

# SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.389

R5.9



## 医療法人 浩生会スズキ病院

〒176-0006 東京都練馬区栄町7-1 TEL: 03-3557-2001

HP: <https://suzuki-hospi.or.jp/>



東京都指定 2次救急医療機関  
(財)日本医療機能評価機構認定病院  
人間ドック・健診施設機能評価 認定病院  
日本外科学会専門医制度関連施設  
機能強化型在宅支援療養病院



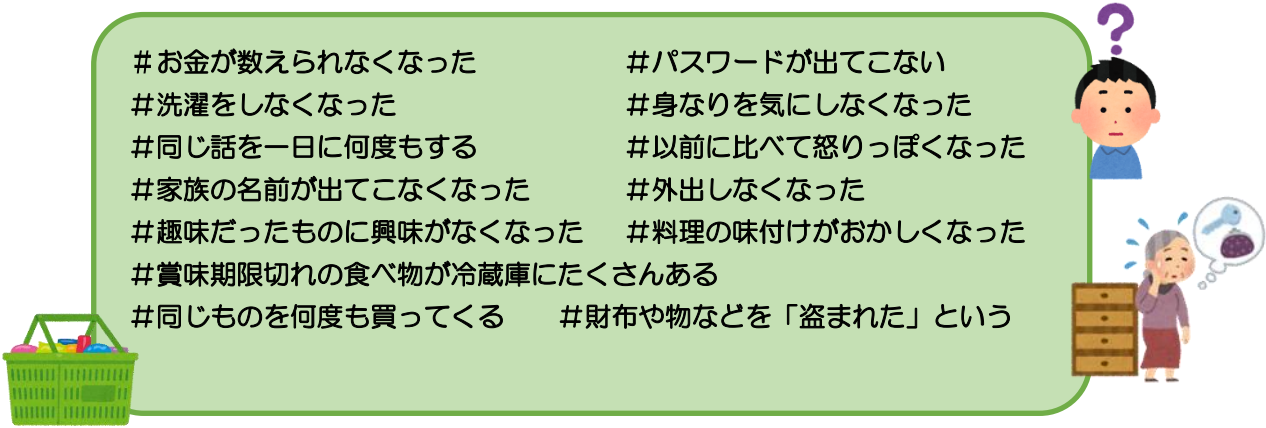
# リハビリ便り

作業療法士 生方万里

## 認知症について

今回は認知症についてお話したいと思います。認知症とは、正常に発達した脳の神経細胞の働きが、何らかの原因で徐々に低下し、「物忘れ」や「判断力の低下」などで日常生活がうまく行えなくなる状態を言います。原因としてはアルツハイマー病や脳血管疾患によるものが多いとされます。早期診断・早期治療によって進行を遅らせることや今後の生活に備えることができます。

認知症の主な症状は、記憶障害、見当識障害、判断力の低下です（見当識障害とは現在の日付・時間・場所などが分からなくなることを言います）。個人差がありますが、環境変化や身体状況によって、妄想、幻覚、徘徊、暴力、不安、抑うつ、不眠などの症状もみられる場合があります。認知症の症状は、徐々に進行して現れてきます。以下に、認知症と診断された家族が実際に気付いた日常生活の変化の例をまとめてみました。

- 
- # お金が数えられなくなった
  - # パスワードが出てこない
  - # 洗濯をしなくなった
  - # 身なりを気にしなくなった
  - # 同じ話を一日に何度もする
  - # 以前に比べて怒りっぽくなった
  - # 家族の名前が出てこなくなった
  - # 外出しなくなった
  - # 趣味だったものに興味がなくなった
  - # 料理の味付けがおかしくなった
  - # 賞味期限切れの食べ物が冷蔵庫にたくさんある
  - # 同じものを何度も買ってくる
  - # 財布や物などを「盗まれた」という

心あたりのある違和感がありましたか？次頁には**じぶんでできる認知症の気づきチェックリスト**（参考：東京福祉保健局ホームページ）を載せています。ご自分やご家族に違和感がある方は是非行ってみてください。1～10の項目をチェックし点数を合計しましょう。合計20点以上の場合は認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。早めにかかりつけ医や医療機関の「もの忘れ外来」、地域包括支援センターに相談しましょう。早めに相談することで、別の病気を発見できる場合があります。

### ◆認知症になりにくくする心掛け◆

適切な食事や運動を意識して生活習慣病の予防に心掛けましょう。高血圧、高脂血症、肥満などの対策をとることで、認知症の原因の一つである脳血管疾患を発症するリスクを下げることができます。適切な運動は生活習慣を予防し脳内の血流量を増やします。また、仕事や趣味をしたり、友人や家族とのコミュニケーションを図ったり、「脳」を楽しく使いたしましょう。「楽しい」「うれしい」といった感情が伴うと脳内の血流量を増やすことができます。

## ◆もしも自分や家族が認知症になったら◆

生活の中で起こる記憶の問題を和らげる工夫をしましょう。

- ・ルーティーンや日課の順番を決めて過ごす
- ・一度に一つのことを行い、混乱するのを避ける
- ・用事は午前中に済まし、夕方の疲れやすい時間帯を避ける
- ・鍵や財布などの貴重品は一つの決めた場所に置く
- ・家族や大切な人の連絡先を整理しておく



記憶を助けるアイテム

- ・新聞 ・カレンダー付きの時計 ・ショッピングリスト ・メモ
- ・アラームやタイマー ・携帯・スマートフォン
- ・電子レンジや電気ケトル（ガスコンロ使用に不安がある場合）



メモをとる場合は一つのノートか携帯電話に残すよう決めておくと忘れにくいです。受診や通院の前にメモをとることも有効です。伝えたい内容を忘れないようにするのはもちろん、自分の話したい内容を整理し、優先順位をつけることに役立ちます。

認知症は誰にでも起こりうることです。自分の人生をより良く生きるために、早めに専門機関へ相談し、適切なサポートを受けましょう。

## ※じぶんでできる認知症の気づきチェックリスト（東京福祉保健局 HP より）

1	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか？	全くない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
2	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか？	全くない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
3	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか？	全くない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
4	今日が何月何日かわからないときがありますか？	全くない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
5	言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか？	全くない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
6	貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか？	問題ない 1点	大体できる 2点	あまりできない 3点	全然できない 4点
7	一人で買い物に行けますか？	問題ない 1点	大体できる 2点	あまりできない 3点	全然できない 4点
8	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか？	問題ない 1点	大体できる 2点	あまりできない 3点	全然できない 4点
9	自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか？	問題ない 1点	大体できる 2点	あまりできない 3点	全然できない 4点
10	電話番号を調べて電話をかけることができますか？	問題ない 1点	大体できる 2点	あまりできない 3点	全然できない 4点



## 乳がんの「非浸潤がん」と「浸潤がん」

診療放射線技師 郷田凧沙

乳がん細胞のほとんどは、乳汁をつくって分泌する乳腺組織の一番末梢部分に発生し、時間が経過すると、乳管・小葉の周囲（間質）に広がります。がん細胞が乳管・小葉の周囲に広がることを浸潤といいます。この浸潤の有無によって、乳がんは大きく「非浸潤がん」と「浸潤がん」に分けられます。

**非浸潤がん**は、乳管や小葉の細胞から発生した乳がんが乳管の中にとどまっている初期段階の、非常に予後が良いがんです。

その部分を乳房部分切除術または乳房切除術で切除すれば、リンパ節や他の臓器への転移の心配はありません。乳がん全体では10～20%が、この非浸潤性がんの段階で見つかっているとされています。

一方、**浸潤がん**は、乳がん細胞が乳管を破り、周囲の組織まで及んだがんです。乳がん全体では80～90%が、この浸潤がんの段階で見つかります。

浸潤がんでは転移の可能性が出てくるため、多くの場合、手術だけではなく抗がん剤やホルモン剤などの全身療法が必要になります。

また、浸潤がんは「**浸潤性乳管がん**」と「**特殊型**」に分けられます。

### 浸潤性乳管がん

#### ・腺管形成型

乳がん全体の約20%を占めます。がん細胞がキノコ状に広がって育つタイプです。

#### ・充実型

乳がん全体の約20%を占めます。周囲を圧迫しながら、乳管の中を広がっていくタイプのがんです。

#### ・硬性型

乳がん全体の約40%を占めます。乳管の外側へ散らばるように発育していくタイプのがんです。

### 特殊型

浸潤がんの「特殊型」は、ごくみられる種類のもので、「粘液がん」「髄様がん」「浸潤小葉がん」「腺様嚢胞がん」「扁平上皮がん」「紡錘細胞がん」などがあります。

先に「非浸潤がんは予後が良いがん」と述べましたが、治療せず放置しておく と、そのまま浸潤がんとなることに注意してください。





# 台風シーズン到来

広報委員

皆さんは、一年で一番台風が接近・上陸しやすい月を知っていますか？実は9月のまさにこの時期と言われています。しかも夏より、とても大きな台風に発達しやすい為さらに危険です。

台風による被害は時に深刻で人命を脅かすこともあります。台風が来るといときに落ち着いて行動し、ご自身や家族を危険から守れるように普段から対策しておくことが大切です。今回は日常の中で出来る簡単な台風対策6選についてご紹介します。



台風対策は、家の中と外の両面で講じておく必要があります。

## 家の外の台風対策

### ①排水溝・側溝を掃除して水害に備える

排水溝や側溝を掃除して、水はけを良くしておくことが台風対策に繋がります。

### ②家の屋根・塀・壁の点検や補強を行う

台風対策として、家の屋根・塀・壁の点検や補強を行うことは非常に大切です。

### ③ハザードマップ・避難経路を確認する

台風の接近や上陸に備えて、あらかじめハザードマップや避難経路を確認しておくことも重要です。

## 家の中の台風対策

### ④非常用持ち出しバッグを手の届くところに置いておく

台風対策として、常に手の届く場所に非常用の持ち出しバッグを置いておきましょう。

### ⑤断水に備えて水を確保する

万が一の断水に備えて、家族の人数分の飲料水を確保しておきましょう。

### ⑥窓に飛散防止フィルムを貼る

飛来物で窓ガラスが割れてしまう可能性を考慮して、あらかじめ自宅や職場の窓に飛散防止フィルムを貼っておきましょう。

日本に住む以上は台風による被害を受けてしまう可能性が高いので、事前に台風対策を講じておく事が必要です。

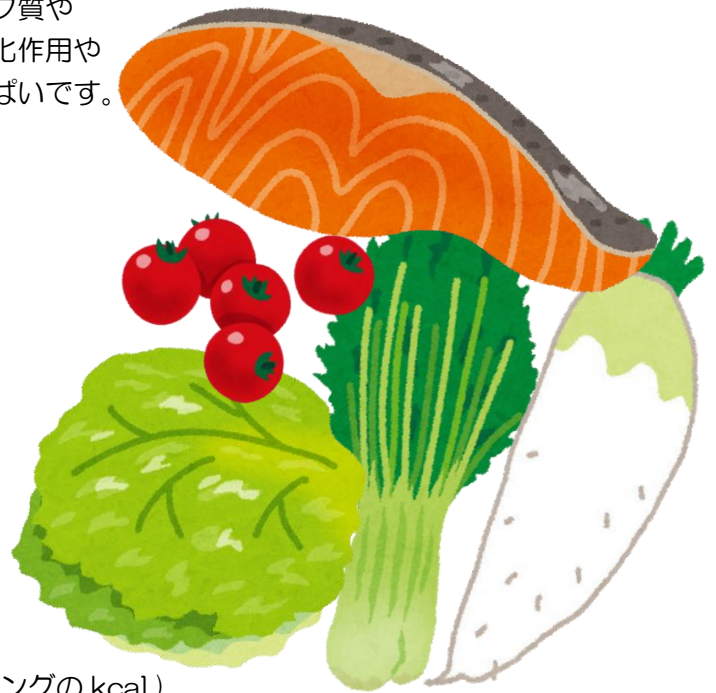
今回ご紹介したのは、いずれも必要最低限の台風対策なので、台風が接近する機会の多い夏から秋までにしっかりと準備しておくようにしましょう。

## 「秋鮭の竜田揚げサラダ」

美味しい秋鮭の季節到来です！タンパク質やビタミンが豊富に含まれており、抗酸化作用や血流改善など健康に嬉しい効果がいっぱいです。

### 《材料》（2人分）

- ・秋鮭 …2切れ
- ・ショウガ(すりおろし) …1片分
- ・醤油 …小さじ2
- ・料理酒 …小さじ2
- ・片栗粉 …適量
- ・レタス …4～5枚
- ・ミニトマト …3～4個
- ・水菜 …1株
- ・大根 …100g
- ・お好みのドレッシング …適量



(1人当たり約200kcal + ドレッシングのkcal)

### 《手順》

1. 鮭を食べやすい大きさにカットしたらバット等に移して、ショウガ・醤油・料理酒を混ぜ合わせて鮭によく絡めて15分ほど漬けておきます。
2. 野菜は洗って水気を切っておきます。レタスは一口大の食べやすいサイズにちぎります。ミニトマトはヘタを取って半分に切り、大根は厚めに皮をむいて千切りにします。水菜は根本を切り落として3～4cm程度に切ったら、野菜を全て混ぜて器に盛り、お好みのドレッシングをかけておきましょう。
3. クッキングペーパー等で1の汁気を拭き取ったら、片栗粉を全体的にまぶします。180℃の油(分量外)で両面こんがりキツネ色になるまで揚げます。揚げたものから油切りバットやクッキングペーパーに移し、油がほどよく切れたら2のサラダの上に盛り付けて完成です。

### ★ポイント★

- ・水にさらした玉ねぎや大葉なども合うのでオススメ。すだちなどを添えても◎。



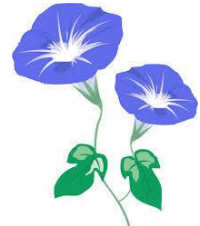
## 患者さんの権利

- 医師や病院の選択の自由と、セカンドオピニオンを受ける権利
- 診断・治療に関する情報を得て、同意または拒否する自己決定権
  - ・意識喪失患者は、家族または法廷代理人の同意が必要（緊急時は例外）
  - ・法的無能力者も、家族または法廷代理人による本人の意思決定への参加
  - ・患者さんの意思に反する処置、治療は法の許容範囲内で例外的に実施
- 十分に説明を受ける権利と共に、知らされない権利
- 医療に関する秘密が保持され、個人情報保護される権利
- 予防・早期発見と医療を選択する権利と自己責任
- 尊厳を尊重し、苦痛のない人間的な終末期ケアを受ける権利
- 聖職者による霊的・倫理慰安などの宗教的支援を受ける権利



## 浩生会スズキ病院理念

- 1 私たちは、練馬区の中核病院として地域医療に貢献することの責務を自覚し、安全良質・高度な医療を行ないます。
- 2 私たちは、愛と和の精神をもって、暖かく思いやりのある医療人であることに努めます。
- 3 私たちは、進取な心構えで自己研鑽に務め持てる能力を最大限に発揮すべく努力をして行きます。



## 浩生会スズキ病院の基本方針

1. 私たちは、患者さまのプライバシーを守り、意思と権利と安全を尊重した医療を実施します。
2. 私たちは、自己研鑽に努め、最新の医療知識と技術に基づいた医療を提供します。
3. 私たちは、地域の人々や他の医療機関、福祉・介護機関と共に医療・介護と福祉のネットワークを進め地域医療に貢献します。



診療科目・診療担当者表

2023年9月1日 改訂

		月	火	水	木	金	土
午前	内科	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)
	糖尿病内科	澗潟					
	消化器外科・外科	病院長	病院長	病院長	病院長	病院長	病院長
		平野			金森	新井田	
	循環器内科			鈴木(臣)☆	福田☆	鈴木(臣)☆	
	呼吸器内科			加藤☆			加藤☆
	整形外科		坂本			名倉	
訪問診療	田中	澗潟	町田	濱田	下澤		
午後	内科	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)
	消化器外科・外科		平野				平野
	整形外科(2:30~)		坂本				坂本
	循環器内科					佐藤 第4週	第2週休診 Pm2:00 ~
	泌尿器科	三好					
	訪問診療	田中		町田	千葉	下澤	

※ 診療日:月~土曜日 休診日:日祝祭日。(急患の方は、24時間受付しております。)

※ 診療受付時間:8:30~11:30、13:00~15:30

※ ☆:予約制です。

