

## お願い 電子カルテ導入のお知らせ

当院は平成26年3月3日(月)より、  
電子カルテを導入する運びとなりました。

電子カルテ導入直後の二週間は特に混雑が予想され、  
ご迷惑をお掛けいたします。  
ご理解とご協力、宜しくお願い致します。



# すまいる

2014-冬号  
Vol.44  
富田林病院

特集 P2

## 認知症について

P1

院長より新年のご挨拶

P3-4

認知症高齢者の転倒について

P5

栄養管理科  
旬の食材「さごし」  
～さごしのおぼろ蒸し～

P6

富田林病院医療講演のお知らせ

- ・認知症サポーター養成講座
- ・ピロリ菌  
～胃の病気とのかかわり～

裏表紙

電子カルテ導入のお知らせ





新年明けまして  
おめでとうございます

大阪府済生会富田林病院  
院長 星合 昊



今年、二年に一度の医療費の改正が行われます。

今回の医療費の改定に関しても、全職員をあげて対応していきたいと考えています。

さらに、今年消費税の増税があります。医療費の改定がどうなるか、  
詳細な部分は未だに示されておりません。まだいろいろと議論が残るところでありますので、  
今後の動向を見極めながらしっかり検討、対応してまいります。

今回の改定では、病院として急性期や、  
亜急性期、療養期を受け入れるかどうかという方針を出さなければならぬことが考えられます。  
国(厚労省)の方針に沿った対応をしなければならぬということです。

このような状況のもと私たちは、富田林市民の方々の要望にも沿った形で  
富田林病院を成長させていける様、職員一同、去年、一昨年以上の緊張感をもって  
この一年も頑張っていきたいと思っております。  
そしてもうひとつ、この病院は済生会が指定管理者として運営していますが  
市民病院だという認識を職員一同が持つことによって、良い医療をするには何をすれば良いのか、  
良い医療をするためには私達の施設環境をどうすればいいのかということを考えて、  
良質な医療提供を行ってまいります。

また、高齢化社会へのさらなる対応を目指し、  
病気にならないための予防医療と病気を治療した後の社会復帰にも重点を置き、  
健診センターの強化、リハビリテーションの充実、訪問看護ステーションの発展とともに、  
隣接する大阪府済生会特別養護老人ホーム「富美ヶ丘荘」や  
富田林市老人保健施設「けあばる」とも密接な連携を図ってまいります。  
引き続き、地域のニーズを常に考え、周囲の医療施設と連携協力し  
地域の中核病院としての役割を果たすべく日々研鑽(けんさん)努力してまいりますので  
よろしく願い申し上げます。

# 認知症について



## 認知症って

認知症とはいろいろな原因で脳の細胞が死んでしまい働きが悪くなったために様々な障害が引き起こされ、生活する上で支障が出ている状態が概ね6ヶ月以上継続している状態を指します。

## 認知症の有症率

認知症の有症率は65歳以上の方は10人に1人、85歳以上になると4人に1人が認知症になるといわれています。介護保険利用者のデータから2020年には410万人、2025年には470万人になると予想されていましたが、2013年5月に厚生労働科学研究によれば、介護保険を利用していない人も含めると推定値439万人と報告されています。



## 認知症の種類

認知症を引き起こす病気は様々ですが、よく耳にする病名では「アルツハイマー型認知症」ですね。脳の中にβ-アミロイドという不要なたんぱく質が蓄積し脳の細胞が死んで萎縮していく病気です。その他には脳梗塞などをきっかけに発症する脳血管型認知症が挙げられます。認知症の中で一番多いのはアルツハイマー型認知症で全体の5割程度を占めます。次いで多いのが脳血管型認知症で約3割程度を占めています。

## 認知症の症状

認知症の主な症状は物事を忘れてしまう「記憶障害」、時間や場所がわからなくなる「見当識障害」、考えるスピードが

遅くなり判断力も低下する「理解・判断力の障害」等が挙げられます。主な症状と並んで生活を困難にする症状として行動・心理症状(BPSD)があります。行動・心理症状とは幻覚や妄想、徘徊、興奮、抑うつ状態等です。これらの症状は「自分の尊厳が守られておらず、助けて欲しい」と伝えているのかもしれない。現に適切な対応を周囲が行うことで、行動・心理症状が軽減していくことが認められています。

## 認知症の人への対応

認知症の人の記憶は途切れていますが、豊かな感性を持っています。認知症の人の心を理解し人としての敬意を払って接することが必要です。基本的には認知症を発症していない人と同じ接し方です。その上で正確な病気の理解に基づく正しい対応が必要となります。そのために私達が注意するポイントは「驚かせない」「急がせない」「自尊心を傷つけない」の3つです。

## 認知症への取り組み

富田林市では「認知症になっても笑顔で暮らせる富田林」を目標に「MEET★富田林」をキャッチフレーズにして様々な取り組みを行っています。もしも、身近に認知症で困っている人や家族がいれば、市役所や地域包括支援センターを訪ねて下さい。また、全国的な取り組みでは「認知症サポーター」として認知症の人やその家族の生活を暖かく見守る地域住民の養成を行っており、富田林市ではすでに5,000人以上の認知症サポーターが誕生しています。富田林病院でも今年度は職員を対象に「認知症サポーター」の養成を行い219名のサポーターを養成しました。職員が身につけているオレンジ色のリングが受講の印です。このように当院でも「認知症になっても笑顔で暮らせる富田林」のお手伝いができるように認知症の方やその家族が安心して受診・入院ができる病院を目指しています。





# 認知症高齢者の転倒について

済生会富田林病院 リハビリテーション科 技師長山口拓也



～はじめに～

「転倒」は全年齢で起こるが、加齢に伴い頻度は高くなり骨折や日常生活動作の低下を招く以外に、転倒恐怖により活動性が低くなることも高齢者の特徴といえます。

転倒を引き起こす要因の一つとして「認知症」があげられ、

その人の身体機能にあってない歩行を行っていることが転倒の原因になることもあります。

そこで今回、認知症高齢者の転倒の特徴と転倒の予防として

歩行の工夫と環境的な注意点を述べたいと思います。

## 認知症高齢者の転倒特徴

認知症高齢者は主に2つに分類されます。

①アルツハイマー型認知症  
(加齢とともに認知面が低下)

②脳血管型認知症  
(脳血管疾患発症後に現れる認知症)。

この中で特に転倒に注意しなければいけないのは脳血管型認知症で、手・足に運動麻痺があることで段差や歩行時につまずき、転倒することの多いことがわかっています。

## 転倒の場所・状況

転倒の要因として内的要因(身体機能に関わること)と外的要因(住環境)が大きく関与します。

転倒場所においては意外かもしれませんが屋内での転倒が非常に多いことが様々な調査からわかっています。浴室・階段・台所・居室と普段生活している場面での転倒が多いことがわかります(図1)。

また認知症高齢者における転倒状況として歩行時に転倒することが多く、自分の歩行能力に応じた活動ができない場合がほとんどです(図2)。

図1 高齢者の転倒場所

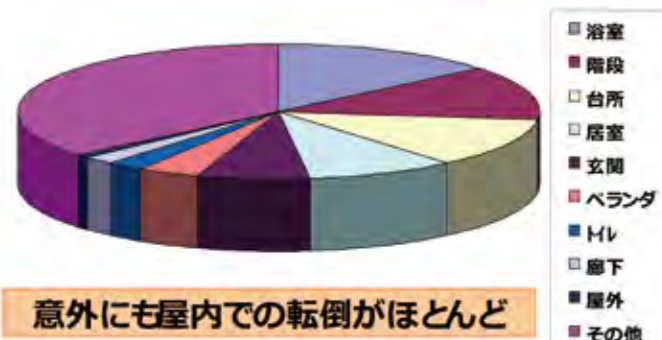
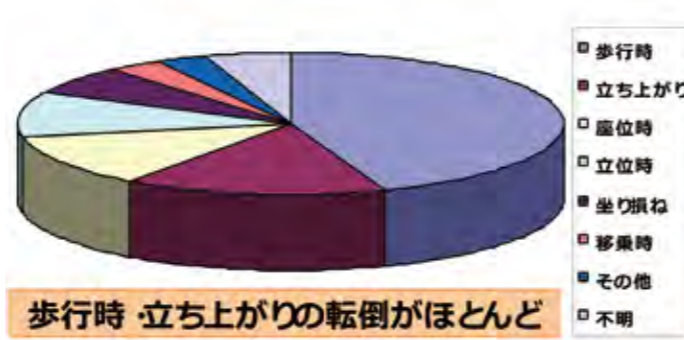


図2 転倒状況



## 転倒予防その①

転倒状況で一番多かった歩行について考えてみると、歩行は大きく分けて交互型と揃え型があります。交互型の歩行は一足ずつ交互に足を出す歩き方です。普段我々が行う歩き方も交互型になります。しかしこの歩き方は片側下肢の筋力が十分なければふらつきながら歩くことになり最悪の場合転倒に至ってしまうこともあります。認知症高齢者では不活動により下肢筋力が不十分で歩行がふらつく場合には揃え型の歩行を獲得してもらうことが転倒を予防する第一歩になります。(図3・図4)揃え型歩行は歩くスピードは遅いですが安定性には優れています。認知症高齢者に転倒の可能性の低い揃え型の歩行を獲得してもらうことで転倒を少しでも予防ができるのではないかと考えます。

図3 揃え型歩行 三動作歩行

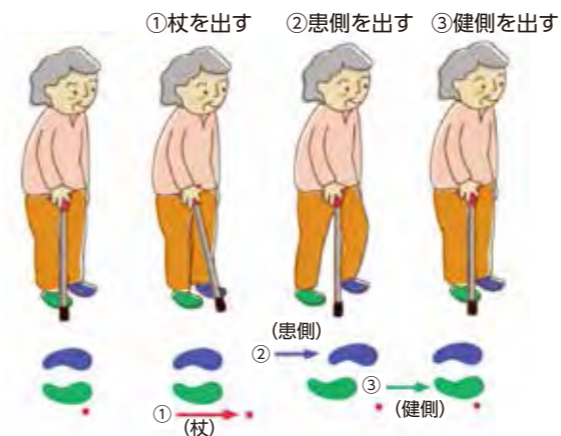
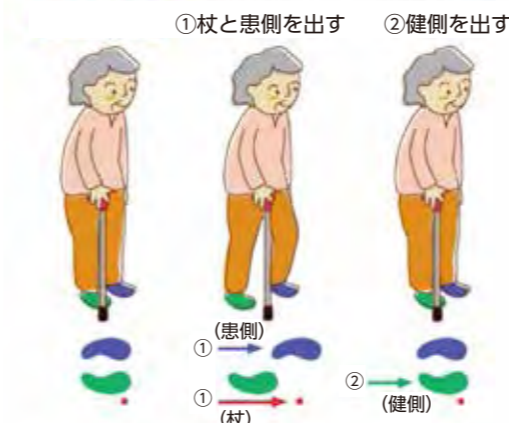


図4 揃え型歩行 二動作歩行



## 転倒予防その②

日常生活において環境面の整備は転倒の可能性を軽減することが出来ます。図5・図6に移動時の外的要因とその改善策の例を挙げています。外的要因の整備については、少し変化させるだけで転倒の危険性を低くすることができます。

図5 環境的要因



図6 環境的要因の改善



～最後に～

今回、紹介した転倒予防の方法についてはあくまで一例です。転倒の要素の違いは個性があり、専門家の評価が必要になります。必ず専門家に相談して自分に合った内的要因・外的要因を改善して転倒予防を実践してほしいと思います。





とっても美味しくて身体にやさしい

## さごしのおぼろ蒸し

### 【材料】4人分

- さごし……………70g×4切れ
- えのき茸……………80g
- とろろ昆布……………20g
- 春菊……………120g
- ぎんなん(缶詰)……………20g
- (くずあん)
- だし汁……………120cc
- 薄口醤油……………12cc
- みりん……………4cc
- 片栗粉でとろみをつける

### ●作り方

- ①酒大さじ2と塩3gを混ぜて、さごし4切れを15分ほど、つけ込んでおく
- ②とろろ昆布を広げてさごしを巻いて、お皿に盛る
- ③②にえのき茸と、ぎんなんを盛り付けて、強火で12～15分蒸す
- ④さっと、ゆがいた春菊をのせて、くずあんをかけて出来上がり

### 食材について

「さごし」は鱈の幼魚で40cm～50cmのサイズをいいます。また50cm～60cmのものを「ナギ」60cm以上のものを「サワラ」といいます。一般的には春の魚とされていますが、12月～3月の間が一番おいしいとされています。また、暖流に乗って広く回遊するので場所によって旬が異なるようです。「さごし」は年中入荷しやすい魚です。

### 栄養と働き

サバやイワシをエサとしている魚なのでEPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)という不飽和脂肪酸が多く含まれており血栓の予防などの働きがあるようです。

又、カリウムも多く含まれており血圧を下げる効果もあるといわれています。

### 調理のポイント

お買い求めになる時は透明感があり、皮に、つやがあるものを選びましょう。身が非常に軟らかく、身割れしやすいので扱いに注意しましょう。皮と身の間に独特の香りと、うまみがあるので皮を上にして調理しましょう。

# 富田林病院 医療講演のお知らせ

**参加費無料**

富田林病院では地域の方々へ健康増進のため定期的に医療講演を行っています！

## 認知症サポーター養成講座

講師：和田 翼  
(済生会 富田林病院 居宅介護支援事業所 ケアマネージャー)

日時：平成26年2月22日(土) 受付：午後1時30分開始  
講演：午後2時～3時15分

「認知症サポーター」とは、認知症を正しく理解し、認知症の方やそのご家族を自分のできる範囲で暖かく見守り支えていく人のことです。

たとえば、友人や家族が認知症になった場合、ご本人やそのご家族の気持ちを理解するよう啓発に努めたり、隣近所の人にあいさつなどの声かけをするなど、できる範囲で手助けをしていただく人のことです。

厚生労働省は「認知症を知り地域をつくるキャンペーン」の一環として、「認知症サポーターキャラバン」事業を実施しています。「認知症サポーターキャラバン」は、「認知症サポーター」を全国で養成し、全国が認知症になっても安心して暮らせるまちになることを目指しています。

認知症サポーターには、地域住民、金融機関やスーパーマーケットの従業員、小・中・高等学校の生徒など様々な方がおり、全国に300万人を超える認知症サポーターが誕生しています。(平成24年6月末現在)

## ピロリ菌 ～胃の病気とのかかわり～

講師：小牧 孝充(済生会 富田林病院 消化器内科部長代行)

日時：平成26年3月22日(土) 受付：午後1時30分開始  
講演：午後2時～3時15分

■講演予約制：定員50名 ■会場：富田林病院 会議室

●予約申し込み・お問合せ

富田林病院 地域医療連携室 ☎0721-29-1121 (内線471)

受付…【月曜日～金曜日】9時～17時 【土曜日(第3土曜休診)】9時～13時