました。

そして、会終了後は情報交換会で、演者の内門先生や、近隣の診療所の先生、居宅介護支援事業所、訪問看護ステーションなどの多職種の地域医療に携わる方々と、和やかな雰囲気の中で意見交換や、地域との繋がりをより深めることが出来、とても有意義な会になりました。

地域の健康の守り手である、湘南ホスピタルをこれからもどうぞ宜しくお願い致します。

副看護部長 井上和子

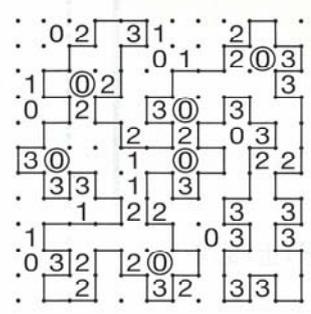
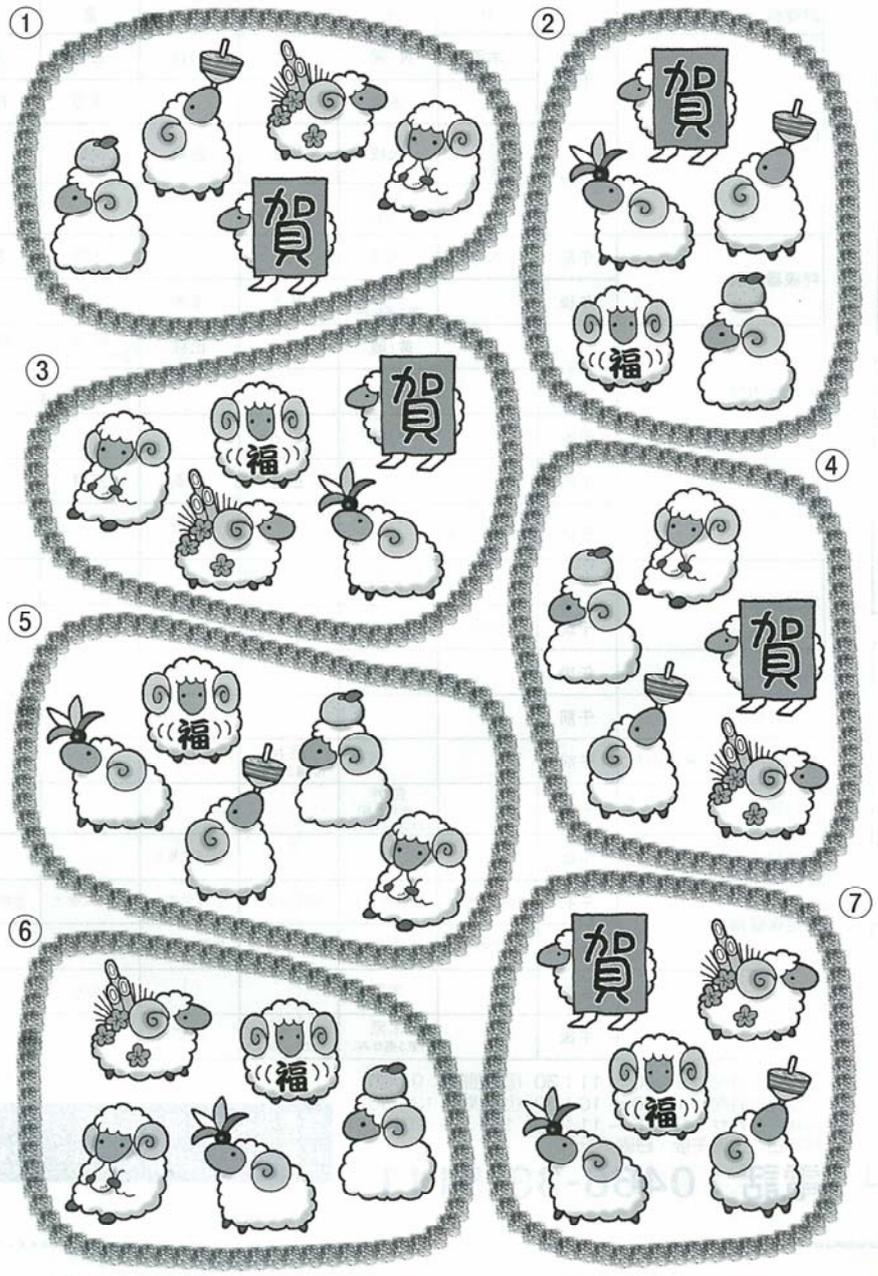


湘南ホスピタル屋上から富士山を眺む

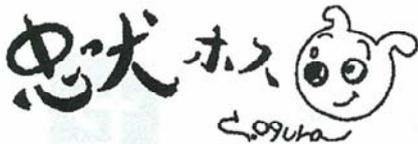
# セイム・セット

あけましておめでとございませう。  
今年もパズルで楽しんでください。

7種類のヒツジが5頭ずつセットになっていますが、同じ5種類のセットは1組(2セット)だけです。何番と何番でしょうか？



- ◆応募方法 答え、住所、郵便番号、氏名、フリガナ、年齢、電話番号をはっきり書いて、待合室横の投書箱に入れるか、ハガキで送ってください。ハガキの場合の宛先は当院「麗日編集部」まで。1人1枚に限ります。
- ◆なお、読者の皆様からお預かりした個人情報、当院が責任を持って管理いたします。
- ◆賞金 正解者の中から1人に1万円、2人に各5千円、20人に図書カードを抽選で。
- ◆締め切り 5月末日
- ◆発表 賞品の発送をもってかえさせていただきます。
- ◆10月号の答え「6」



HOSPITAL 湘南ホスピタル 外来診療担当表 (平成27年1月6日から)

赤字は原則として予約制です。曜日により専門科の医師が内科の診療も行います

診療科		月	火	水	木	金	土
内科	午前	木原	黄(麗)	三村	松枝	三村	木原
	午後	三村 (第1週は15:30 まで)	木原 (第3週休み)	松枝	井上	宮崎	富田
呼吸器内科	午前	木原	木原			木原	木原
	午後		木原 (第3週休み)	井上	木原		
消化器内科	午前		黄(麗)	黄(沾)	松枝	黄(沾) (胃カメラ終了後)	黄(沾) (第1・3週)
	午後		松枝	黄(沾)			松枝
循環器内科	午前			三村	川島	三村	
	午後	三村 (第1週は15:30 まで)			川島 14:30~		
神経内科	午前	安德	安德				松井
	午後	安德					
精神科	午後			丸田			
整形外科	午前						吉田 (第2・4・5週)
糖尿病内科・内分泌内科	午前			廣井 ※(第2・4週)	小田		
泌尿器科	午後		臼井 (第1・3週) (14:00~16:00)				
栄養相談	午後				管理栄養士		
特定保健指導	午前	管理栄養士	管理栄養士	管理栄養士	管理栄養士	管理栄養士	管理栄養士
	午後	管理栄養士	管理栄養士	管理栄養士	管理栄養士	管理栄養士	
禁煙外来	午前		木原			木原	
	午後		木原 (第3週休み)	木原 (18:00~19:00)	木原		

午前受付時間 8:00~11:30 (診療開始 9:00)  
 午後受付時間 11:30~16:30 (診療開始 13:30)  
 電話問合わせ 8:45~11:30 13:15~16:30  
 休診日 土曜午後・日曜・祝日

※ 2月から毎週水曜日

禁煙外来は水曜夕方も行っています。  
 仕事帰りにいかがですか? (予約制)

電話: 0466-33-5111



## 表紙写真募集!!

麗日 6 月号の表紙写真 (初夏の風景画) を募集します。

- <応募方法> 郵送またはメール
- 郵送の場合 〒251-0047 藤沢市辻堂 3-10-2 湘南ホスピタル 麗日編集部宛
- メールの場合 e-mail hospital@shohos.org
- 件名に麗日編集部宛と記載して下さい。
- お一人様何点でも応募できます。

<応募期間>平成 27 年 1 月 1 日(木)~5 月 9 日(土)必着

応募いただいた中から編集部にて厳選させていただきます。皆様のご応募をお待ちしております。

## 編集後記

年々、1年が早く過ぎるようになって感じられます。1秒の長さが短くなっているのか、それとも世の中が慌ただしくなっているのか、はたまた歳のせいなのか、答えは良くわかりません。今年1年もあつという間に過ぎてしまってもいいですが、内容の濃い1年にしたいと思います。(有)