

# かきつばた

2013年5月

第8号

あいち診療所野並  
名古屋市長天白区福池  
2-330-2  
TEL052-895-6637  
平成25年5月15日発行

## もの忘れ相談外来 始まりました!!

認知症に関して診断、治療、相談をするための外来を開致致しました。

単に薬を出すだけではなく、認知症の方ができるだけ地域で過ごすための相談やアドバイス、ケアマネジャーとの連携なども重視しています。

### 対象者

- ・ 認知症かどうか知りたい方
- ・ 認知症の治療を受けたい方
- ・ 認知症の精神症状の相談をしたい方など。

他院で治療中の方でも可能です。(できれば紹介状をご持参ください)

### 外来日と受診方法

月曜日の午後2時～5時です。ゆっくりとお話しをうかがうために完全予約制ですので、必ず事前に電話で予約(052-895-6637)をお取りください。

## 始まりました!!

なお、診断・治療をできるだけ速やかに行うために、診察日より前に検査のためにご来院いただくことがあります。ご了承ください。

認知症の薬に限らず他院で薬をもらっている方は、お薬手帳を診察日に持参ください。

### 外来の内容は

認知症かどうか?原因は何か?を調べて、治療方法を決めて、生活・対応上の工夫をアドバイスします。

介護保険 主治医意見書、成年後見制度の診断書等の記入も致します。ご相談ください。

### 医師の診断が必要な訳

一言に認知症と言っても、その原因によって「アルツハイマー型認知症」、「脳血管性認知症」など様々あります。適切な治療を受けるには、原因の診断が不可欠です。

### 早めに受診を

以前は治らないと言われていましたが、早期発見出来ると治せる認知症があることが判ってきました。また、薬で進行を遅らせることが出来るものもあります。

初めて認知症の方と向き合うとき、御家族には戸惑いや不安がのしかかります。認知症であることを受け入れられず、適切な治療が受けられないこともありま。認知症は誰でもなる可能性のある病気。きちんと目を向けることが、御本人も御家族も穏やかに暮らせる第一歩です。

### 担当医師



野村 秀樹

生年月日 1964年6月15日、ふたご座  
血液型 A型

性格 典型的なA型性格

経歴 名古屋大学医学部卒業後、名古屋大学老年科に入局。病院、診療所、老人保健施設等を経

て今春よりあいち診療会へ。夏は山歩き、冬はスキー。それ以外でも遠出するのが好き。

趣味

## 健康あれこれ

【おむつの話】

前川 信之

大人用おむつは種類が豊富です。ドラッグストアに行くと陳列の数に驚くのではないのでしょうか。おむつ選びにはポイントがあります。お使いになる方にピッタリ合うおむつを選ぶには生活状況・尿量が重要となってきます。まずは、生活状況として「歩ける方、座れる方」ならパンツタイプを、「寝て過ごすことが多い方」ならテープ式タイプが合っています。次に尿量です。尿量を知るには排泄パターンを知る事が大切です。何時間ごとに排泄があるのか?一回量はどれぐらいなのか?これを知っているとおむつを選ぶ際に役立ちます。

また、パンツタイプやテープタイプのおむつの中に装着できるパットはご存じでしょうか?このパットと排泄パターンを活用すると介護がはかどり、おむつに掛かるお金も抑えることができます。



# 新コーナー

## 地域の元気を

### ご紹介



いつまでも自宅で生活するためには、困った時に助け合えるまちづくりが大切です。皆様と地域を繋ぐお手伝いをしたいという思いから、かきつばたでは、この地域で活動している元気な取り組みを紹介していきます。今回は、生活習慣病自己管理センターの利用者様が取り組んでいるインディアカというスポーツをご紹介します。

### インディアカとは？



ボールを手で打ち合うバレーボールタイプのスポーツです。自分のレベルに合わせて誰でも容易にプレーできます。

### どうして出来るの？

金曜日の19時から、南天白中学校体育館で練習しています。年齢・性別問いません。詳しくは、看護師水野まで。

### 編集アラキの体験レポート

お邪魔させて頂いた日の参加者は15名。年齢層は30代から70代と広かったのですが、若い方に負けず、皆さん澆刺とプレーされていました。

取材だけのつもりでしたが、途中からは練習にも参加。簡単そうに見えるが意外と難しく、まともにボールを打てません。親切に教えていただき、たまに（極々たまに）思ったようにボールが飛んで行くと、すごく気持ちがよくスカッとしました。練習中、印象的だったのは、皆さんの温かい声。ミスしたときは励まし合い、迷った時は指示をくれる。互いに声を掛け合う嬉しさを久しぶりに感じました。

練習後には、畑で採れた野菜を分け合う場面も。スポーツを通じた繋がりを実感した一日でした。

### 生活習慣病自己管理センターより

この長寿の世の中、人生の質の向上という観点が見直されています。只々長く生きるより、自分の好きなことをして満足いく人生を送るといふ選択肢もありますよという考え方

です。人生を豊かにしてくれる活動として、歌や音楽、旅行など様々ありますが、スポーツもその一つです。スポーツの効果には、3つの側面があります。①身体的には、筋肉が増えて基礎代謝や骨密度の向上が期待できます。②心理的には、達成感・満足感・向上心・爽快感・ストレス発散など、生きている実感がさらに高まる効果もありますね。③社会参加という意味では、スポーツを通じて出会う新しい世界や仲間が、生活の質を変えることもあるでしょう。レク・インディアカは、年を重ねても続けられるスポーツの一つです。機会がありましたら、ぜひ一度体験してみてくださいね。

診療所では先生役の看護師も練習中は生徒



## 外来・担当医師

4月より野村医師が常勤になりました。

それに伴い、診療時間、曜日を下記のように変更し、もの忘れ相談外来も始まっています。

### あいち診療所野位

|              | 月           | 火 | 水  | 木 | 金  | 土  |
|--------------|-------------|---|----|---|----|----|
| 午前           | 畑           | 畑 | 岡崎 | 畑 | 畑  | 岡崎 |
| 午後           | 畑           | 畑 | 畑  | 畑 | 野村 |    |
| もの忘れ<br>相談外来 | 2時～5時<br>野村 |   |    |   |    |    |

診療時間 午前 9:00～12:00 午後 4:00～7:00

予約制

もの忘れ相談外来

毎週月曜日 午後 2時～5時

### あいち診療所滝の水

|    | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土 |
|----|----|----|----|----|----|---|
| 午前 | 岡崎 | 岡崎 | 野村 | 岡崎 | 岡崎 |   |

診療時間 午前 9:00～12:00

※4月から水曜日午前も外来を行っています。

★ 6月より ★  
**木曜日夜外来9時まで延長**  
 ★ ★ ★ ★ ★

昨年11月より開始した生活習慣病自己管理センターの比較研究は間もなく終了します。

結果はもとより次第お知らせしますが、すでに自己管理センターを利用された方の中からは「好評をいただき、またその利用をお待ちいただいている方もみえます。

現在利用されている方は通院されていた方ですので、今まで通りの外来時間でも通院して頂けますが、自己管理センターの最大の目的は、会社の検診などで受診を勧められても放置したままになっている方をすく上げることです。その方々の中には働き盛りで休みを取ることにも困難な方がたくさんみえます。生活習慣病のコントロールは明らかに心筋梗塞や脳梗塞の発症リスクを少なくします。「仕事に追われて気が付いた時には大変な目に合っていた。」ということが無いようにという

が私たちの思いです。そこで仕事が終わってからでも受診できるように6月より木曜日だけでなく夜9時まで外来を延長することにいたしました。

**少ない負担で生活習慣病の管理を**

どうしたらそれが実現できるのでしょうか。「病気を医者に診てもらおうのではなく、自分で管理しよう」それが私たちの皆様への提案です。

私が以前働いていた病院では、血液透析（腎臓が働かなくなった人の腎臓の代わりをする治療法です。）を家庭で医療者なしで行うことができるように教育するシステムを持っていました。約1か月半の訓練で自分の家で血液透析が行えるようになり、



健康状態も良好に維持できるようになります。

生活習慣病自己管理センターでは看護師はじめ多くの医療スタッフが、皆様ご自分で生活習慣病を管理できるようになるお手伝いをいたします。そしてある程度の自己管理ができるようになれば3か月に1回の受診で十分健康管理が可能になります。

日中どうしても休みが取れない方は、ぜひ夜の外来をご利用ください。

大変恐縮ですが午後6時以降の診療につきましては時間外の加算がついてまいりますのでその点はご了承ください。

なお自己管理センターでは受診頻度を少なくするために血糖、脂質など生活習慣病の管理に必要な項目をその場で結果が出せる検査体制をとっています。結果を聞きに受診していただく必要はありません。

（院長）

第七回  
**街の風景** 野津清  
 『でんでんむしのかなしみ』  
 5月11日

『いっぴきのでんでんむしがありました。あるひそのでんでんむしはたいへんなことに気がつきました』

生誕百年を迎えた愛知県出身の新美南吉が、昭和10年に創作した童話の冒頭。

『わたしはいままでうっかりしていたけれど、わたしのせなのからのなかにかなしみがいっぱいつまっているではないか』

悲しみを背負っていることに気が付いたある一匹のでんでんむしは、友達のもとを順々に訪ね回り、自分はいかに不幸せで可哀想な存在であろうかと、悲嘆に暮れてみせた。しかし、どの友達からも、自分が望む反応を得ることはできなかった。

『あなたばかりではありません。わたしのせなかにもかなしみはいっぱいです』

東日本大震災から2年。進まぬ復興の現実も浮き彫りとなっており、被害者及び避難者は現在も33万人を超えている。そこには、被災者33万通りの悲しみがあり、それぞれが身を引き裂かれるほどの苦しみに今もなお耐えている。

でんでんむしは決意する。

『かなしみはだれでももっているのだ。わたしばかりではないのだ。わたしはわたしのかなしみをこらえていかなきゃならない。』

# 通所リハビリ

## からの お便り



花も生き物も一斉に目を覚まして色鮮やかな季節となってきました。風も心地よくお散歩日和が続く今日この頃、リハビリの一環として近くのスーパーへお買い物に出掛けてきました。

デイルームでは「あれが食べたい、これが欲しい」とリストを作りながら作戦を練ります。持ってきたお金と相談しながら金額を計算…、良い頭の体操になりますね。いざ、スーパーへ乗り込むと、皆さん、デイで見るいつもの動きと全然違ってビックリ！！歩き疲れた時の為にと用意した車椅子も必要無いくらい、皆さんイキイキとお買い物されていました。

最後はフードコートでおやつを食べていただきました。頭にも体にもお腹にも、とっても刺激的な一日となりました。



## 厨房より

### ●旬の食材「にら」

### にらともやしの炒め物



カロテンが皮膚や粘膜を丈夫にし、がん予防も期待できる

ユリ科の多年草で、一般には東アジアが原産といわれていますが、日本原産という説もあります。古くから栽培されていた野菜で、『古事記』では「加美良（かみら）」、『万葉集』では「久々美良（くくみら）」と呼ばれていました。ひとつの株から何度でも収穫できることから、にんにくに次ぐスタミナ野菜とされ、別名「起陽草」とも呼ばれています。

カロテン、ビタミンB1、B2、C、Eなどのビタミン類や、鉄分、カリウム、カルシウムなどのミネラル類を豊富に含有。セレンが含まれている。特有なニオイは硫化アリルです。

カロテンが皮膚や粘膜を丈夫にし、風邪予防や美肌に有効。カロテンには抗酸化作用があり、ビタミンC、E、セレンの働きと一緒に、がん予防も期待できる。ビタミンB1は疲労を回復し、硫化アリルの働きによりB1がさらに長く体内に留まるので疲労回復の力が持続しスタミナがつくそうです。

## 編集後記

いきものみつけ

荒木大輔

「春本番ですなー」と利用者さんとお喋りしていると、今年はウグイスの声をまだ聴かないねという話になりました。そういう話に初めて、梅も桜も花を落とし、葉が青々と茂っても、あの美声を聴かせてもらっていないことに気が付きました。



ウグイス

自然が減り、生活の中で生物に触れる機会はめっきり減りました。とはいえ、普段は意識しないだけで、実は、色々な生物が皆さんの近くにまだまだ隠れています。通勤途中やお買い物の道すがら、少しでも懐かしい顔を覗かせてみてください。きつと懐かしい顔を覗かせてくれますよ。



トンボ



コゲラ



ツバメ

これからの季節に出会える生き物たち



カエル



チョウ

### 医療法人 あいち診療会

あいち診療所 野並  
052-895-6637

あいち診療所 滝の水  
052-878-1212

のなみ居宅介護支援事業所  
0120-890-709

のなみ訪問看護ステーション  
052-895-5806

滝の水 憩いの庄  
052-878-1751

滝の水 憩いの学校  
052-838-8878

### おさらい（前号までに掲載した大事なお知らせ）

#### 時間外診療

黄色い旗が照明されているか青色の回転灯が回っているときは、時間外でも診察が行えます。時間外専用番号 **891-5955**までお電話下さい。

#### 発熱・下痢の時は。。

来院前にお電話下さい。待ち時間が少なく診察できるように致します。

**895-6637**

連絡が無い場合、待合室を利用いただけない場合がございます。

#### わいわい倶楽部

月会費500円で送迎致します。（一人で車の乗り降りが可能な方に限ります）



#### 予防接種

予約制で短い待ち時間で行います。（相談が無い方に限ります）

予約した時刻前までにご準備下さい。前の方の診察が終わり次第、診察致します。