



## 診察室から

### 認知症 発症、進行を予防するには

院長 福田 雄高

先月までは脳卒中の症状や再発に関しての話題でしたが、確実に当院に受診される症状、病気として多いものに、物忘れ、認知症があります。認知症の発症、進行を予防するには、なにか良い対策、方法はないでしょうか。

認知症の発症を疑う症状としては、同じことを何度も聞くようになる、ど忘れが増える、なんだかイライラする、眠れなくなる、外出がおっくうになる、趣味に楽しみを感じなくなるなどが挙げられます。画像検査を行い、記憶を司る海馬の萎縮が物忘れに関連する一方で、不思議と、海馬の萎縮は認めるのに物忘れの程度は緩やかな方もいます。

### 認知症、発症、進行予防のポイント

☆ 生活習慣。血圧、糖、脂質、飲酒、喫煙の管理、運動習慣（散歩、有酸素運動、筋力トレーニング）。

身体全体の老化予防を行い、血管の年齢を保つことは、すなわち脳の血管の年齢を保つ役割もあると考えます。

☆ 役割、責任、仕事 自分の行うべきことがあることは重要でしょう。

☆ 人とのつながり、社会とのつながりを持つこと。

☆ 耳の聞こえも重要でしょう。 コミュニケーションを維持するためにも。

☆ デュアルタスク 多方面、複数のことを行うこと。

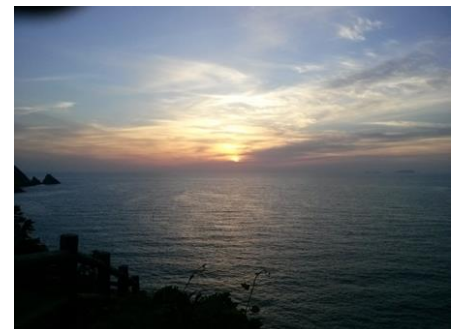
そしてなによりも

☆ 楽しく、意欲をもてる生活を目指して

・畑仕事、好きな趣味をまい進して行うこと、新聞、本、仕事（無理なく楽しんで）、音楽、グランドゴルフ、囲碁や麻雀、競馬、競艇なども

自分で意欲をもって楽しめる、覚えるが必要がある、段取りが必要なものなどを行うことは有用ではないかと考えます。散歩もただ歩くだけでなく、話しながらであったり、周りの風景や景色を意識しながらは良いのではと考えます。

楽しみを見つけ、何かに取り組もうとする意欲をもてること、楽しいという感情はなによりも重要かと考えます。仕事人間よりも趣味人間のほうが、生き生きとしている印象は感じます。皆さんの、意欲を持って楽しめることは为什么呢。是非、工夫し、少しでも脳の健康寿命を保ち、元気に豊かに過ごせる日々が1日でも長いことを願います。



*“Los suspiros que salen del corazón, le descansan el dolor.”*

「心から出るため息は、胸のいたみをやわらげる。」ああ苦しい、ああ痛いと言えたら、ため息だけついているよりも、もっと楽になるであろうが、それはそれとして、このことわざも心理的で、なかなかいい

# 冬はノロウイルスに要注意！

食中毒予防が必要なのは夏だけでなく、1年を通じて発生します。特に11月～2月にかけての**冬場**は、ノロウイルスによる食中毒が多発しています。ノロウイルスは非常に強い感染力を持っており、少量でも手や指、食品などを介して口から入ると、体の中で増殖し、腹痛やおう吐、下痢などの食中毒の症状を引き起こします。

## ◆ 主な感染経路

経口感染

接触感染

飛沫感染

空気感染

## ◆ ノロウイルス食中毒の予防4原則

持ち込まない



ノロウイルスによる食中毒を防ぐためには、調理場にウイルスを持ち込まないことが重要です。

つけない



食品や食器、調理器具などにノロウイルスを付けないように、調理などの作業をする前などの「**手洗い**」をしっかりと行いましょう。

拡げない



ノロウイルスが身近で発生したときには、感染を広げないために食器や環境などの消毒を徹底すること、また、おう吐物などの処理の際に二次感染しないように対策することが重要です。

やっつける



食品に付着したノロウイルスを死滅させるためには、**中心温度85℃から90℃、90秒以上の加熱が必要**です。

## ◆ おう吐物などの処理方法



①マスク、使い捨て手袋(2重)を着け、おう吐物を、乾燥する前にペーパータオルなどで除去する。  
※できれば使い捨てビニールエプロン・ガウンまで



②ふき取ったペーパータオル、使用した1枚目の手袋、エプロンをビニール袋に入れて密封する。



③おう吐物の付着していた場所を浸すように塩素消毒液で消毒する。  
※アルコールではノロウイルスは死滅しません!!



④使い終わった手袋、マスク、雑巾、②のペーパータオルなどをいれた袋を、別のビニール袋に入れて密封する。



⑤終わったら、せっけんを使って丁寧に手を洗う。



## 褥瘡委員会の勉強会がありました

委員会メンバー Y・Y

- テーマ 褥瘡評価と治療
- 目的・目標 1、DESIGN-R を理解し適切な評価が出来る  
2、褥瘡治療薬への理解を深め評価に応じた処置選択が行える
- 内 容 1、DESIGN-R2020 の内容を振り返り評価方法を知る  
2、院内における治療薬の特徴を知る  
3、例題を用いて評価・処置選択を行う

### まとめ

11月に院内で看護部を対象に床ずれ（褥瘡）の治療薬の研修を行いました。

前回の勉強会では、摩擦やズレが原因で起こる皮膚トラブルを回避するための体位交換（ポジショニング）や麻痺のある方の更衣介助の仕方など内容でした。

今回は、床ずれ（褥瘡）の正しい評価方法や治療薬への理解を深め、個々に応じた処置の選択を看護師スタッフが同じ視点で行えることを目的としました。

創部の大きさ 深さ 炎症 感染 など傷によっては使用できる軟膏や被覆材が違います。そこで院内における薬剤の特徴を理解した上で、いくつかの例題を皆さんで取り組んでもらいました。

スタッフが共通に認識することで患者様の苦痛を緩和し、安心感を持って頂けるよう努めていければと思います。



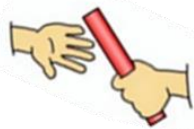
## お知らせ



新しい駐輪場はココ！！です。

現在、道路拡張工事の為、駐輪場が変更になりました。自転車でお来られる患者様は奥までお進み下さい。よろしくお願ひ致します。





## スタッフリレー



お題 「私の好きなもの・好きなこと」

看護部 K・N

私は、子供が4年生から始めたダンスをみるのが楽しみです。

しなやかに、リズムカル、激しかったり、セクシーだったり表現力が凄いなあと、

親ばかりで見えています。舞台に立っている姿を見ると、ドキドキハラハラし、

終わったらさも自分が躍ったかのように達成感を感じています。

子供が楽しんでいる事、これからも応援していきたいです。



来年も宜しくお願いいたします。 よいお年をお迎えください。

スタッフ一同



### 年末年始診療時間のお知らせ



12/29 (金)	12/30 (土)		12/31 (日)	1/1 (月・祝)	1/2 (火)	1/3 (水)	1/4 (木)
通常通り	通常通り	午後 休診	休診	休診	休診	当番医 午前 9:00~12:30 午後 13:30~17:00	通常通り

具合の悪い方・急患はこの限りではありません。

ご遠慮なくお電話でお尋ねください。

☎ 0952 (29) 2223

