

2017
No.52

ふれあい

FUREAI TSUSHIN

通信



外部向けセミナー
ご紹介

ヘルパーステーション
さんさんのご紹介



さんさん高陽
看護師長ご挨拶



今から始める認知症予防
糖尿病の重症化を防ぐ！



医療法人社団 うすい会



高陽ニュータウン病院

老人保健施設



さんさん高陽



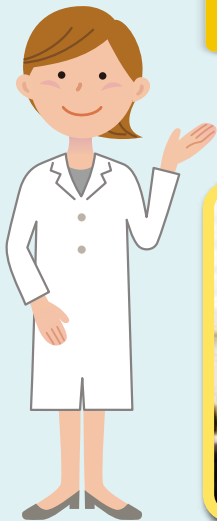
高陽ニュータウン病院 外部向けセミナーご紹介



当院では、地域の方々へ向けた以下のようなセミナー等を行っています。

集団教室(月1回) ※裏表紙に予定あり

生活習慣病、慢性疾患、その他疾患等について、医師・管理栄養士・
看護師・薬剤師・理学療法士が担当し、講演させていただきます。



オープンカンファレンス(年1回)

毎年10月に開催しており、
今年度は10月28日(土)に
「認知症について」という
テーマで、日本内科学会専
門医・認知症サポート医の
高橋祥一副病院長より講演
させていただきました。



外部講演(不定期)

その他にも、様々な
施設等で医師による
講演会等を行って
おります。



ご不明な点等がございましたら、お気軽にご相談ください。

ヘルパーステーションさんさんのご紹介



皆さんが住みなれた地域の中で、家族や地域の人々に囲まれて安心して暮らしていけるよう、お年寄りや介護にあたる家族の方々の日常生活を支援します。訪問介護なら「ヘルパーステーションさんさん」におまかせください！

訪問介護とは？

要介護者が可能な限りその自宅において、その能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう、介護福祉士、有資格者ヘルパーを自宅に派遣して、調理・買い物・掃除・入浴介助や、その他必要な生活支援を行うことです。

ヘルパーが提供するサービス

身体介護

- 食事、排せつ、入浴のお手伝い ● 更衣介助
- 手足浴 ● 通院・外出のお手伝い など

生活援助

- 掃除、調理、洗濯 ● 買い物
- 衣類の整理補修
- 薬の受け取り など



ヘルパーができないこと

身体介護

- 摘便などの医療行為 ● 散髪
- リハビリ、マッサージ ● 見守り など

生活援助

- 本人以外の分の調理や特別食の用意
- 大掃除、家具の移動、模様替え
- 庭掃除、草取り、車の清掃 ● ペットの世話、来客の対応
- 金銭および財産管理 ● 本人以外の家事 など

利用料金

介護保険費用の1割～2割が利用者の負担となります。

<訪問介護の方（要介護1～5）>

サービス内容	サービス費	自己負担額（1割）	自己負担額（2割）
生活援助（20分以上45分未満）	2,150円	215円	430円
生活援助（45分以上）	2,653円	266円	531円
身体介護（30分未満）	2,889円	289円	578円
身体介護（30分以上60分未満）	4,568円	457円	914円

<介護予防の方（要支援1・2）>

サービス内容	自己負担額（1割）	自己負担額（2割）
週1回	1,375円	2,750円
週2回	2,749円	5,498円
週3回	4,360円	8,719円



◎お問い合わせ・お申し込みはお電話で！

ヘルパーステーションさんさん 電話 082-841-1590

〒739-1742 広島市安佐北区亀崎四丁目7番1号（老人保健施設さんさん高陽 敷地内）



老人保健施設

さんさん高陽



看護師長ご挨拶

今年4月1日より、こちらに師長として異動し早8か月が経ちました。高陽ニュータウン病院であしかけ17年働き培ってきた事は、こちらの施設でも活かせる事も多々あり、これからも活かしていきたいと思っています。

また、病院との違いは、入所者様は介護を必要とされる方々で、病いを抱えながらも能力に応じた日常生活を営まれています。一日でも早く家庭での生活に戻れるように支援していきたいと思ひます。

私事ではありますが、私の父親も介護施設に入っています。入った当初は親戚や近所の方々からの冷たい言葉もあり、連れて帰ってやりたいと連休には介護用品を揃えては連れて帰っていましたが、無理をしていたのか自分の身体を壊し入院することになり2年で断念しました。それから早9年になりますが、現在では家に帰りたいたいということも言わなくなり、1週間に1回は面会に行っていますが、徐々に衰えた姿を見ると辛くもあります。

そういったご家族の方も少なくないと思ひます。入所者の方はもちろんですが、ご家族の方々にも寄り添えるような看護・介護を当スタッフと提供していけたら良いと思ひております。

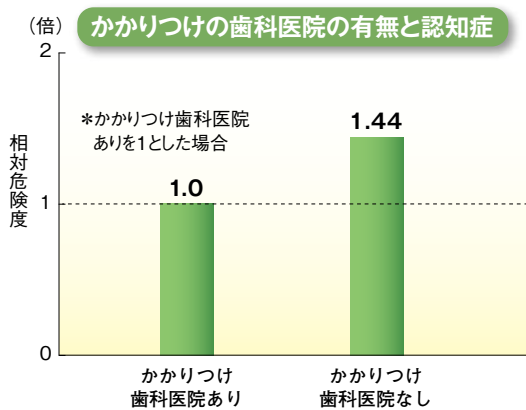
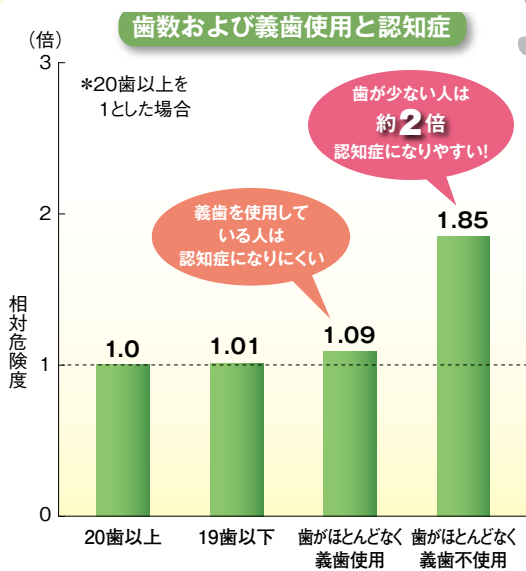


老人保健施設さんさん高陽
看護師長 金川 せつ美



厚生労働省によると、2025年には認知症患者は700万人を突破するといわれています。これは65歳の高齢者のうち5人に1人の計算になります。本シリーズでは、現役世代の今のうちから、認知症にかかるリスクを減らすためのヒントを紹介します。

歯科保健と認知症発症との関連

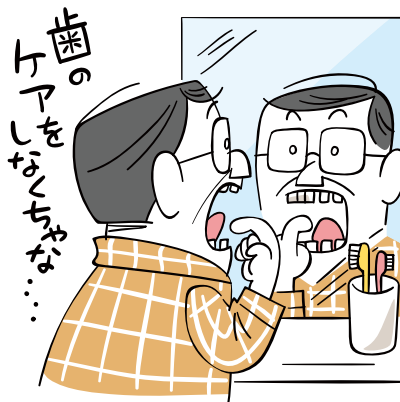


*調整：年齢、所得、BMI、治療中疾患の有無、飲酒習慣、運動習慣、物忘れの自覚の有無

歯が悪い人は 認知症に なりやすい!?

監修

神奈川県立歯科大学大学院歯学研究所
口腔科学講座社会歯科学分野
教授 山本 龍生



年をとっても何でも食べられるよう、国では80歳で20本以上の歯を残すための8020運動を推進しています。実は、歯の健康管理は認知症の発症とも深く関わっており、* 神奈川県立歯科大学の研究では、歯がほとんどなく義歯未使用だった高齢者(65歳以上)は、歯が20本以上ある人と比べ、1.85倍も認知症になりやすいことが明らかになりました。

*「愛知老年学的評価研究」の環として行われた歯の不健康と認知症に関する疫学調査。

歯の本数が少ないと、 なぜ認知症にかかりやすいの？

まずは「ものをよく噛めない」影響です。噛むことは、脳の血流を増やし、記憶を司る海馬を活性化するため、噛む刺激が少ないと必然的に認知機能に影響してきます。また、歯が少ないと何でもバフランスよく食べることができません。噛む必要のある生野菜や豆の摂取を避けてしまい、ビタミン類が欠乏することも原因のひとつと推測されています。

次に歯周病の影響が考えられます。歯を失う最大の原因である歯周病は、歯ぐきで慢性的に炎症が起こっている状態で、この炎症でつくられるサイトカインという物質が神経細胞に悪影響を与えていると考えられます。

今からしっかり歯周病対策を。 必要であれば義歯を使う

日本人の平均の歯の本数は、70歳以上になると20本を下回ります。歯を失う原因の一位は歯周病で、働く世代の多くの人が歯周病にかかっています。今のうちから、毎日のブラッシング(とくに歯と歯の間をブラッシングすることが有効)と、定期的な歯科検診で歯の健康管理に努めましょう。同研究では、かかりつけの歯科医がある人は、ない人に比べて1.44倍、認知症リスクが高いという報告もあります。

また、歯を失ってしまった場合でも、義歯を使うことによって認知症リスクを、歯が20本以上ある人と同等程度に下げることができます。歯を失ってしまったら放置せず、義歯をつくらせて「噛める歯」を維持することが大切です。また、歯の本数が少ない人(義歯未使用者含む)は、転倒リスクが高いこともわかっています。将来の寝たきり予防という面においても、歯の健康管理は重要なのです。

糖尿病といわれても...



元気に長生きするための3箇条



① 定期的に通院する

糖尿病は、治療が開始されても、とくに症状が無いために、途中でやめてしまう人が多くいます。しかし、医師の指導のもと血糖値をコントロールしながら、合併症

の有無を定期的にチェックしていけば、健康な人と変わらない生活を送ることができるのです。糖尿病の治療は、継続することが何より大切なことです。



② 薬は指示されたとおりに

糖尿病の治療薬は、作用によって大きく3つに分けられます。

- ①糖の吸収や排せつを調節する薬
- ②インスリンの分泌を促進する薬
- ③インスリンの抵抗性を改善する薬

薬は、血糖値をコントロールするためにきわめて有効

です。血糖の状態によって処方されますので、指示されたとおりに続けることが必要です。血糖値が下がらない場合は、症状と薬が合わないこともあるので、主治医に相談することをおすすめします。なお、治療薬には、多くの種類のジェネリックがありますので、薬代の節約もできます。

■糖尿病の薬・最新情報

日本人は、インスリン分泌が低下するタイプの糖尿病が多いため、②のタイプの薬が広く普及していますが、太めの方は①+③のタイプが使われることが多いです。「DPP-4阻害薬」は、②のタイプの薬で我が国でもっとも処方されている治療薬ですが、低血糖や体重の増加も起

りにくい特徴があります。最近、週1回内服すればよいものも発売され、患者さんの負担軽減に役立つということで注目されています。また、インスリン注射に抵抗をもつ人も多いのですが、最近は早期からインスリンを使って治療効果を上げる方法もあります。



③ 薬を飲んでいても、生活習慣の改善を怠らない

食事や運動などの改善が不十分だと、薬の効果も出にくくなります。

食事療法

すい臓の負担を軽減するためにエネルギー制限の指示を受けた場合は、なるべく従うようにしましょう。

- 腹八分目とする。 ●脂質は控えめに。
- 食品の種類をできるだけ多くする。
- 食物繊維を多く含む食品（野菜、海藻、きのこなど）をとる。
- 朝食、昼食、夕食を規則正しく。
- ゆっくりかんで食べる。
- 炭水化物を多く含む食品を食べる前に、野菜やタンパク質を多く含む食品を食べる。

運動療法

運動すると血液中のブドウ糖が効率よくエネルギーとして使われるため、余分なブドウ糖が利用され、血糖値が下がります。

- できるだけ全身の大きな筋肉を利用するウォーキング、水泳、自転車などの有酸素運動。
- 歩行運動では1回15～30分間で1日2回、1日の運動量として歩行は約1万歩、消費エネルギーは160～240kcalが適当とされている。

たばこ

たばこは、血管壁を傷つけて血管を固くし、血管を収縮させて血行障害を引き起こし動脈硬化のリスクを高めます。糖尿病による脳梗塞や心筋梗塞などの合併症にならないために、禁煙することが必要です。

ストレス

ストレスは血糖値を上げるホルモンを分泌します。さらに、血糖値を下げるインスリンの働きを悪くします。ストレスにより、暴飲暴食をしてしまう人もいて、血糖のコントロールがさらに不良になることもあります。ストレスと上手につき合い、ためこまない工夫を心がけましょう。

血糖値高めを
放置していませんか？

監修 順天堂大学大学院医学研究科
代謝内分泌内科学
教授 綿田裕孝

糖尿病の重症化を防ぐ！

糖尿病とは、
血液中のブドウ糖（血糖）が増え過ぎた状態が続く病気のことを言います。
人間のからだは、ブドウ糖をエネルギー源にしていますが、
必要量を上回ると余ったブドウ糖が血液中のたんぱく質と結びついて、
血管の壁を傷つける原因となります。
放っておくと、さまざまな合併症を引き起こします。

健診で糖尿病の疑いがある と言われた人

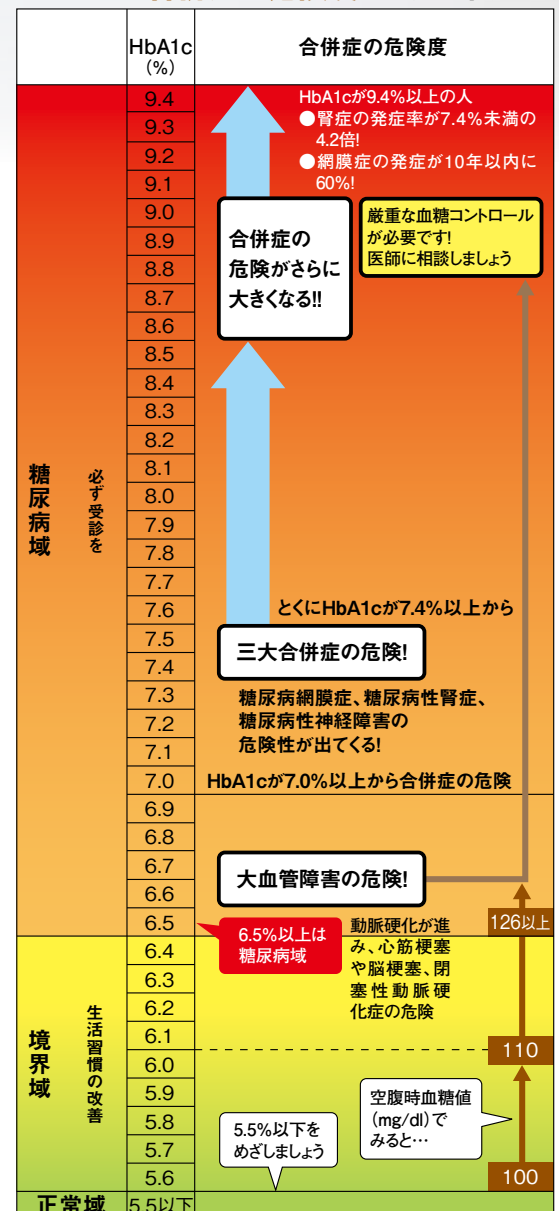
本当に糖尿病かどうか、詳しい検査を受ける必要があります。

空腹時血糖値126mg/dlまたは、HbA1c6.5%を超えている場合、ブドウ糖負荷試験（OGTT）という検査を受けることになります。最初に空腹のまま血糖値を測り、75gのブドウ糖を飲み、30分後、60分後、120分後に採血して血糖値を測ります。120分後の血糖値により「糖尿病型」、「正常型」、「境界型」と判定されます。糖尿病型と認められた人は、できるだけ早く医療機関で受診する必要があります。境界型の場合は、3～6カ月に1回ほど再検査を受けることになります。

健診で要治療 と言われた人

すでに血糖値がかなり高く、治療が必要なレベルです。放っておくと、「糖尿病性腎症」「糖尿病網膜症」「糖尿病性神経障害」などの恐ろしい合併症を引き起こすリスクが高まりますので、必ず医療機関を受診してください。すぐに薬による治療を行うこともありますが、病状によっては、食事療法や運動療法により、薬を使うことなく糖尿病をコントロールすることも可能です。

HbA1cと合併症の危険度 ※厚生労働省「保健指導における学習教材集B-2」を改変



集団教室(生活習慣病予防教室)のお知らせ(12~3月)

- 12月 糖尿病~第2章~(薬剤師・理学療法士)…薬・運動
- 1月 消化管疾患(胃・腸など)…疾患と治療方法
- 2月 腰痛症…予防と健康寿命の延長
- 3月 糖尿病~第3章~(管理栄養士)…正しい食事の選択

どなたでも参加可能です!

申し込みは外来受付、医師、栄養士までお願いいたします。



※日程は変更になる場合がございます。

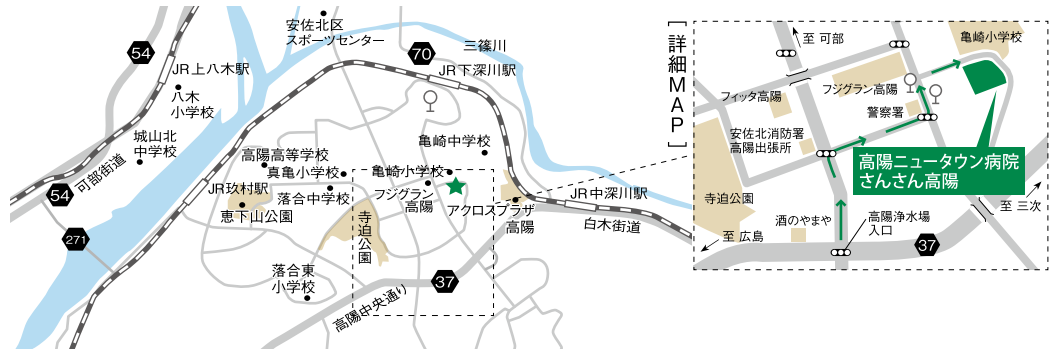
診察スケジュール

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	×
午後 14:30~18:00	○	○	○	○	○	×	×
受付時間	8:30~12:00 14:00~17:20						

※土曜日午後、日曜日、祝祭日は休診させていただきます。但し内科急患については随時受け付けております。

外来医師担当表

	月	火	水	木	金	土	
午前	内科・総合 八田 信朗	内科・総合 八田 信朗		脳神経内科 江藤 太		内科・総合 八田 信朗	
	内科 循環器内科 立石 博信		内科 循環器内科 立石 博信		内科 循環器内科 立石 博信		
	内科・肝臓内科 消化器内科 高橋 祥一	内科・肝臓内科 消化器内科 高橋 祥一	内科・肝臓内科 消化器内科 高橋 祥一	内科・肝臓内科 消化器内科 高橋 祥一	内科 消化器内科 頼田 尚樹	内科 消化器内科 高橋/頼田	
	整形外科 田尻 隆彦	整形外科 市川 誠	整形外科 田尻 隆彦	整形外科 森 雅典	整形外科 田尻 隆彦	整形外科 志村/田尻	
	小児科 藤高 道子	小児科 藤高 道子	小児科 藤高 道子	小児科 大学医師	小児科 藤高 道子	小児科 藤高/担当医	
午後	眼科 石津 早苗		眼科 石津 早苗		眼科 石津 早苗	休診	
	※眼科の診察時間は15:00~17:00となっております。						
	内科 消化器内科 頼田 尚樹	内科 循環器内科 元田 親章	内科・肝臓内科 消化器内科 高橋 祥一	内科 消化器内科 盛生 慶	内科 消化器内科 内川 慎介		
	小児科 藤高 道子		小児科 藤高 道子		小児科 大学医師		



医療法人社団うすい会 高陽ニュータウン病院

〒739-1742 広島県広島市安佐北区亀崎4丁目7-1
TEL: 082-843-1211 ホームページ: <http://www.usuikai.jp/>

老人保健施設 さんさん高陽

TEL: 082-845-1211