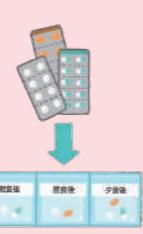


～お薬管理についてのお話～ 薬の一包化ご存じですか？

たくさんの種類のお薬を飲んでいて、
「飲み忘れや飲み間違いをしてしまった…」
「お薬が余ってしまった…」
「一度にたくさんのお薬を取り出しが大変」
などお薬の管理で悩むことはありませんか？
そんなときのお薬の一包化があります。

お薬を飲む時間が朝・夕など同じ場合や一度に数種類ものお薬を飲む場合にそれをまとめて一袋にパックする事で、飲み間違いや飲み忘れ、紛失などの心配がなくなります。複数の病院でお薬をもらっている場合などには、お勧めです。

※一包化には医師の指示が必要です。自己負担額は患者さんの保険によって異なります。まずはお気軽に医師・薬剤師にご相談ください。



認知症予防に脳トレ！！

脳のトレーニングで日頃から脳を活性化し、認知機能の低下を予防しましょう。

当院では作業療法やデイケア活動の中で、色々な課題に取り組んでもらっています。

文字を並べ替えて正しい言葉をつくろう！



認知症のご相談は、中村病院へ

認知症という病気は、見えづらい病気です。

生活の中で違和感を感じたら、早めに専門の医師に診てもらう事が大切です。

(財)日本医療機能評価機構認定病院
特定医療法人社団相和会

中村病院

〒811-1346 福岡市南区老司3丁目33-1
TEL ● 092-565-5331(代)
FAX ● 092-566-5566
ホームページURL ●
www.sowa-nakamura.or.jp

クローバーホールのご案内

当院のクローバーホールを、福祉事業活動やサークル活動、地域交流の場など、幅広く開放しております。
利用方法等につきましては、総務課までお問い合わせください。

ホームエクササイズ&マメ知識

記事担当/理学療法士

今回のテーマは
「肩関節周囲炎」
です

肩関節周囲炎とは、いわゆる
「五十肩」と呼ばれるものです。
はっきりした原因はわかって
いませんが肩関節周辺の組織が
老化して炎症が起り、痛みが
出たり動かしづらくなる症状の
ことをいいます。



急性期

痛みが主の時期なので、
痛みが出る動作は避ける。

拘縮期

痛みは減るが可動域制限
が出現しはじめるため、
徐々に運動範囲を広げる。

回復期

症状は改善傾向。積極的な
運動を取り入れていく。

★ひょっとしてと思ったら、まずはただの肩こりなのか、肩
関節周囲炎なのか、専門医に適切な診断を受けましょう

レッツトレーニング!!

①おじぎ&振り子運動



①から開始し、無理のない範囲で②や③
も追加してください。④⑤は痛みが強い
時は控えましょう。

②仰向け拳上運動



机などにつかり、腰を直角に
曲げる。痛い方の手を重力にま
かせぶら~んど下ろし、体を前
後左右に揺らしながら腕も自
然と振り子のように揺らす。

③壁を使ったおじぎ拳上運動



④背中での内旋運動

腰のあたりで痛い方の手
首を持ち、無理のない位
置までゆっくりと上にあ
げる。

⑤水平内転運動

痛い方の腕をまっすぐ伸
ばし、反対の手は肘あたり
に当て、胸の前でゆっくり
と内側へ押し込む。

※持病があったり、心配な方はかかりつけ医や身近な人に相談しましょう。



(財)日本医療機能評価機構認定病院
特定医療法人社団相和会 中村病院 広報誌



ほつと

2023年
vol.15

夏号

特集

最近の認知症の動向： レビー小体型認知症に注目して (嗅覚検査、DATスキャンも考慮して)

栄養コラム

疲労回復と水分補給をかなえるデザート

ホームエクササイズ&豆知識
肩関節周囲炎

新型コロナウイルス感染症対策に 関するお知らせ

当院では、以下の取り組みを継続して行ってお
ります。

ご理解、ご協力のほど、よろしくお願い致します。

- 来院時はマスクの着用をお願い致します。
- 入館時は、玄関にて検温と手指消毒をお願い致します。
- 入院される患者様には、PCR検査をさせて頂きます。
- 面会制限を継続します。病棟により面会時間
や方法が異なりますので面会ご希望の際は、
事前にお問い合わせください。

※変更時は、当院ホームページにてお知らせ致しますので、ご確認
ください。



求人 情報

中村病院では、一緒に働いてくれる職員を募集しています♪

看護師 準看護師 看護補助 デイケア運転手

詳細はホームページをご覧ください。

病院理念

私たち日々研鑽し
いのち どうと
生命を尊び、心の通う

地域医療を継続して実践します

最近の認知症の動向： レビー小体型認知症に注目して (嗅覚検査、DATスキャンも考慮して)

15年程の認知症に関する動向を、8500人程の患者さんから調査した結果です。内容はまだ、私の個人的見解である為、ご了承下さい。

1：認知症に関して

認知症は、一般に大別して、アルツハイマー型認知症(以下:AD)、血管型認知症(以下:VaD)、混合型(アルツハイマー型と血管型)(以下:MixD)、レビー小体型認知症(以下:DLB)があります。

ADは、記憶力障害を中核症状とし発症し、もの盗られ妄想(自分が置き忘れたのを他人の所為にする)を生じ、頭MRIは、海馬領域の萎縮(乙スコアが2.0以上)を呈します。診断は、国際アルツハイマー学会基準に準じます。

VaDは、記憶障害は少なく段階状に認知機能障害が進行します。感情変動が激しく、泣いたりする感情失禁を生じます。

頭部MRIは、多発性微少梗塞(ラクナ梗塞等)や多発性微少出血があります。

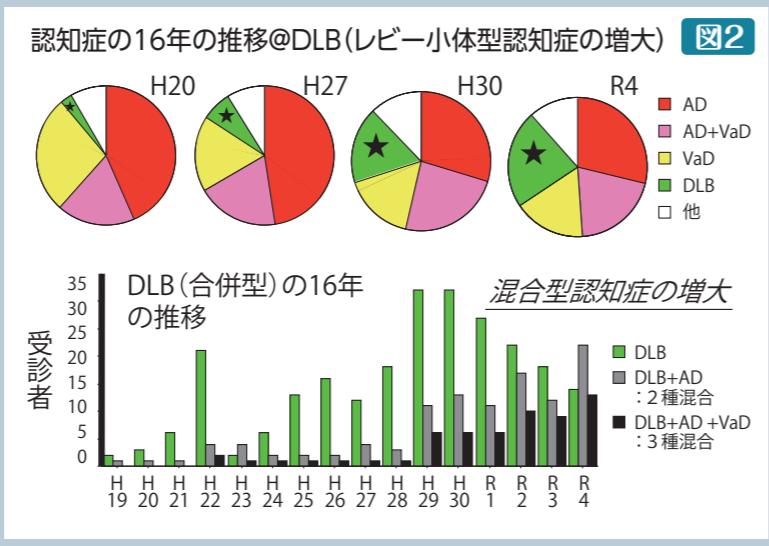
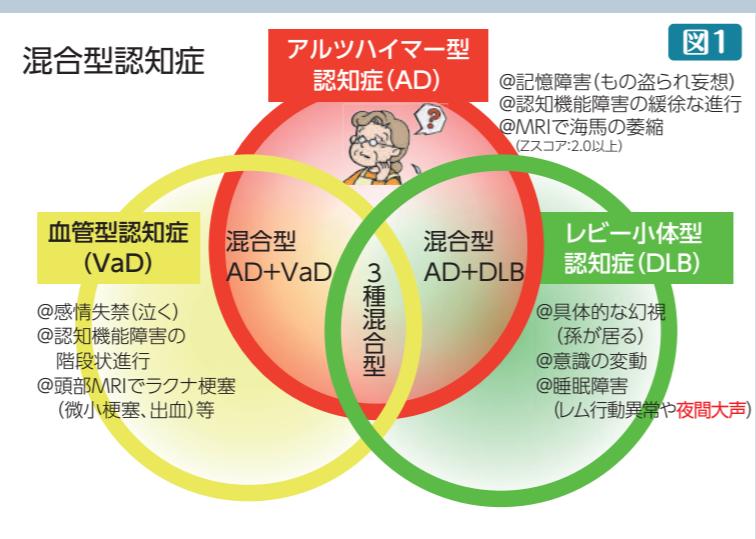
DLBは、記憶障害は少なく、現実的な幻視(孫や泥棒が居る)が生じます。意識の変動があり、介護者はびっくりします。
また転倒する事も多いです。便秘等の身体症状も特徴です。診断は、国際レビー小体型学会の診断基準に準じます。(図1参照)

ADとVaDの合併する認知症は、一般に混合型認知症(MixD)と言われます。病状は、ADとVaDの特徴を兼ね、重症化するようです。

この5~6年は、単純なADは減少傾向にあり、VaDやDLBとの合併型が増加しているようです(図2参照)。物盗られ妄想とともに、リアルな幻視や睡眠障害(REM異常:夜間大声で騒ぐ)を生じ、問題言動(家族や周囲と口論)を起こしたりして介護困難となり、やむをえず入院となられます。まだ明確な診断基準がないようですが、DLB混合型(AD+DLB)、さらには、三種混合型(AD+VaD+DLB)が増えているようです。合併型の人には、[誰も私の苦しみが判つてもらえない。死んだ方がましだ]とうつ状態で自殺念慮を抱く人もいるようです(図2参照)。

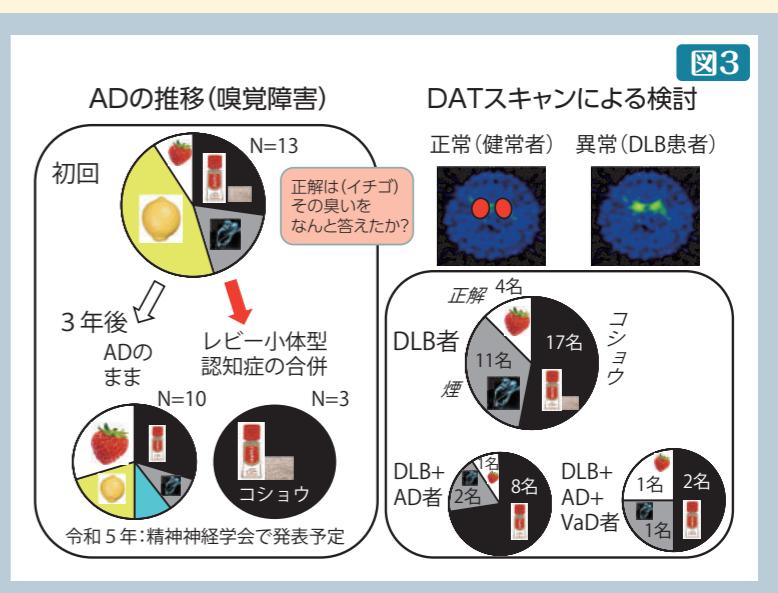
では、如何に介護するのか?重要です。まず幻視ですが、1分でもいいですから[一緒に探ししましょう]と言い、探してください。近づくと消えます。[今日は帰ったようよ。また探ししましょう]と安心させてください。きっと落ち着かれます。決して[そんな人は居ません、お母さんの幻覚です]等は言わないでください。ますます[私の言う事を信用しない。もう死んだほうがいい]と思われるでしょう。

では、いかにDLBを早期に見つけ出ですか?診断・加療を開始するか? DLBは、早期から嗅覚障害が生じます。特に、ADからDLBを併発する兆候を、嗅覚障害から検討します。個人的見解ですが、果実の臭いを間違える(イチゴやレモンを→コショウ



ウや煙)人が多いようです。事実、ADの方の経過をみてみると、臭いを間違えた人はDLBを合併する傾向があるようです(図3参照)。ADの方を介護されていたら、たまに果物の臭いを尋ねてください。もし、臭いを間違えるようでしたら、受診をすすめます。

DLB診断には、DATスキャン検査があります。この検査は、アイソトープを用いて脳の線条体という部位の伝達物質であるドパミンの取り込み状態を検査するものです。DLB・パーキンソン病・進行性核上麻痺(PSP)・大脑基底核変性症(CBD)等で、異常を呈します。図3に示しますようにDATスキャン異常のDLB、混合型(AD+DLB)・三種混合型(AD+VaD+DLB)では、嗅覚障害が起ります。特に、イチゴをコショウ・煙に間違えるようです。



◎まとめ◎

- 誰も居ないのに[孫が居る](幻視)等と言われたら、レビー小体型認知症を考え、焦らず、否定せず、見守りましょう。
- たまに、果実(イチゴ、レモン等)の臭いを嗅がせ、何の臭いがするか聞いてみて下さい。
[判らない]とか、[間違え]があつたら、要注意です。
- 上記の様子がみられたら、早目に、中村病院を受診しましょう。待っています。



精神保健指定医
森田喜一郎

久留米大学認知症疾患センター 前所長
久留米大学高次脳疾患研究所 前教授 客員教授
日本精神神経学会 専門医・指導医
日本認知症学会 専門医
日本老年精神医学会 専門医

栄養コラム

疲労回復と水分補給をかなえるデザート

ブルーベリーは“スーパーフード”と呼ばれるほど栄養価が高いフルーツで、その強力な抗酸化作用から疲労回復にも良いとされています。気持ちを落ち着かせる作用があるバナナや、たんぱく質を含む豆乳などと組み合わせることで肉体疲労・精神疲労の回復を促し、おいしく夏バテ予防ができるメニューを紹介します。

ブルーベリーは“スーパーフード”と呼ばれるほど栄養価が高いフルーツで、その強力な抗酸化作用から疲労回復にも良いとされています。気持ちを落ち着かせる作用があるバナナや、たんぱく質を含む豆乳などと組み合わせることで肉体疲労・精神疲労の回復を促し、おいしく夏バテ予防ができるメニューを紹介します。

～簡単♪ブルーベリーとバナナのスムージー～

材料(1人分)

- 冷凍ブルーベリー 30g
- 完熟バナナ 1本
- 豆乳(牛乳) 120cc

作り方

- バナナは皮をむき1cmほどにスライスしてラップなどに包んで冷凍しておく。
- すべての材料をミキサーに入れ搅拌し、滑らかになつたら完成。

冷凍フルーツを使うことで冷たくて飲みやすいスムージーが作れます。バナナや豆乳により炭水化物とたんぱく質も摂ることができます。同時に水分補給もでき、一石二鳥以上の嬉しい効果が期待できるスーパードリンクをぜひ味わってくださいね♪



アントシアニン

ポリフェノールの一種で強力な抗酸化作用により身体や心臓の健康をサポートしてくれます。

ビタミンE

末梢血管を拡張させ血液の流れを良くしてくれます。

食物繊維

整腸作用や、血糖値の上昇を緩やかにする作用があり、夏バテ予防につながります。