

爆チュー問題号

第202号

発行日：令和2年11月1日

発行者：医療法人 博愛会

福田脳神経外科病院 院内情報委員会

診察室から 物忘れ、認知症

院長 福田 雄高

脳卒中、頭部外傷、てんかん、手足のしびれ（脊椎疾患）などと並んで、脳神経外科を受診される機会が多いものに、物忘れ、認知症があります。物忘れ、認知症というと、最も専門となる診療科は、精神科や神経内科と考えますが、脳神経外科も診断、治療の重要な役割を担っているものと考えます。

認知症とは、なんらかの理由によって、脳の細胞が壊れてしまい、理解したり、判断したり、記憶したりする能力が障害され、日常生活に支障ができてくる状態をいいます。

厚生労働省は 65 歳以上の認知症有病率を約 15%としています。概算すると全国で約 530 万人、認知症予備軍といえる軽度認知障害（MCI）まで含めると、日本で認知機能低下に悩む方は実に推定約 1000 万人にのぼるともされています。佐賀市人口約 23 万人、65 歳以上約 6 万人程度から概算すると、佐賀市にも、おおよそ 1 万人近い認知症の方がいるとも推測されます。

認知症で最も多いのは、アルツハイマー型認知症ですが、それにレビー小体型、前頭側頭型、脳血管性とあわせた 4 つの型が代表的です。しかし、その他に水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下、ビタミン B12 欠乏、アルコール、免疫疾患をはじめとした内科的疾患など、様々な原因があります。

脳神経外科の役割として、水頭症や慢性硬膜下血腫など、治療して改善し得る疾患がないか検査を行うことは重要です。また、そういう疾患がなかった際にも、認知機能低下の原因として、脳梗塞や脳出血の後遺症によるものではないか、あるいはアルツハイマー型認知症なのか、前頭側頭型なのかなど精査することになります。まずは頭部 MRI による評価が重要なものになると考えます。記憶にかかわる海馬の萎縮を示す MRI の条件として、VS-RAD という撮影の条件もあります。

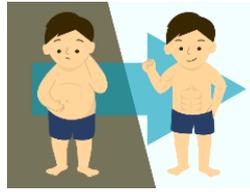
久しぶりに帰省したら、なんとなく親の挙動がおかしい、免許更新のテストの点数が足りなかった、最近性格が怒りっぽくなった、前はできていたことなどが、なんとなくできなくなったなど、気になる症状を認めた場合は脳神経外科にも遠慮なく受診、相談頂ければと考えます。



穏やかな風景をのんびりと眺めていたいものです。



ダイエット記録



副院長 大園恵介

日々日常診療を行っていく中で患者様に生活習慣病の診察、改善指導を行う機会が多くあります。私が医学部を卒業して研修医として働きだしたのは年間救急搬送受け入れ件数が4000件程度もある基幹病院であり、緊急手術、急患対応を日々こなしていく上でストレスも多く、勤務中に大量の高カロリー食を短時間でかきこむ日々が続いていました。ましては毎日へとへとでジムなど運動習慣を確立するなど到底不可能な環境でした。それが原因で大学時代アメリカンフットボール、柔道を行っており筋肉質だった私の身体が段々と肥満体型へと変貌していきました。これではダメだと思い立ち、まずは自身の生活習慣を見直し、体調管理を行うことが患者様への医療の説得力にも繋がると考えダイエットを始めようと決意しました。

ダイエットは2020年3月から開始。私が行った

- ① 寝る3時間前は食べない、
- ② 低糖、高たんぱく食の摂取、
- ③ 週3回30分以上の有酸素運動、
- ④ 規則正しい生活（22時に就寝、5時起床）、
- ⑤ 毎日体重を測定し記録をつける。



ある朝の朝食

この5点を忠実に守ることで6月には

体重76kg体脂肪率17%まで減量することに成功しました。

現在は3kg程度リバウンドしていますが、今後もダイエットは継続していく予定です。

しかしながら、大多数の皆様はご病気を抱えられ、無理なダイエットは持病を悪化させたり免疫を落とすことに繋がりがねません。無理ない範囲でのダイエットが求められます。ここで私からのアドバイスですが、皆さんは①緑茶、コーヒーの摂取、②週三回の30分以上のウォーキング（早朝）、③就寝3時間前は食べないの三点を行って下さい。緑茶、コーヒーにはカフェイン、クロロゲン酸、カテキンを含んであり、それらは脂肪燃焼効果が高まります。またリラックス効果もあり食前一日3回摂取することが最も効果的とされています。また有酸素運動は開始から20～30分までは血液中のエネルギーが消費され、体内に蓄積された脂肪燃焼効果はありません。少なくとも30分以上の持続的な運動を行って下さい。さらに就寝3時間以内に摂取した糖質は体内に蓄積しやすく、睡眠中は高血糖状態が持続しやすくなります。寝る前のお菓子は控えてください。以上3つを守り健康で長生きできる身体を維持してください。

給食室より

～調味料に含まれる塩分量を比較してみよう!～

管理栄養士 A, F

◆調味料大さじ1杯での食塩含有量 (g) の目安◆

| | | | |
|---|--|---|--|
| <p>食塩</p>  <p>大さじ1 (18g) 塩分量 17.7g</p> | <p>薄口醤油</p>  <p>大さじ1 (18g) 塩分量 2.9g</p> | <p>濃口醤油</p>  <p>大さじ1 (18g) 塩分量 2.6g</p> | <p>ポン酢醤油</p>  <p>大さじ1 (18g) 塩分量 1.0g</p> |
| <p>辛みそ</p>  <p>大さじ1 (18g) 塩分量 2.2g</p> | <p>甘みそ</p>  <p>大さじ1 (18g) 塩分量 1.1g</p> | <p>ケチャップ</p>  <p>大さじ1 (15g) 塩分量 0.5g</p> | <p>マヨネーズ</p>  <p>大さじ1 (15g) 塩分量 0.3g</p> |
| <p>ウスターソース</p>  <p>大さじ1 (18g) 塩分量 1.5g</p> | <p>中濃ソース</p>  <p>大さじ1 (18g) 塩分量 1.0g</p> | <p>フレンチドレッシング</p>  <p>大さじ1 (15g) 塩分量 0.5g</p> | |
| <p>めんつゆ(3倍濃縮)</p>  <p>大さじ1 (18g) 塩分量 1.8g</p> | <p>めんつゆ(ストレート)</p>  <p>大さじ1 (15g) 塩分量 0.5g</p> | <p>和風ドレッシング</p>  <p>大さじ1 (15g) 塩分量 1.1g</p> | |

参考：日本食品標準成分表

※表は目安です。メーカーによって微妙な差が出る場合がございます。

料理にウスターソースをかけて食べている方は、中濃ソースに変更、冷奴等に醤油をかけるところを、めんつゆに変更するだけでも減塩になります。食塩含有量が少ないからといって、かけすぎには注意しましょう。



季節性インフルエンザワクチン予防接種について

インフルエンザと新型コロナウイルスの同時感染で症状が重くなる危険性もあると言われてしています。現状、新型コロナウイルスに対するワクチンが開発されていない為、W感染リスクをできるだけ減らす意味でもインフルエンザワクチンは接種をお勧めします。今年、厚生労働省は、重症化しやすい高齢者などから順に接種を呼びかけることを決めました。現在はどの年齢の方も接種できるようになっています。



季節性インフルエンザは

流行時期：例年11月頃から患者が増え始め、12月～3月頃

予防接種の効果：接種の2～3週間後から約5か月間続く

※流行前に予防接種を受けることで、発症予防もしくは重症化予防の効果が期待できます。

※予防接種を希望される場合は、早めに接種するようにしましょう。

※当院では予防接種は予約制ではありません。ご希望の方は受付窓口まで。

※65歳以上の方の公費負担は令和2年12月末日までです。

詳しくは、受付窓口または看護師にお尋ねください。

今年も頑張りました



美化係 H, K



花壇を植える前準備を、10月下旬に行いました。花壇の土を耕し、石灰を入れ、土を柔らかくする作業をしました。今年はお花のメンバーに前田部長も加わって頂きました。男手があったので、力仕事である掘り起しをしてもらい、大変助かりました。根っこがすごかったです🍷

11月中旬にはパンジーを植える予定です。お楽しみに！！

