

# 絆

きずな

ご自由にお持ちください



## 第5号 特集

- 認知症の予防について
- 医療相談員に聞く  
グループホームについて

### 広域災害ワークショップ



病院へ搬送されたけが人の初期治療の訓練

机上シミュレーションによりスタッフの配置を考える

小樽市病院局では「広域災害ワークショップ」の開催に取り組んでいます。平成24年度は8月から1月まで、5回のコースを開催しました。

突然襲ってくる災害に対応するためには、いざというときに備えられるよう、意識の啓発を行うことが重要です。

災害医療の現場では、スタッフや資源に限りがある状況の中、一人でも多くの被災者を救うことが最大の目的となります。そのような実際の災害時の状況を想定した訓練を行い、基本的な知識と対応方法を身に付ける重要な研修となっています。



実際の災害時に使用されるトリアージタグを  
使った模擬訓練



# 認知症の予防について

小樽市立脳・循環器・こころの医療センター 副院長 高丸 勇司（精神科）



国内における認知症の高齢者は毎年増加し、平成 24 年に約 300 万人の患者数が、平成 37 年には約 470 万人に増加するといった推計も出されています。自分自身や家族が認知症にならないために、または疑わしい状況になった場合のために、予備知識を身に付けましょう。

平成 25 年 1 月 26 日、健康教室「認知症の治療と予防～その現状」を両市立病院が合同で開催。多くの参加者がメモをとりながら熱心に耳を傾ける様子に、認知症への関心の高さがうかがわれました。

## 認知症の診断

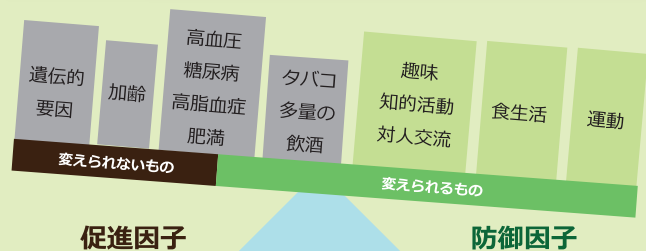
認知症が疑われたとき、早めに病院を受診した方が良い一番の理由は、認知症以外の病気や「治る認知症」を見分けるためです。診断は、非認知症疾患（せん妄<sup>もう</sup>、うつ病、身体疾患、脳疾患他）など治療可能な疾患を見逃さないことが大変重要となります。加齢による物忘れと、認知症の違いも見分けが必要です。

市立医療センターでは、精神科での診断の他、脳疾患が原因の場合、脳神経外科で治療や手術を行い、症状が軽減される場合もあります。

医療センター、市立小樽病院で行っている「脳ドック」の受診もお勧めです。

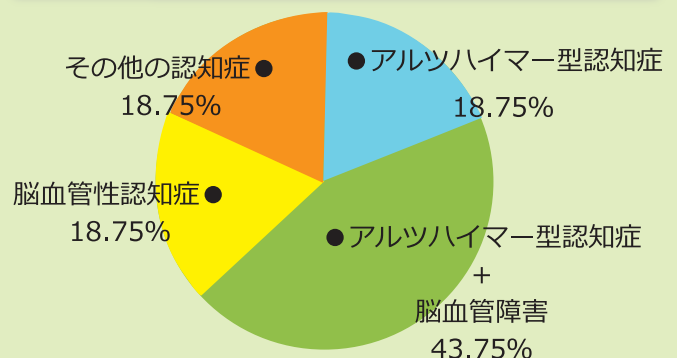
## 認知症の促進因子と防御因子

～変えられるものを変えよう～



認知症予防には、促進因子を小さくし、防御因子の見直しや働き掛けが大切です。

## 認知症の原因疾患の割合



K.Meguro et al.: Arch Neurol, 59, 1109-1114 (2002)

## 脳を健やかに保つために



### 頭のけがに注意

頭のけがは要注意です。転ばないように家の中を整頓することや、冬場の足元に十分気を付けるなど、頭を守ることが大切です。転倒し、頭をぶつけた後、3～4カ月経ってから脳疾患の症状が出る場合も少なくありません。

### バランスの良い食事を

近年、アルツハイマー型認知症の発症を抑制する食習慣として、魚、野菜、果物、ワインの摂取などが関係していることが明らかになってきました。魚は1日に1回以上食べている人に比べて、ほとんど食べていない人はアルツハイマー型認知症の危険が約5倍という報告もあります。

(参考：アメリカアルツハイマー病協会提唱「脳を健やかに保つ10箇条」)

### 頭と体を楽しく活動させる

脳をよく働かせることによって、脳の活力は増加し、脳細胞同士の連絡が強化されます。また、有酸素運動によって、脳の血流や代謝が良くなります。「1日に30分以上歩く」などできることからやってみましょう。

### 体の管理をしっかりと

体重、血圧、コレステロール、血糖の値を望ましい範囲に保ち、心臓病、高血圧、糖尿病および脳卒中の予防に役立つことを毎日続けましょう。持病をお持ちの方は、数値の変化に気を付けることも大切です。また、喫煙や過度な飲酒など、不健康な習慣は改善するように心掛けましょう。

認知症の予防や進行予防に関し、効果が期待できる方法はたくさんありますが、現時点で、「これ一つで決定的」というものはないようです。持病のある方は体の病気をしっかりと管理する、頭と体をともに楽しく活動させる、バランスの取れた食事を心掛けるなど、今日からできる工夫を重ねることが大切です。



## 第15回「雪あかりの路」

市立小樽病院  
小樽市立脳・循環器・こころの医療センター

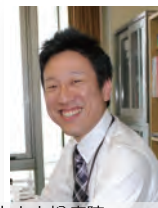


医療相談員に聞く

## グループホームについて

患者さんから多く寄せられるグループホームについての質問を  
市立小樽病院 大淵医療相談員に聞きました。

※各施設によって対応は異なります。ご不明な点は、入居前に各施設にご確認ください。



市立小樽病院  
医療相談員 大淵 洋

### Q1. グループホームとはどういうところですか？

認知症の方が共同生活をする施設です。  
医師から認知症の診断を受けており、介護  
認定で要支援2以上の方が対象です。

### Q2. 入居費用はどのくらいかかりますか？

介護一部負担金込みで月 10 ～ 15 万円  
くらいで、原則個室です。各施設により、  
部屋代、食事代、光熱費、暖房代等の値段  
設定が違います。

### Q3. 入居したら病院への受診はどうなりますか？

施設の職員や家族が同行したり、往診し  
てもらうなど各施設によって違います。支  
払いは自己負担です。

### Q4. 申し込みに当たり注意する点はありますか？

○入居後に医療処置が必要となったり、入院  
して治療が必要となり、長期入院・看取りの  
段階となったりした場合は、退去しなければ  
ならないこともあります。入居後のトラブル  
としても、比較的多くの割合を占めているの  
が、退去に関する問題です。できる限り、入  
居申込時・施設見学時に確認しておくことを  
お勧めします。

○原則として、今まで自宅で利用していた介  
護サービスの給付は受けられなくなります。

## 新市立病院のお知らせ～建設工事進捗状況



新市立病院の建設工事は、現在くい工事を行っています。くいは直径1.2～1.8mで、長さは約40mです。くい打ち機2台で工事を行っており、144本全て終わるのは3月上旬の予定です。

## 病院局 ホームページ情報

携帯電話でホームページがご覧  
になれます。診療時間、医師不在  
状況、お知らせなど手元でご覧に  
なりたい情報を集約したシンプル  
版です。パソコン版のホームページの最新情報は、  
小樽市公式 Twitter、facebook ページでも配信して  
いますので、登録の上お役立てください。



Twitter「フォロー」



facebook「いいね」

## 市立小樽病院

小樽市若松1丁目2番1号 TEL 0134(25)1211

## 小樽市立脳・循環器・こころの医療センター

小樽市長橋3丁目11番1号 TEL 0134(33)4151

### ホームページ

小樽市病院局 [検索](#)



発行 小樽市病院局 編集 両院合同広報誌・HP委員会

【事務局】経営管理部管理課 TEL 0134(25)1211 内線 304

