

そうせいだより

2016年
冬号

「家族性高コレステロール血症をご存知ですか??」
循環器内科医長 川瀬良太 医師

認知症特集

- ・認知症の予防と対策
- ・物忘れチェック

寒い冬場は要注意!!
急性心筋梗塞 Q & A

親が知っておくべき症状や予防法
RS ウイルス Q & A



※完成予定図

医師担当表

(平成 28 年 12 月 1 日現在)

午前診	月		火		水		木		金	
1 診	児島	泌尿器	大北	泌尿器総合	能見	泌尿器	高木	泌尿器	高木	泌尿器
2 診	倉本	内科	北川	内科	増田	循環器・内科	長谷部	泌尿器・総合診	長谷部	泌尿器・総合診
3 診	山本	内科	太田垣	循環器内科	北川	内科	小島敬	初・総合診 / 内科	倉本	内科
4 診	藏本	循環器・内科	白石	消化器内科	小島敬	初・総合診 / 消化器	川瀬	循環器・内科		
5 診			川瀬	循環器・内科	川瀬	循環器・内科	小島博	内科	川瀬 都	循環器・内科
6 診	1.3.5 管生 外科・総合 2.4 加藤 ・救急				川口	外科・総合 ・救急	辰巳 明利 呼吸器			
7 診	水野	皮膚科	下村	外科・乳腺			下村	外科	下村	外科
8 診	内田	整外			内田	整外				
9 診	南	初・総合診 / 整外	本田	整外	南	初・総合診 / 整外	大原	整外	本田	整外
10 診	吉村	整外	吉村	整外			内田	整外	吉村	整外
21 診	内藤	乳腺外来	笠松	婦・総合	笠松	婦・総合	笠松	婦・総合	笠松	婦・総合
22 診	小林	眼科	小林	眼科	小林	眼科	小林	眼科	小林	眼科
23 診	山田	脳神経外科	石田	神経内科			細川	神経内科		
24 診	1.3.5 乙社 2.4 本橋 歯科		中野	歯科口腔外科	中野	歯科口腔外科	中野	歯科口腔外科	中野	歯科口腔外科

午後診 * 初・総合診察日時 (月・水・木) 9:00 ~ 10:00

1 診				能見	泌尿器				
2 診				豊田	内科				
3 診		藤澤	糖尿病内科	長谷部	総合	城	糖尿病内科		
5 診		小島敬	内科		小島博	内科	川瀬 都	循環器・内科	
9 診				本田	整形外科	南	整外 (2.4)		
22 診	小林	眼科			小林	眼科	小林	眼科	
24 診	中野	歯科口腔外科	中野		中野	歯科口腔外科	中野	歯科口腔外科	
		1・3・5 向井	歯科口腔外科	中野	歯科口腔外科	中野	歯科口腔外科	乙社	歯科口腔外科

夜診

1 診	藤末	泌尿器総合		北川	内科					
2 診	小島敬	内科	子安	循環器			1.5 倉本 2 北川 3 小島 4 川瀬			
3 診	川瀬	循環器・内科	倉本	内科	安賀・光定 循環器・内科	小島博	消化器	子安	内科	
4 診				澤村	形成外科・総合診療	榎本	内科			
5 診						中村	呼吸器			
6 診			金城	皮膚科		長谷部	総合	植木	皮膚科	
7 診	下村	外科総合	下村	外科	川口	外科・総合	下村	総合・外科		
8 診										
9 診	本田	整外	内田	整外	南	整外		吉村	整外	
10 診	吉村	整外	1・2・3・5 山崎 4 南	整外	本田	整外	大原	整外	内田	整外

※急な変更が生じる場合もございます。

〒571-0025 大阪府門真市北島 288 番地
TEL072-885-1711



社会医療法人蒼生会
蒼生病院

蒼生病院

検索



編集

蒼生病院

広報委員

～ 目次（ページ）～

家族性高コレステロール血症をご存知ですか？	1
認知症特集	
・ 認知症の予防と対策	2
・ 物忘れチェック	4
急性心筋梗塞 Q & A	6
RS ウイルス Q & A	7





社会医療法人 蒼生会 蒼生病院

平成29年新病院へ移転



新病院はここが変わる

- ・ 救急体制の充実
- ・ 人工透析の導入
- ・ 医療機器・内視鏡・手術室等の拡充
- ・ 病院の大きさは現在の約1.5倍

ゆとりある療養環境を目指し
平成29年夏蒼生病院は生まれ変わります!

家族性高コレステロール血症をご存知ですか??

皆さん、こんにちは。循環器内科の川瀬良太です。今日はコレステロールのお話をしたいと思います。

皆さんの中で、健康診断や外来受診の採血などで「悪玉（LDL）コレステロール値が高い」と言われたことがある方、たくさんいらっしゃると思います。LDLコレステロール値が高いと、心筋梗塞や脳梗塞などになりやすいことが知られていますので、LDLコレステロール値は下げることが必要です。そこで「まずは食生活や生活習慣を改善しましょう」と言われると思いますが、なかにはどれだけ食生活を頑張ってもLDLコレステロール値が全然下がらないという



循環器内科医長 川瀬良太 医師

方もいらっしゃると思います。あなたはもしかすると「家族性高コレステロール血症」かもしれません!!

家族性高コレステロール血症とは、LDL受容体関連遺伝子の変異による遺伝性疾患のことで、わかりやすく言いますと、食生活に関係なく、家系的に（遺伝的に）LDLコレステロール

【家族性高コレステロール血症（ヘテロ接合体）の診断基準】

- ① 高LDLコレステロール血症（未治療時で180mg/dl以上）
- ② 腱黄色腫（手背・肘・膝などの腱黄色腫あるいはアキレス腱肥厚）
あるいは皮下結節性黄色腫
- ③ 家族性高コレステロール血症あるいは早発性冠動脈疾患の家族歴（2親等以内の血族）

このうち2項目があてはまれば、家族性高コレステロール血症と診断します

ルが高い状態になってしまう方のことです。若い時からずっとコレステロールが高い状態が続いてしまうので、心筋梗塞や脳梗塞になつてしまう危険が極めて高いと言われています。この疾患の方は、腱黄色腫というアキレス腱が肥厚したり、手や肘にボコッとしたしこりになっている部分があることも多いです。（家族性高コレステロール血症の診断基準も是非参考になさってください）

現時点で何の症状もなくても、若い頃の健診からずっとコレステロール高値が指摘されている方、ご両親・ご兄弟・祖父母にコレステロールが非常に高い方や心筋梗塞などになった方がいらっしゃる方は、早期にコレステロールを下げる内服治療を開始する必要があります。少しでも気になられた方は、ぜひ一度ご相談にお越しください。



親が知っておくべき症状や予防法

RS ウイルス Q&A

RS ウイルス感染症とは ...

冬場に流行する感染症の1つで、乳幼児の気道感染症として有名です。お母さんや兄弟姉妹がかかり、ただの風邪だと思っていて知らず知らずのうちに乳幼児にうつしてしまうこともあります。大した病気じゃないとつい油断しがちですが、小さなお子さんや、呼吸機能の弱い高齢者にとっては大問題です。「かからない」「うつさない」でRS ウイルス感染症を予防しましょう。

Q. どのような病気？

A. RS ウイルスの感染による呼吸器の感染症です。何度も感染と発病を繰り返し、2歳までに少なくとも一度は感染するとされています。感染力は非常に高く、繰り返し感染します。子どもだけでなく大人も感染する病気です。乳幼児が初感染した場合は、気管支炎、肺炎といった重い呼吸器症状をおこすことがあります。2歳児以上の再感染の子どもや大人が感染しても、鼻水・咳・発熱などの感冒様症状だけの場合も多くあります。

Q. 原因は？

A. 咳やくしゃみで飛散したウイルスを直接吸い込むことで感染する飛沫感染と、鼻汁や痰に含まれるRSウイルスが皮膚や衣服、玩具、またそれに触れた手指に触れることで感染する接触感染の2つがあります。



Q. 予防と対策は？

A. 咳エチケット

咳やくしゃみの際は、ティッシュなどで口と鼻を覆い人から顔をそむけ1m以上距離をあげましょう。また、押さえた手はウイルスが付着しているので手洗いをおこなってください。

マスクの着用

咳・くしゃみが出ている間はマスクを着用しましょう。



手洗い・消毒

日常的に触れる物や場所はアルコールや塩素系の消毒剤等で消毒しましょう。流水、石鹸による手洗いか、又はアルコール製剤による手指衛生を行いましょう。

認知症予防の10カ条

- ① 塩分と動物性脂肪を控えたバランスのよい食事を
- ② 適度に運動を行い足腰を丈夫に
- ③ 深酒とタバコはやめて規則正しい生活を
- ④ 生活習慣病（高血圧、肥満など）の予防・早期発見・治療を
- ⑤ 転倒に気をつけよう、頭の打撲は注意
- ⑥ 興味と好奇心をもつように
- ⑦ 考えをまとめて表現する習慣を
- ⑧ こまやかな気配りをしたよい付き合いを
- ⑨ いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに
- ⑩ くよくよしないで明るい気分で生活を

認知症予防の運動

体を動かしながら脳をきたえることが有効とされています

コグニサイズ

コグニサイズは、運動で体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やし、認知症の発症を遅延させることを目的としたエクササイズです。

STEP1

背筋をのばし、両足をそろえて立ちます
数を「1」からかぞえ、「3」の倍数に手をたたきます



STEP2

①右足右へ→②右足元へ→③左足左へ→④左足元へ
を数をかぞえながらリズムよく繰り返します



STEP3

「STEP1」と「STEP2」を組み合わします



1日30分を週に3回以上
無理なら10分を3回でもOK!!

国立行政法人国立長寿医療研究センターホームページ内「認知症予防に向けた運動コグニサイズ」
<http://www.ncgg.go.jp/cgss/department/cre/documents/cogni.pdf> から引用



認知症の予防と対策

認知症は予防できる？

現時点では残念ながら「こうすれば認知症にならない」という絶対的な方法はありません。しかし、最近の研究から「どうすれば認知症になりにくいのか」ということが少しずつわかってきました。認知症を予防する対策は大きく分けて2種類で、日々認知症になりにくい生活習慣を心がけるものと、認知症で落ちる3つの能力を簡単なトレーニングで鍛えるものとがあります。これらを長く続けていくことで、認知症を発症せずに過ごせたり、認知症になる時期を遅らせたりできる可能性が高まります。

認知症は予防できる？

1. 食生活	野菜・果物（ビタミンC、E、βカロチン）を良く食べる
	魚（DHA、EPA）をよく食べる
	赤ワイン（ポリフェノール）を飲む
2. 運動習慣	週3日以上の有酸素運動をする（ウォーキング 40分）
3. 対人接触	人とよくお付き合いをしている
4. 知的行動習慣	文章を書く・読む、ゲームをする、博物館に行く など
5. 睡眠習慣	30分未満の昼寝 起床後2時間以内に太陽の光を浴びる

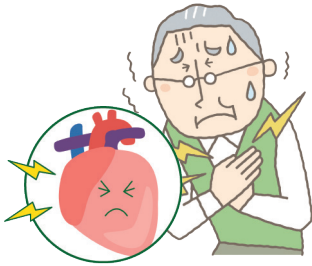


認知症で落ちる3つの能力の鍛え方

エピソード記憶	体験したことを記憶として思い出す	2日遅れ、3日遅れの日記をつける
		レシートを見ないで思い出して家計簿をつける
注意分割機能	複数の事を同時に行うとき、適切に注意を配る機能	料理を作るときに、一度に何品か同時進行で作る
		人と話をするときに、相手の表情や気持ちに注意を向けながら話す
		仕事や計算をテキパキと行う
計画力	新しいことをするとき、段取りを考えて実行する能力	効率の良い買い物の計画を立てる
		旅行の計画を立てる
		頭を使うゲーム（囲碁・将棋・マージャン）をする やり慣れたことでなく新しいことをする

寒い冬場は要注意！！

急性心筋梗塞 Q&A



急性心筋梗塞とは ...

心臓は主に全身に血液を送り出すポンプの働きをしています。この心臓自体へと血流を流すために心臓の動脈＝冠動脈が突然詰まる（閉塞してしまう）病気です。

Q. 寒い季節は急性心筋梗塞が起こりやすくなるのは本当ですか？

A. 季節によってそれほど極端の差はありませんが、夏よりも20%ほど冬に多く発症するとの報告があります。やはり気温変化の影響が大きく、血圧や身体活動度の低下、コレステロールや中性脂肪の値が、季節により大きく変動するとされており、高齢者ほど寒冷期の影響を受けやすいともいわれています。

Q. 急性心筋梗塞が起こりやすい状況や時間帯などがありますか？

A. 平均気温が10度以下の、雨や雪の伴う低気圧の日に多いといった報告がありますが、極端に発症しやすい状況や時間帯というものはないと考えられます。何らかのストレスがかかって血圧が上昇しやすい時（興奮したり、瞬間的な強い運動時など）に発症しやすいようです。

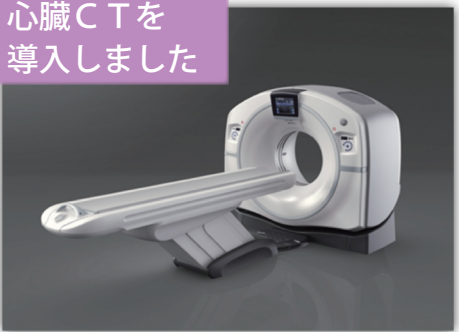
Q. 急性心筋梗塞を防ぐために気をつければよいことは？

A. まずなにより禁煙です。食事面では減塩を心掛け、カロリーを取り過ぎず肥満に注意しましょう。あと適度な有酸素運動（ウォーキングなどゆっくりした運動）をできれば毎日、少なくとも週3回以上を心掛けましょう。1回に続けて30分以上行うとよいとされています。

Q. 急性心筋梗塞になるとどのような兆候が現れますか？

A. 残念ながら予兆がある方は半数に過ぎず、ほとんどがある時突然発症します。特徴的な症状は、胸全体のしめつけられるような痛みや胸部不快感＝医学的には胸痛と言います。痛みと言うより絞扼感、圧迫感という感じです。これが15分以上続くようなら急性心筋梗塞の可能性があります。このような胸部症状が肩やあごに広がる、あるいは冷や汗、嘔吐を伴うこともよくみられます。

心臓CTを導入しました

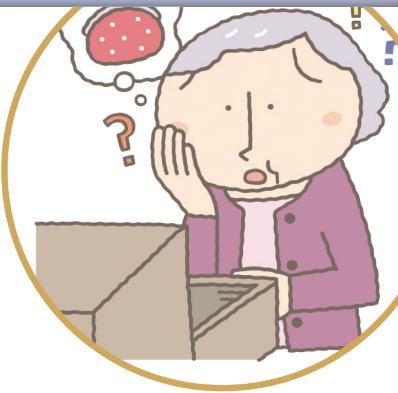


今年の一月から当院でも心臓CTを導入しました。心臓CTで冠動脈の狭窄や石灰化などが分かります。興味ある方は是非検査を！！



物忘れチェック

※このチェックは、物忘れをスクリーニングするテストで、厳密かつ科学的に裏付けられたテストではありません。おおまかな物忘れの度合いを知る目安としてご利用下さい。



～ 採点 ～

0 ～ 8 点：正常

ものの忘れも老化現象の範囲内。疲労やストレスによる一時的な認知症状の場合もあります。8点近かったら、気分の違う時に再チェックをしてみましょう。

9 ～ 13 点：要注意

家族に再チェックしてもらい、数か月単位で間隔を置いて再チェックをすることをお勧めします。認知症予防策を取り入れるなどして、生活改善をしてみましょう。

14 ～ 20 点：要診断

認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら、認知症専門外来の受診をお勧めします。



テ スト結果で「要注意」や「要診断」と出た方は、認知症予備軍である可能性もありますが、心配性の方が自分に厳しく採点してしまった為に、そのような結果が出てしまったということも考えられます。また、自己チェックが甘くなってしまう可能性もあります。ご自身で出した結果に自信のない方は、家族さんに協力をしてもらうのもいいでしょう。

認知症かどうかの最終判定はこのテストだけではできません。色々なテストや画像診断などを合わせて専門家が総合的に診断します。

医療機関を受診するなら、できれば「認知症外来」や「物忘れ外来」「精神科」「神経科」「神経内科」などの診療科があり専門医のいる病院・医院に相談される事をお勧めします。認知症予防の対策は、毎日の生活に取り入れやすいものが多いです。治療法について、まだ完治する方法はありませんが、認知症と診断されたとしても焦ることはありません。専門医との相談のもと家族で協力し、症状の進行をおさえる努力をしていきましょう。

家族によるケアが大切

認知症では予防においても症状改善においても、家族によるケアが大切になります。高齢の家族がいる場合は、予防のための対策を心がけましょう。また、認知症と診断された場合は、家族が病気についての理解を深め、本人の気持ちを尊重しながら前向きに関わっていくことが大切になります。

該当箇所に
チェックを入れて下さい

ほとんどない
0点

たまにある
1点

頻繁にある
2点

1. 同じ話を無意識に繰り返す

☐☐☐

2. 知っている人の名前が思い出せない

☐☐☐

3. もののしまった場所を忘れる

☐☐☐

4. 漢字を忘れる

☐☐☐

5. 今、しようとしていたことを忘れる

☐☐☐

6. 器具の説明書を読むのを面倒がる

☐☐☐

7. 理由もないのに気がふさぐ

☐☐☐

8. 身だしなみに無関心である

☐☐☐

9. 外出を億劫がる

☐☐☐

10. もの（財布等）が見当たらない事を
他人のせいにする

☐☐☐

合計

点

（大友式認知度チェック 浴風会病院 大友英一院長 考案）

次のページで採点

