

麗日

vol.112

令和5年9月15日

医療法人
長谷川会

湘南ホスピタル

藤沢市辻堂3-10-2

TEL.0466-33-5111

発行責任者：有泉 義一



潮薫る空（茅ヶ崎市汐見台） 撮影：永田 希江子

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

地域包括ケアシステムの一員として
役割を果たす。

- 1 良質な地域包括ケア病床と医療療養病床の提供
- 2 外来機能の充実
- 3 居宅介護支援事業所・訪問看護ステーションの強化
- 4 地域とのつながりの強化

112号内容

健診結果を踏まえて

栄養×運動 生活改善

- 「食べる」を支援する Vol.3
- 特集「物忘れ外来について」
- ワクチン接種

健康診断結果、ご自身の健康状態を確認してみましょう！
生活習慣病予防・改善には食生活と運動習慣。
自分のことから始めてみませんか？

(((食生活のポイント)))

- ①主食(ご飯、パン、麺など)・主菜(たんぱく質)・副菜(野菜)を組み合わせる。
⇒3つを組み合わせると栄養バランスが整います。
- ②塩分は控えめに。
- ③脂質のとりすぎにご注意。
- ④野菜はたっぷり。
⇒野菜には体調を整える働きがあります。
- ⑤朝ごはんを食べましょう。
⇒朝ごはんを食べることで、体温が上がり胃腸がはたらきはじめ、体内時計が整います。

参照:第3次藤沢市食育推進計画

秋の野菜と魚を使った主菜
秋鮭とキノコのガーリック炒め



エネルギー 245kcal たんぱく質 14.9g 塩分 1.0g(1人分)

ニンニクの風味を生かすことで塩分は控えめになっています。ご飯(主食)と野菜料理(副菜)をもう1品追加することで栄養バランスが整います。

材料(2人分)

- 秋鮭…2切 食べやすい大きさに切る
- A** [● 塩こしょう…少々 ● 薄力粉…適量
- 油…大1 鮭を焼く用
- B** [● しいたけ…2個 薄切り
- まいたけ…1/2株
- 赤パプリカ・黄パプリカ…各1/2個 細切り
- にんにく…1かけ みじん切り
- 油…大1 野菜を炒める用
- C** [● みりん…小2 ● しょうゆ…小3

作り方

- ①秋鮭の水分をふきとり、**A**をまぶし両面焼いて一度取り出す。
- ②**B**を炒めて、しんなりしたら①と**C**を加え仕上げる。

(((運動のポイント)))

- ①有酸素運動と筋力トレーニングが効果的
⇒有酸素運動は連続して10～20分を目標に、筋力トレーニングは5～10回/1セットを1日1～3セット。いずれも週に2～3日を目安に。
- ②無理なく継続できる運動
- ③生活動作(立ち座りや掃除など)に少しの負荷をかける習慣を

有酸素運動

■ ウォーキング

速度・歩幅・腕振りを少しだけUPする。

■ ペダル漕ぎ(エアロバイク)

家庭用のエアロバイクやペダル漕ぎがお勧めです。

■ 水中歩行

膝や腰への負担が少なく、有酸素運動ができます。



筋力トレーニング

■ スクワット

ゆっくり座るイメージで。日常生活でもゆっくり座る習慣をつける。

■ つま先立ち

壁や椅子などを使い、真上に背伸び

■ 壁腕立て

壁から50cmほど離れ、両手をついて腕立て伏せ

■ お尻上げ

膝を立てて、ゆっくりお尻を上げる。畳や絨毯など柔らかくない場所で。



▲ 運動時の注意 ▲

- ※息を止めない。力を入れる時に吐くように、呼吸に合わせて運動をする。特に高血圧症の方は注意。
- ※糖尿病の方は食後1時間程度以上経ってから。
- ※「楽である」から始めて、「少しきついくらい」まで。
- ※水分はこまめに補給。
- ※めまいや膝・腰に痛みが出たら即中止。医療機関を受診してください。

「食べる」を支援する

「食べる」を支えるリハビリと食事

シリーズ
Vol.3

最終回のシリーズ3では、「食べる」を支援するリハビリ職の言語聴覚士と、「食べる」を届ける管理栄養士についてお話しします。

みなさん、言語聴覚士という職業は聞いたことがありますか？あまり馴染がないかと思われます。言語聴覚士は、体のリハビリ「理学療法士」や手のリハビリ「作業療法士」の仲間で、文字通り言葉や発音・聴覚のリハビリを行いますが、それだけではなく飲み込みに関する口腔嚥下リハビリも専門としています。



当院では入院患者さんの口や飲み込み機能の維持向上にむけて日々携わっています。リハビリ内容としては、主に口腔体操や呼吸・発声訓練、飲み込みの訓練など、その方に合わせて行います。例えば、現状の食事形態を誤嚥せず安全に食べるための機能維持や向上を目的としたリハビリや、重い嚥下障害で口から十分な栄養量を摂ることが難

しくなった方に対しては、最期まで「口から食べる」という満足感を持ち続け、味わうことを楽しんでいただくために、管理栄養士とも連携し、少量の安全なゼリーやとろみなどを摂取してもらうこともあります。誤嚥に気をつけるのはもちろんのこと、リハビリによって誤嚥性肺炎予防にも努めています。

管理栄養士は、噛む、飲み込む力が弱くなった患者さんの嚥下機能に合わせて、例えば料理を細かく刻んでとろみをつける、ミキサーにかけて粒が残らないようにする、ゼリーにする、といった窒息や誤嚥を起こさないよう安全性を考慮した食事の提供を行います。さらに、このような食事でも美味しさや見た目のきれいさを損なわないように、調理や盛り付けにも配慮し、秋分の日はおはぎが無理でも冷やし汁粉で、芋名月の十五夜は里芋のすり流しで、というように安全性だけではなく、口から食べることを楽しんでもらえるように調理を行っています。また、食事時間に患者さんを訪室し、食事は嚥下機能に合っているか、安全に食べられているか、どの位食べられているか、食べる量が少ない場合には他に何か食べられる食品はないかを医師や看護師など様々な職種と一緒に考えていきます。このように嚥下機能が低下しても、安全性を保ちつつ、美味しいと満足感を持ちながら食べていただけるように関わっています。

当院ではこれからも様々な職種が、入院された患者さんやご家族の思いを受け止めながら、最期まで「口から食べたい」という思いを支援していきます。

ふつう食



嚥下食とは

嚥下機能に配慮して、やわらかさや形態を調整した飲み込みやすい食事です。

嚥下食には摂食・嚥下機能に応じた段階があります。

きざみ食



軟い食事を米粒状に細かくきざみ、はちみつ状のトロミをつけてまとまりよくした食事



●ゼリー

均質でべたつかず、喉に残っても体温で溶けるようにゼラチンで固めたやわらかなゼリー

ミキサー食



軟い食事をミキサーにかけ、液体のままでは誤嚥してしまうので、はちみつ状のトロミをつけた食事



●とろみ

均質でべたつかず、適度なとろみでまとまりがよく、スプーンですくってそのまま飲み込めるとろみ状のお茶や果汁

物忘れ

外来について

神経内科
あんとかやすのぶ
安徳 恭演 医師

物忘れは、ある程度は高齢期になると、起こりうるものですが、物忘れの原因として何らかの病気が隠れていることがあります。

— さて、物忘れの原因となる病気としては、

- 1) アルツハイマー型認知症
 - 2) 脳の血管病変によって起きる血管性認知症
 - 3) 幻視が特徴的なレビー小体型認知症
 - 4) 頭蓋内の水成分（髄液）の流れが悪くなって起きる正常圧水頭症
 - 5) 甲状腺ホルモンが低下する甲状腺機能低下症による認知機能低下
- などがよく知られているものです。



— では、物忘れの病気の症状にはどんなものがあるのか？一般的に、その症状は二つの群に分けられています。
一つは、脳の細胞が壊れたことによって直接起こる、中核症状と呼ばれるものです。

- イ) 記憶の障害：言ったこと、聞いたこと、したことをすぐに忘れる。
- ロ) 見当識の障害：自分がどこにいるのか、今はいつなのか（季節、月日など）、目の前にいる人はだれなのか……そういったことが分からなくなる。
- ハ) 理解力、判断力、計算力の低下。
- 二) 実行機能障害：物事を計画して、うまく実行していくことの障害。たとえば、料理がうまく作れなくなったなどの症状のことです。
- ホ) 失行・失認：動作の真似ができない、道具が使えない、服が着られない、目の前にあるものが何かわからない。
- ヘ) 言語障害：相手の言葉が理解できない、自分が思っていることを言葉にできない。
- など、物忘れの本体となる症状群です。

— もう一つは^{しゅうへんしょうじょう}周辺症状と言って、中核症状によって引き起こされる二次的な症状です。最近では、行動心理症状とも言われており、

- イ) 妄想：たとえば、物が失くなったとき、あの人が盗ったに違いないなどと言いだす（もの盗られ妄想）。
- ロ) 幻覚：いるはずのないものが見える。聞こえるはずのない声が聞こえるなど。
- ハ) 興奮、抑うつ、意欲の低下：攻撃的になり暴言を吐く、暴力をふるう、以前していたことをしなくなるなど。
- 二) 徘徊：外出中に道に迷い、行方不明になるなど。
- ホ) 不眠、昼夜逆転
- といったものが周辺症状です。

— では、どういったきっかけで、物忘れ外来を受診されるかと言いますと、

- 1) 最近、物忘れがひどくなった……とのことで、ご家族に付き添われて受診。
 - 2) 運転免許更新の際、物忘れを疑われ、公安委員会から診断書を出すよう指示があつて受診。
 - 3) 自ら、物忘れが気になり、治療薬もあると知って受診。
 - 4) 職場でミスが多いからと、受診を勧められて受診。
- などですが、最も多いのは 1) の理由かと思います。

— 受診された方には、まずは問診を行います。

- ①具体的な物忘れの内容：「物忘れというのは、どんなものですか?」「どんな時に物忘れと感じますか?」など。
- ②物忘れの発症の時期、経過：「いつごろから物忘れを感じますか?」「物忘れは急速に進んでいますか?徐々にでしょうか?」「物忘れは常にありますか?ないときもありますか?」など。
- ③糖尿病、高血圧などの物忘れに影響を与える持病の有無：「糖尿病や高血圧などの持病はありませんか?治療は受けていますか?」など。

問診に続けて、診察室での物忘れ検査を行います。よく使われるのは、長谷川式認知症スケールとミニメンタルステート検査です。いずれも、質問形式で、5～10分ほどの時間を要する検査です。



長谷川式検査スケールでは、30点が満点で、20点以下だと認知症が疑われることになりますが、これはあくまで一つの指標であつて、この検査の結果だけで診断するものではありません。問診で得られる情報、頭部CTやMRI（他院に依頼）といった画像検査の結果も含めた総合評価によって診断は行われます。

治療薬としては、現時点では、神経伝達物質であるアセチルコリンを増やして、アセチルコリン系の神経活動を高める働きをする薬と、過剰なグルタミン酸を抑えて神経を守る作用を持つ薬などがあります。いずれも、根本治療ではありませんが、物忘れの進行を緩やかにする作用が期待できます。また、いわゆる周辺症状である幻覚や妄想、暴言など、介護の障害となる症状に対する薬剤が処方されることもあります。

物忘れの病気と診断された場合、必ず治療薬を処方するわけではありません。まだ、軽いと思われるときは、処方薬はなく、日常生活に脳を活性化させるような活動を取り入れていただき、数か月ごとに、経過をみる場合もあります。

物忘れの病気がある場合は、物忘れの治療のほか、悪化させる病気がある場合は、その治療に取り組み、介護保険の申請を済ませ、福祉サービスを利用し、よりよい生活を送っていただくことになります。

以上が、物忘れ外来の概略となります。物忘れは治療する時代になっています。

気軽に受診してください。



安徳医師の診療日

月曜日 午前 午後 、火曜日 午前

いずれも予約制です



例年12月から3月ごろにかけて、インフルエンザの流行が心配されます。また、新型コロナウイルスの感染も続いていますので、今冬も、両方のウィルスに気を付けなければなりません。ワクチンは接種してから免疫がつくまで2週間程度かかります。この冬は、手洗い、咳エチケット、適切な栄養と休息、体調の管理などを心掛けて、感染を予防しましょう。

※藤沢市に住民登録がある方には、費用補助のあるワクチンがあります。ワクチンにより費用補助対象者が異なります。詳しくは、藤沢市ホームページをご覧ください。

● 湘南ホスピタルで接種可能なワクチン

ワクチン種類	接種費用	藤沢市での費用補助 による自己負担額※	予約方法
風しんワクチン	5500円	無料もしくは2000円	湘南ホスピタルへ 電話にてご予約ください。 ☎ 0466-33-5111 (代) ワクチン予約受付時間 平日 14：00～16：30
麻しんワクチン	5500円	なし	
麻しん風しんワクチン	11000円	無料もしくは3400円	
水痘ワクチン	7700円	なし	
インフルエンザワクチン	3900円	1600円	
肺炎球菌ワクチン	7700円	2700円	
B型肝炎ワクチン	4950円×3回	なし	
带状疱疹ワクチン	26400円×2回		
コロナワクチン	無料	無料 (令和5年8月現在)	藤沢市コロナワクチン専用コールセンター ☎ 0120-800-071 9時～18時（土日祝日含む）

※費用は全て税込みです。



ワクチン接種 Q&A

Q1 湘南ホスピタルに行ったらすぐに予防接種できるの？

必ず医師の問診を受けてからになります。日によっては問診でお待たせする場合があります。



Q2 ワクチンを打ったら他のワクチンまでどのくらい間隔を開けたらいいの？

当院では麻しん風しんワクチンと水痘ワクチンは4週間以上ですが、それ以外のワクチンは1週間開ければ大丈夫です。コロナワクチンと他のワクチンは2週間以上開けることとなっています。

厚生労働省では一部ワクチンの同時接種や接種間隔を開けなくても良いとしています。当院では体調管理の観点から上記間隔での接種を行っています。

Q3 インフルエンザワクチンとコロナワクチンは一緒に打てるの？

当院ではインフルエンザワクチンとコロナワクチンとの同時接種は行っていません。



Q4 帯状疱疹を予防するワクチンは2種類あります。ご自身の体調やワクチンの特性を考えて接種を検討してください。

①水痘ワクチン（水疱瘡ワクチン）

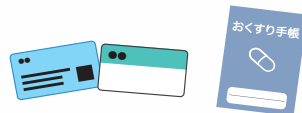
50歳以上の方が対象です。費用は7700円（1回接種）発症率を51.3%減少。効果期間は5年程度です。

②帯状疱疹ワクチン

50歳以上、又は罹患リスクが高いと考えられる18歳以上の方が対象です。費用は26400円（2回接種なので合計52800円になります。）予防効果は97.2%。効果期間は少なくとも10年以上です。

Q5 予防接種の時の持ち物はなに？

保険証、診察券、おくすり手帳です。ワクチンによっては問診票を持参して頂くこともあります。また、費用補助のあるワクチンについては助成券や母子手帳、住所の分かる身分証明書などになります。くわしくは湘南ホスピタルへお問い合わせください。



数独

アタマにエクササイズさせたいのなら「数独(すうどく)」はどうでしょう。
根気強く注意深く、着実にのんびり、ご自分のペースで楽しんでください。

問題

ルールに従い、全てのマスをつめたとき、二重枠(二つあります)に入った数字の合計はいくつになるでしょうか？

	1				6			5
		5		2				7
4			9					
5					1		9	
		2		4		8		
	3		7					6
					9			8
2				8		7		
9			1				5	

ルール

- ① まだ数字の入っていないマスに1から9までの数字のどれかを1つずつ入れましょう。0(ゼロ)は使いません。
- ② タテ列(9列あります)、ヨコ列(9列あります)、太線で囲まれた3×3のブロック(9つあります)のどれにも、1から9までの数字が1つずつ入るようにします。

解き方

《易しい例題》

初めての人は、まずルールをよく読み、例題で解き方のコツをつかみましょう。

	1	6			4	2		
8			1	5			4	
2						△		7
6			9	4	8			1
	3	9			○	8	2	
4		☆	2	7	3			5
1								9
	2			1	9			8
		5	6			3	1	

例題では、まず1に注目してみましょう。☆のある3×3のブロックで1の入る場所を探してみます。4と6の間の空きマスは下(タテ列)に1があるのでダメ。3の上と下の空きマスも、上(タテ列)に1があって入れられません。9の上のマスは右(ヨコ列)に1があって、これもダメ。ということで残った1つ、☆のマスが1と確定するのです。同じ考え方で○や△のマスも1だと確定できます。これで1は全部決まりですね。以後もこのような考え方の繰り返し

で大丈夫。問題によって最初にうまる数字や場所は違いますよ。1つの数字や場所にこだわらず簡単に入れられるところを探していきましょう。数字の見落としや重複に気を付け、じわじわ解き進めていってください。

《例題の答え》

5	1	6	7	9	4	2	8	3
8	7	3	1	5	2	9	4	6
2	9	4	8	3	6	1	5	7
6	5	2	9	4	8	7	3	1
7	3	9	5	6	1	8	2	4
4	8	1	2	7	3	6	9	5
1	6	8	3	2	5	4	7	9
3	2	7	4	1	9	5	6	8
9	4	5	6	8	7	3	1	2

パズル制作／ニコリ

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枚に限りです。

※なお、読者の皆様からお預かりした個人情報は、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

令和6年1月9日

●発表

商品の発送をもってかえさせていただきます。

111号の答え「サミダレ」

外来診療担当表

赤字… 予約制

※予告なく変更することがあります。予めご了承ください。

■ 2023.9.15 現在

	月	火	水	木	金	土
午前	あんとか やすのぶ 安徳 恭演	あんとか やすのぶ 安徳 恭演	ひろい なおき 廣井 直樹	きはら あきこ 木原 明子	まつい かずこ 松井 和子	きはら あきこ 木原 明子
	神経内科	神経内科	糖尿病内科・内分泌内科	内科・呼吸器内科	内科・神経内科	内科・呼吸器内科
	ひろい なおき 廣井 直樹	きはら あきこ 木原 明子	まつい かずこ 松井 和子	こう せん 黄 沾	こう せん 黄 沾	いしい よしあき 石井 吉秋
	糖尿病内科・内分泌内科	内科・呼吸器内科	内科・神経内科	消化器内科	消化器内科	内科
午後	つつみ なつこ 堤 菜津子			つつみ なつこ 堤 菜津子	きはら あきこ 木原 明子	よしだ ゆうじ 吉田 勇治
	内科・消化器内科			内科・消化器内科	内科・呼吸器内科	栄養相談
	あんとか やすのぶ 安徳 恭演	おおつ ゆきこ 大津 佑希子	いしい よしあき 石井 吉秋	おおつ ゆきこ 大津 佑希子	いしい よしあき 石井 吉秋	(第1~4週)管理栄養士
	神経内科	内科・呼吸器内科	内科	内科・呼吸器内科	内科	
午後	いしい よしあき 石井 吉秋			すずき としひこ 鈴木 俊彦	たか ぎし とおる 高岸 泰	
	内科			循環器内科	精神科	
				栄養相談		
				管理栄養士		

腰や関節の痛み、手足のしびれ等の症状の方

内科／呼吸器内科／消化器内科／循環器内科／糖尿病内科／内分泌内科／神経内科／精神科



特殊外来・検査など	実施日
禁煙外来	●現在、禁煙補助薬調達困難により休診中
もの忘れ外来	月曜(午前/午後)、火曜(午前)
嚥下造影検査	第1・3土曜(午前)
内視鏡検査	火曜(午前/午後)、木曜(午前/午後)
特定保健指導	平日 9:00~16:30 土曜 9:00~11:30

湘南ホスピタルからの **お知らせ**

発熱や風邪症状のある方は事前に電話連絡の上、**職員の案内する方法**でご来院ください。また、ご来院の際は受付で順番をお取り頂き、症状をお伝えください。

皆様が安心して受診できるためのご協力をお願いいたします。



HOSPITAL 医療法人 長谷川会

湘南ホスピタル

診察時間	午前	9:00~12:00(受付 8:00~11:30)
	午後	13:30~17:00(受付 11:30~16:30)
電話問合せ	8:45~11:30/13:15~16:30	

休診日 土曜午後・日曜・祝日

TEL. 0466-33-5111

〒251-0047 藤沢市辻堂 3-10-2

外来診療の変更・休診等については、当院ホームページでご確認ください。

湘南ホスピタル 検索

<http://www.shohos.org>

