

Brief Letter

ブリーフレター 53 JUNE 2013

特集 認知症治療の最前線

千一夜医話

秋本病院理事長・院長 秋本 亮一

ホームページのブログから

スタッフの横顔

給食室より／イカと梅の冷製パスタ
スタッフだより／「アミノインデックスがんリスクスクリーニングについて」



山桃の家

絵：宮本フ左



日本医療機能評価機構

SHOP 散策

トモエヤ ミル TOMOEYA mille

大人の「かわいい」が詰まった雑貨がいっぱい

秋本病院の正面にある雑貨屋さん、TOMOEYA mille（トモエヤ ミル）。病院が警固に移転したころは、昔からの紳士服の仕立て屋さんがありました。2年前でしたでしょうか。建物が壊され新しいビルに。待合室からよく見えるので、新しいビルの1階にどんなお店が入るのか、とても興味がありました。9月でしたでしょうか。楽しそうで、いろいろなものがあるお店がオープン。キッチングッズ、ステーションナリー、アクセサリー…など店内に入って、沢山ある商品から、あれこれ品定めをするのはワクワクします。

それに、スタッフの方々がいつもにこやかにこころよく、「どうぞ、どうぞ」と言ってくれるので、ご一緒のお散歩コースとして、ご入院中の患者さまからも喜んでいただいています。先日、Iさまの病室にお邪魔すると可愛らしい、暖かそうで楽チンそうなルームシューズを履いていらっしやったのでお訊ねすると「前のお店で買ったとよ。むくみがちな足にいいとよ〜」。そんなわけで、ブリーフレター53号のご近所ショップは「トモエヤ ミル」さんに取材をおねがいしました。

大分にもお店「トモエヤプラス」があり、福岡での路面店出店にあたり、幅広い年齢層が暮らしている警固薬院地区の現地に決められたそうです。商品価格は105円〜。定番商品は、可愛らしいパールが揃うアクセサリー、フレグランス、ステーションナリー（iPad ケース、デジカメもあります）紅茶や本、帽子やカゴバッグなど。これからの季節、日傘（1,995円〜）アームカバー（945円〜）もお薦めです。



いつもにこやかでとても良い感じのスタッフの井上さんと坂本さん



リラックス&おしゃれ感いっぱいのウェアやサンダルも



おとな可愛い商品がいっぱいの店内



取材者が気になったのは、フタ付き収納カゴ、ヘアゴム、造花やコサージュ

店舗情報

トモエヤ ミル TOMOEYA mille

住 所：福岡市中央区薬院 2-13-24

電 話：092-717-7347 / 717-7348 (Fax)

営業時間：11:30〜19:30

定 休 日：不定休

<http://tomoeya-net.jp/mille/>

☆カードは 3,000円から利用可



編集後記



この春は、インフルエンザのピークが過ぎても、病院の待合室にはマスク着用の方が目立ちました。PM2.5や放射能予防対策でしょうか。私は福岡県の西端、玄海原発から23kmの糸島市二丈に住んでいますが、最近お向かいの福吉小学校に放射能測定装置（モニタリングポスト）が設置されたというニュースがありました。思わず身構えてしまい複雑な気持ちになりましたが、そんな気分を一掃してくれるのが、日々美しく変化する糸島の田園、山あり海ありののどかな自然環境です。ブリーフレター 53号発刊のころは田植えも終わって田んぼから聞こえる「かえるの合唱」はみごとなものです。

心と体を柔らかくして、自然によりそい四季を感じる暮らしに感謝し大切に生活したいと思うこの頃です。（畑間 啓子）

秋本病院 ブリーフレター No.53 2013 年 6 月発行 発行者／秋本亮一 発行所／医療法人 AGIH 秋本病院 デザイン／有限会社 広告農場 編集／矢野 美恵子
Copyright 2009-2013 Akimoto Hospital All rights reserved.

医療法人 AGIH 秋本病院 福岡市中央区警固 1-8-3 TEL：092-771-6361 <http://www.akimoto-hospital.jp/>

●診療科目：外科（消化器外科）・内科・胃腸科・肛門科・心臓血管外科・整形外科・脳神経外科・放射線科

●外来診療受付：平日 8:30〜12:30/14:00〜17:00 土曜 8:30〜12:00 ●休診日：日・祝

「認知症」とは、脳の神経細胞が脱落し、認知機能の低下など日常生活に支障を生じる状態になることをいいます。患者は増加しており、85歳以上では4人に1人が発症すると言われています。

認知症の多くが「アルツハイマー病」で、脳に異常なアミロイドタンパクが蓄積し、神経細胞を徐々に死滅させます。「中核症状」と言われる、病気としての症状には、記憶障害や失語などがあります。一方、中核症状に加えて起こる、周辺症状も見られます。よく聞く「徘徊」などもそうです。左に中核症状と周辺症状の具体例を記載していますので参考にしてください。

周辺症状

せん妄、抑うつ、興奮・暴力行為
徘徊、睡眠障害、被害妄想

中核症状

記憶障害
失語・失認・失行
判断力低下
先見当識

診察してみると、似た症状ではあるものの、実は認知症ではない場合もあります。認知症ではないのに、認知症の治療をしてしまうのは危険なことです。治療開始前には、加齢による「もの忘れ」かどうか、脱水症状や風邪、うつ病や薬の副作用で似たような症状になっていないかを確認します。また、騒音や周囲の叱責などでイライラしたり…という環境的な面でも、ときどき認知症のような症状が出ることもあります。治療の際には、本当に認知症なのか？ または治る認知症なのか？ をしっかり見極める必要があります。

認知症には、薬物治療が行われ
ます。アルツハイマー病の場合は、アリ
セプトなどの薬を用いて神経細胞の
死滅を遅らせます。周辺症状に対し
ては漢方薬を、周辺症状がひどい場
合はやむを得ず抗精神病薬を使うこ
ともあります。

認知療法の
最前線



第12回秋本メディカルセミナー（2月9日（土））では「御所ヶ谷ホームクリニック」院長の田中先生に認知症についてお話しいただきました。まだまだ誤解の多い認知症に対する理解が深まり、治療の最新事情なども知ることができる有意義な講座でしたので、今回その内容を皆さんにもご紹介します。

	認知症	心配いらないもの忘れ
ヒントを出すと…	思いだせない	思いだせることが多い
日常生活の支障	あり	なし
もの忘れの自覚	ない。深刻でない	ある。必要以上に心配
学習能力	覚えられない 覚えようとしてない	能力は維持したまま

よく、「もの忘れ」＝認知症と思われるがちですが、認知症の「もの忘れ」には特徴があり、心配いらない「もの忘れ」の特徴とは異なります。例えば認知症の「もの忘れ」では、昔のことや生年月日など日常生活でよく使う言葉は覚えていますが、新しい出来事や現在の年齢、今日の日付などとはわからない…。などの特徴があります。左に、認知症と心配いらないもの忘れとの違いについてまとめられていますので、ご覧ください。

早期発見の重要性と
福岡市の取り組み

認知症は早期発見の場合、治療の効果は高くなります。早期発見により「病気である」ということがわかり、周囲との不要なトラブルも避けることができますのです。早期にケアや薬物治療を受ければ効果も高くなります。

3年前、福岡市と市医師会が認知症を早期発見する医療機関の連携システムを導入しました。通院日や薬の服用を間違うなど、認知症の疑いがある人にかかりつけ医が相談医を紹介するシステムです。田中先生は、中央区で認知症の専門家である相談医のまとめ役を務めています。このシステムは、認知症の診療に効果を上げているそうです。



セミナーでは、田中先生のわかりやすいスライドを見ながら進行。ユーモアを交えながら楽しく認知症について学びました。

・同じことを何回も
言ったり聞いたりする

・夜中に急に
起き出して騒いだ

- ・置き忘れや
しまい忘れが目立つ

・ささいなことで
怒りっぽくなった

など

認知症にならないために

認知症にならないためには、生活習慣が大事です。実は、支障なく日常生活を送れているからと安心するのは危険です。日常生活の大部分は、身体が覚えてしまっており、脳の前頭前野はあまり使われていないのです。「あれ」「それ」が増えたり、急に言葉が出てこなくなったり、物事を説明できずもどかしい思いをするようになったら、前頭前野の衰えのサインです。

アルツハイマー病になりやすいタイプ

- ・面倒なことは、誰かがしてくれる
(特に、社会的地位のある方、奥さんがいないと何もできない方など)
- ・暇があれば、パソコンに向かっている
(休憩を取らない)
- ・新しい情報を取り入れるのが面倒

あなたもチェックしてみましょう!

認知症 自己診断チェックシート

ご自身のことで、該当する項目にチェックを入れてください。
いくつチェックがつかしましたか?

- ☐ 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- ☐ 話している最中に、不意に言葉に詰まる
- ☐ 集中力が続かず、空白の時間が多い
- ☐ 物がよくなる、探し物がみつからない
- ☐ 最近の出来事が思い出せない
- ☐ 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ☐ みんなが笑っているときにタイミングよく笑えない
- ☐ テレビの内容が理解できなくなった
- ☐ 今までできていた仕事や作業がこなせなくなった
- ☐ 慣れているところで道に迷った
- ☐ 今まで好きだったものに対して、興味・関心がなくなった

チェックマークの合計

1つでも
チェックが
ついたら
要注意!

認知症にならないために、前頭前野を鍛えることが大切です。前頭前野を鍛えるには、新しいことに挑戦し、自然に触れたり五感をフル活用しましょう。人に頼らず自分ができることは何でも自分でするように心がけることも大切です。
また、食生活にも気をつけましょう。魚やワイン、野菜や果物に多く含

まれるビタミンEの摂取が多い人ほど、アルツハイマー病の危険度が低いというデータもあります。運動や知的行動も、アルツハイマー病の危険度を下げるといデータもあります。
日ごろから適切な運動や、知的行動、バランスの良い食生活を心がけ、認知症にならないように気をつけましょう。

御所ヶ谷ホームクリニックグループ

御所ヶ谷ホームクリニック 院長 医学博士 田中 耕太郎先生

認知症・記憶あんしん外来/内科/神経内科/リハビリテーション科/在宅医療

住所: 福岡市中央区舞鶴 1-6-1 ラフォーレ舞鶴2階(天神親富幸通り、長浜公園北側)

電話: 092-739-8525

介護施設 まいづるディサービス

住宅型有料老人ホーム あ・うんの家

訪問介護・家事サービス ジョイフル博多

クリニック併設

城南区片江

中央区薬院

電話: 092-739-8511

電話: 092-872-1707

電話: 092-737-1208

千一夜医話

ダニ媒介感染症



秋本病院 理事長・院長
あきもと りょういち
秋本 亮一

ダニによる感染症が世間を騒がせている。ダニといえば「社会のダニ」というのはただ単に世間の迷惑ものと思っていたが、調べてみると、ダニは動物の血を吸うので、転じて人間社会の中で他人の稼ぎを巻き上げて生活するものを「社会のダニ」というらしい。「社会のダニ」の退治は警察に任せるとして、今回はダニによる病気のお話し。

《ダニが媒介する病気》

ツツガムシ病

ツツガムシリケツチアの感染によって引き起こされる、人獣共通感染症のひとつであり、野ネズミなどに寄生するダニの一群であるツツガムシが媒介する。日本でも毎年死者がでる。

ライム病

ノネズミヤシカ、野鳥などを保菌動物とし、マダニ科マダニ属のシュルツェマダニに媒介されるスピロヘータの一種「ボレリア」の感染によって引き起こされる人獣共通感染症のひとつ。感染症法における四類感染症。

日本紅斑熱

ダニに刺されて日本紅斑熱リケツチアに感染することで高熱や赤い斑点、刺し傷が体にできる。1999年から

感染症法4類感染症。

ロッキー山紅斑熱

1906年リケツチにより発見された初めてのリケツチア。マダニにより感染する。世界中に分布する。

SFTS(重症熱性血小板減少症候群)

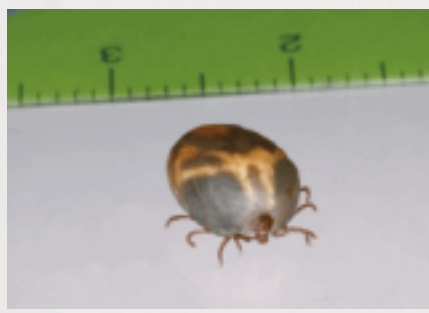
2007年から中国でブニヤウイルス科のウイルスをダニが媒介した病気に、30人以上死亡したと言われる(中国での血小板減少症候群の流行)。日本では2013年1月に初めてSFTSウイルスが確認され、その後の調査で合計8名の患者が確認された。原因不明の発熱、消化器症状(食欲低下、嘔気、嘔吐、下痢、腹痛)が中心。ダニに咬まれてから6日から2週間が発症すると言われているが、ダニに咬まれたことが確認できない症例もあるとのこと。今世間を騒がせているのはこの病気。

この他にダニ媒介感染症ではないが、ヒゼンダニという皮膚に穴を掘って生活するものがあり、これによる感染症を疥癬(せけん)という。イエダニの糞や死骸は、喘息などのアレルギー疾患の原因にもなっている。

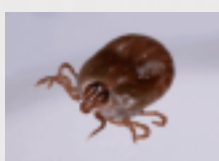
病気を媒介するのは、多くはマダニと言われている種類のダニだが、通常は3

〜4mmの大きさで、吸血すると写真のように倍くらい大きくなる。咬まれて吸血しはじめると、簡単には離れない。無理に引き抜こうとすると、口器が皮膚に残ることがあるので、出来るだけ病院で除去することが望ましい。

全く厄介な「ダニ」たちが、考えてみると我々人間は古来彼らと共生してきたわけで、戦後になっていくらDDTを振り撒いても彼らは生存し続けている。先に挙げた病気も新しく発生した病気ではなく最近ウイルスが特定できたもの。特效薬はなく、予防はダニに咬まれないう様にすることだけ。マダニは日本中どこにでも生息していて、これから暖かくなって野山に行く機会が増えるのだが、恐かったら虫よけスプレーに長袖・長ズボンで予防するしかないさそうである。



フタトゲチマダニ
(写真: 国立感染症
研究所昆虫医科学部
提供)





食中毒の予防から疲労回復まで! 栄養満点の梅を使った「イカと梅の冷製パスタ」

管理栄養士 ^{ながた} 長田 さつき



梅は
栄養満点の
食材!

梅にはカリウム・カルシウム・リン・鉄などのミネラル類や、カロテン・ビタミンB1・ビタミンB2・ビタミンC・ビタミンEなどのビタミン類が含まれています。



材料(4人分)

スパゲティ……………300 g	A
ローレिका……………150g	梅肉……………400g
ゆかり……………小 1/2	かつおだし……………大 2
サラダ油……………大 1	醤油……………小 1/2
もみのり……………適量	昆布茶……………小 1
	大葉……………7~8 枚
	サラダ油……………大 1

作り方

- ①イカは輪切り、大葉は千切りにする。
- ②パスタは袋に表記のゆで時間より1~2分短い時間でゆがく。ゆであがったら水で洗い水気を切る。
- ③フライパンに油を引いてイカを入れ炒める。イカに火が通ったら火を止めゆかりを加えて混ぜる。
- ④ボールにAを合わせ②、③を加えて混ぜて冷やす。
- ⑤器に盛り、もみ海苔をのせる。

梅雨は、食中毒が多くなる季節です。食中毒の予防に効果的な食材に、梅があります。梅をお弁当などに入れるのは菌の増殖を防ぐなど防腐効果があるからです。特にクエン酸、リンゴ酸などの有機酸が豊富でクエン酸は疲労回復や胃腸の働きを整えるのにも効果的です。

また、梅はカルシウムと一緒に摂取すると梅に含まれるクエン酸が結びついて溶けやすくなり腸から吸収されやすいので、老化や骨粗鬆症予防にも効果的です。梅雨の季節にピッタリの、さっぱりしたパスタを一度お試しください。

世界初! アミノ酸で健康状態や病気の可能性がわかる「アミノインデックスがんリスクスクリーニング(AICS)」について

今回は、昨年末に人気お笑いタレントさんが胃がんの早期発見をしたこともあり、注目を浴びている「AICS」という検査についてお伝えします。

検査技師 ^{ほんだ ひろこ} 本田 寛子



スタッフ
だより

★AICSの対象者★

AICSは25歳~90歳の日本人(妊婦を除く)を対象として開発された検査です。これらの方以外のAICS値は評価対象外となります。

対象がん	対象年齢
胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん	25歳~90歳
前立腺がん	40歳~90歳
子宮がん(子宮頸がん、子宮体がん)・卵巣がん	20歳~80歳

★料金(保険適用ではありません)★

予約検査になっており、検査を受けられるのは平日(月曜日から金曜日まで)の午前中です。お問い合わせについても、お気軽にお電話下さい。

検査項目	対象がん	料金(税込)
男性 AICS (4種)	胃がん、肺がん、大腸がん、前立腺がん	18,900円
女性 AICS (5種)	胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮がん・卵巣がん	18,900円
女性 AICS (2種)	乳がん、子宮がん・卵巣がん	9,800円

血液中のアミノ酸バランスに影響を与える恐れがありますので、受診前に下記の注意事項をお守り下さい。
・食後8時間以上あけ、必ず午前中の採血をお願いします。
(午後ではアミノ酸バランスが変化するため)
・アミノ酸サプリメント、アミノ酸含有スポーツ飲料、アミノ酸製剤、牛乳、ジュース、お茶、コーヒーなども食事同様にお控えください。
・妊娠されている方はAICS値に影響があるため検査は受けられません。

★AICS受診前の注意点★

大きな特徴は1回の採血(血液量5ml)で複数のがんを同時に検査できることです。男性では胃がん、肺がん、大腸がん、前立腺がん(計4種)、女性では胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮がん・卵巣がん(計5種)に対するリスクがわかります。
ただし、子宮がん・卵巣がんは子宮頸がん、子宮体がん、卵巣がんのいずれかがんであるリスクについて予測することはできませんが、それぞれのがんのリスクについて区別することはできません。

★AICSでわかること★

血液中にある各種のアミノ酸濃度を測定・解析し、そのバランスの変化から現在、がん罹患しているリスク(可能性)を予測する検査です。あくまで、がんであるリスクを評価するものであり、がんの有無を直接調べる検査ではありません。

★AICS(エーアイシーエス)とは?★

NEW!

ホームページのブログから

新企画のこのコーナーでは、当院のブログの中から、特に皆さんにご覧いただきたい記事をピックアップしてご紹介します。

2012年12月の「コンシェルジュブログ」より

12月15日(土)は秋本病院恒例のクリスマス・コンサート。「グローバル・アンサンブル」... 2004年に結成された、学生・OL・会社員・医療関係など吹奏楽が大好きな演奏集団のみなさん。ハンドベルはクリスマスの雰囲気を作ってくれます。そして吹奏楽器が種々揃いました。チューバ、ホルン、サクソ、トランペット、オーボエ、クラリネット、フルートなど。ドラムも仲間入り...総勢18名。

病室から患者も待合ロビーに集まって、コンサートの始まり始まり。グローバルアンサンブルのKさんと事前にいろいろ打ち合わせをして、進行、曲目などご相談。童謡メドレーのほか、どんな年齢層のかたも知っている美空ひばりさんの曲もお願いしました。

コンサートということで、最初は緊張なさっていた患者さまも曲が進むにしたがって、スタッフがお配りした鈴や手拍子...くちずさむかたもいらっしゃいました。そして、スタッフやご家族に涙ぐむかたもあり、温かい雰囲気のコンサートになりました。グローバル・アンサンブルのみなさん。本当にありがとうございました。

皆様に安心して医療サービスを受けていただけるよう、さまざまなスタッフが活躍しております。このコーナーでは、そのスタッフたちの素顔をご紹介します。



スタッフの横顔



どんな仕事も笑顔で
こなす、しっかり者!

緩和ケアセンター看護師 ^{あらがき くみこ} 新垣 久美子

5Fのママンースの1人で、きれいな黒髪の新垣さん。体は小さいですが、いろいろな仕事を笑顔できっちりこなします。かわいらしい外見と人当たりの良さで、患者さまやご家族からも人気があります。ママになる前はよくライブにいったらしく、子育てがおちついたらまたライブ活動?!をはじめとか...



紹介者:ブラックモンブラン



ベビーフェイスの
持ち主で親しみやすい!

介護福祉士・看護助手 ^{ひらの ちえこ} 平野 千恵子

いつも明るく患者さまに笑顔でお茶配りをしている平野さん。トレードマークの眼鏡はここ1年で変わったけれど誰からも気付かれません。旅行好きで国内だけでなく、海外にも飛び回っています。看護部長とも韓国旅行に行って、韓流語(^_^)☆で盛り上がっています。どなたか一緒に旅行の話を楽しめませんか?



紹介者:MNKメンバー

ホームページからも、ぜひスタッフのブログをご覧ください!
<http://www.akimoto-hospital.jp/>



演奏後は、サンタクロースの登場。内緒ですが(^_^)今年は副理事長がサンタさん。似合ってますね!



音楽やってるのが楽しくて嬉しくて...というグローバル・アンサンブルのみなさんのお心が伝わり、とても心地よいあたたかいコンサートになりました。