

# あおぞら



杉山孝博院長に訊きました

## 認知症への理解を 深めましょう(下)

川崎幸病院／さいわい鶴見病院／川崎幸クリニック／第二川崎幸クリニック／川崎クリニック／さいわい鹿島田クリニック／新緑脳神経外科／アルファメディック・クリニック／川崎健診クリニック／石心会グループ在宅事業部  
発行責任者：石井映禧 編集長：倉重成忠 〒212-0014 川崎市幸区大宮町23-5 コーラルビル 電話：044-511-2266(代) <http://www.sekishinkai.or.jp>

## 巡回バス

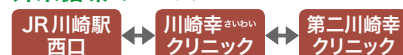
JR川崎駅西口⇒川崎幸病院⇒川崎幸クリニックの巡回バスは、土曜午後、祝日も運行しています。なお、日曜日は運行しません。また外来循環ミニバスも運行しています。



日曜は運行しておりません。

| 時  | 川崎駅西口発   | 川崎幸病院発      | 川崎幸クリニック発 |
|----|----------|-------------|-----------|
| 7  | 00 20 40 | 10 30 50    | 15 35 55  |
| 8  | 00 20 40 | 10 30 50    | 15 35 55  |
| 9  | 00 20 40 | 10 30 50    | 15 35 55  |
| 10 | 00 20 40 | 10 30 50    | 15 35 55  |
| 11 | 00 20 40 | 10 30 50    | 15 35 55  |
| 12 | 00 20 40 | 10 30 50    | 15 35 55  |
| 13 | 00 20 40 | 10 30 50    | 15 35 55  |
| 14 | 00 20 40 | 10 30 50    | 15 35 55  |
| 15 | 00 20 40 | 10 30 50    | 15 35 55  |
| 16 | 00 20 40 | 10 30 50    | 15 35 55  |
| 17 | 00 20 40 | 10 30 50    | 15 35 55  |
| 18 | 00 20 40 | 10 30 50    | 15 35 55  |
| 19 | 00 20 40 | 10 30 50    | 15 35 55  |
| 20 |          | 10 (川崎駅西口行) |           |

## 外来循環ミニバス



土曜午後・日曜・祝日は運行しておりません。

| 月曜日～金曜日              | 土曜日               |
|----------------------|-------------------|
| 始発 8時15分(川崎駅西口発)     | 始発 8時15分(川崎駅西口発)  |
| 毎時 15分と 50分に川崎駅西口を出発 |                   |
| 最終 16時15分(川崎駅西口発)    | 最終 12時15分(川崎駅西口発) |

1 周約 25 分～ 30 分間の循環運行

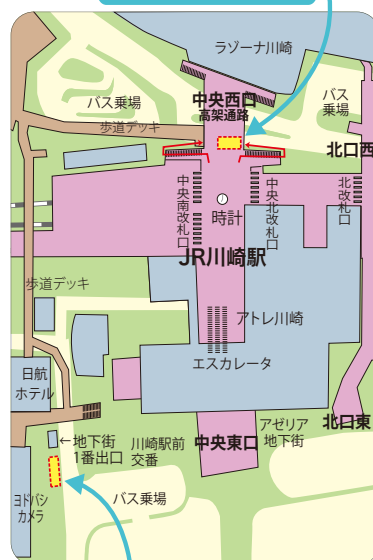
※ご利用される方々の状況により、所要時間が遅れる場合があります。

## 川崎クリニックシャトルバス

JR川崎駅の東口、西口の2カ所から



1F・西口  
シャトルバス乗場  
(一般車乗降場)



東口  
シャトルバス乗場  
(一般車乗降場)

運行は月～土曜日(祝日含む)、  
日曜日は運行しておりません。

川崎クリニック⇔西口

| 時  | 川崎クリニック発<br>川崎駅西口行 | 川崎駅西口発<br>川崎クリニック行 |
|----|--------------------|--------------------|
| 8  |                    | 15 45              |
| 9  | 30                 | 15 45              |
| 10 | 00 30              | 15 45              |
| 11 | 00 (30)*           | 15                 |
| 12 | (00)* (30)*        |                    |
| 13 | 00 30              | 15 45              |
| 14 | 00 30              | 15 45              |
| 15 | 00                 | 15                 |

土曜・祝日は運行しておりません。

※利用者がいない場合は運休となります。

川崎クリニック⇔東口

| 時     | 川崎クリニック発<br>川崎駅東口行 | 川崎駅東口発<br>川崎クリニック行 |
|-------|--------------------|--------------------|
| 8     | 50                 | 00 20 40           |
| 9     | 10 30              | 00 20 40           |
| 10～12 | この時間は運行しておりません     |                    |
| 13    | 00 20 40           | 10 30 50           |
| 14    | 00 20 40           | 10 30 50           |
| 15    | 00 20 40           | 10 30              |

土曜・祝日は運行しておりません。

※川崎クリニック直通です。

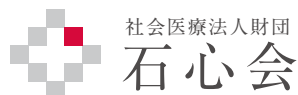
川崎幸病院・川崎幸クリニックには行きませんのでご注意ください。

※定員9名のワンボックスカーです。

## 石心会グループ神奈川地区

|                                 |                                                  |                                                                             |
|---------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 救急・急性期医療・<br>放射線治療              | 川崎幸病院                                            | 神奈川県川崎市幸区大宮町31番27 TEL:044-544-4611(代)                                       |
| 入院・一般外来<br>(電話予約が必要です)          | さいわい鶴見病院                                         | 神奈川県横浜市鶴見区豊岡町21-1<br>外来予約電話番号:045-581-1417                                  |
| 一般外来(内科系・小児科)<br>(電話予約が必要です)    | 川崎幸クリニック                                         | 神奈川県川崎市幸区南幸町1丁目27番1<br>外来予約電話番号:044-511-2112                                |
| 一般外来(外科系・消化器系)<br>(電話予約が必要です)   | 第二川崎幸クリニック                                       | 神奈川県川崎市幸区都町39-1<br>外来予約電話番号:044-511-2112                                    |
| 一般外来・人工透析<br>(電話予約が必要です)        | 川崎クリニック                                          | 神奈川県川崎市川崎区日進町7-1 川崎日進町ビルディング6・7・8F<br>外来予約:044-222-9259 透析センター:044-211-6500 |
| 一般外来・人工透析<br>(電話予約が必要です)        | さいわい鹿島田クリニック                                     | 神奈川県川崎市幸区新塚越201 ルリエ新川崎3・4F<br>外来予約電話番号:044-556-2722                         |
| 人間ドック・生活習慣病健診<br>(電話予約が必要です)    | アルファメディック・クリニック                                  | 神奈川県川崎市幸区堀川町580-16 川崎テックセンター8F<br>予約電話番号:044-511-6116                       |
| 企業健診・一般健診<br>(電話予約が必要です)        | 川崎健診クリニック                                        | 神奈川県川崎市川崎区駅前本町10-5 クリエ川崎8F<br>予約電話番号:044-511-6116                           |
| 定位放射線治療<br>脳ドック                 | 新緑脳神経外科<br>(横浜サイバーナイフセンター)                       | 神奈川県横浜市旭区市沢町574-1 TEL:045-355-3600                                          |
| 在宅事業部<br>在宅医療・<br>在宅看護・<br>在宅介護 | さいわい訪問看護ステーション<br>さいわいヘルパーステーション<br>新川崎居宅介護支援事業所 | TEL:044-556-4213<br>TEL:044-522-6871<br>TEL:044-522-6307                    |
|                                 | 福祉用具レンタルさいわい<br>かしまだ地域包括支援センター                   | TEL:044-522-6312<br>TEL:044-540-3222                                        |

いま求められる医療をもっと高めたい



社会医療法人財団  
**石心会**

石心会グループ法人事務局 TEL:044-511-2266(代)  
〒212-0014 神奈川県川崎市幸区大宮町23-5 コーラルビル



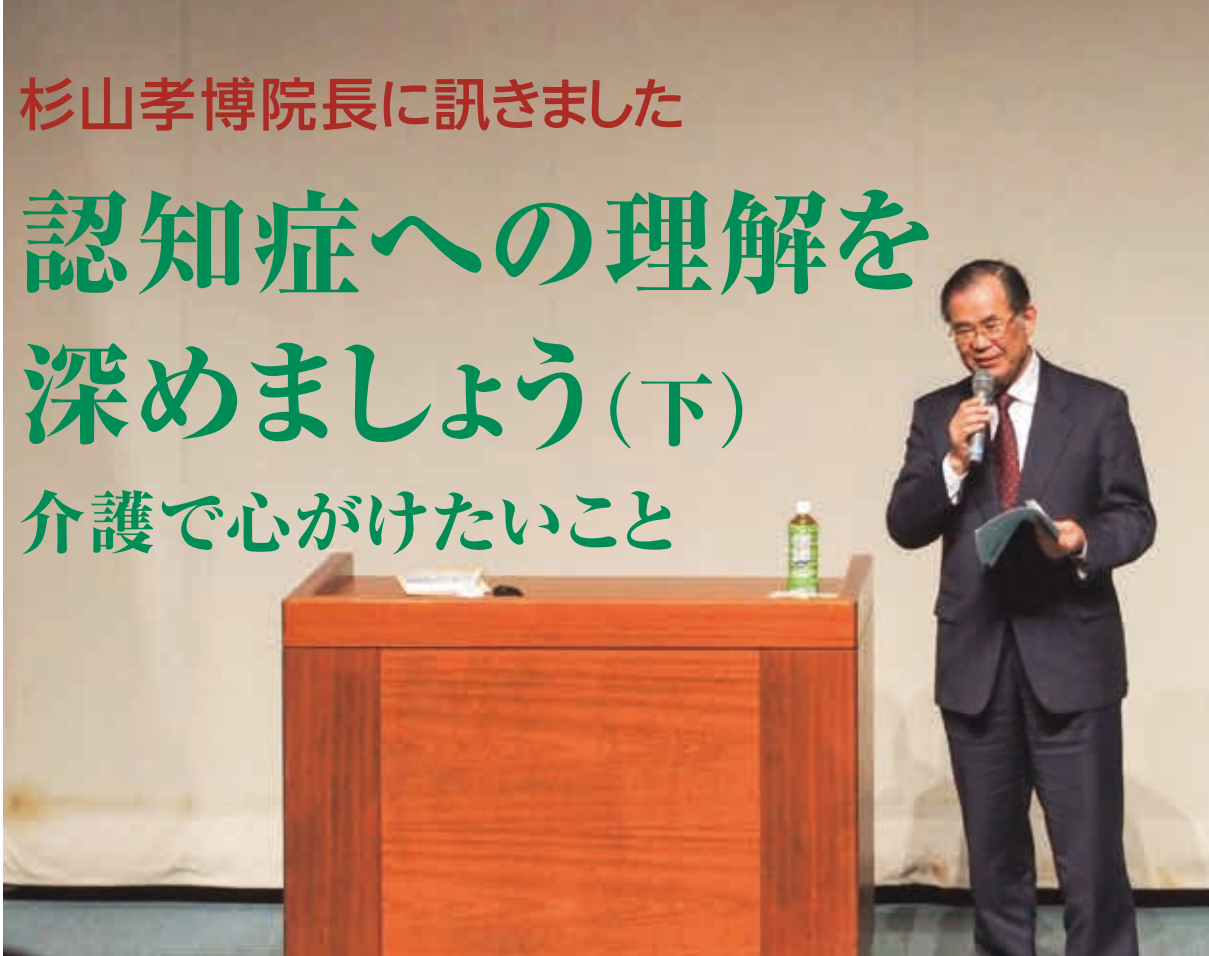
表紙：春あふれて  
加藤 ヨシ子  
(川崎美術協会会員)



杉山孝博院長に訊きました

# 認知症への理解を 深めましょう(下)

## 介護で心がけたいこと



**老化とともに発症する認知症**  
——年齢による発症率はどのくらいですか？

**杉山孝博** 老化とともに発症率があがっていきます。65～69歳で2.9%、70～74歳で4.1%、75～79歳で13.6%、80～84歳で20%、85～89歳で40%、90～94歳で60%、95歳以上で79.5%という統計があります。

認知症は原因を突き止め、それさえ治療すればいいというものではありません。確実に老化という過程が絡んでいます。脳の衰えは、からだの衰えであり、人の一生の過程として当たり前のことなのです。高齢の方には、介助が必要になってきます。同じように適確な介助が、認知症

の進行を遅らせ、判断力などを維持させ、動作をよくして、患者さんの心地のいい状態を作り出すのです。

**ふだんから心がけることは？**  
——食事や運動ではどのようなことをすればいいのでしょうか？

**杉山** 好き嫌いをせずに、万遍なくバランスのいい食事をしましょう。とくに魚が大切です。イワシやサバ、サンマ、ニシン、アジなどの青魚にはDHAやEPAが豊富に含まれ、脳の働きを保つ効能があります。

運動では、歩きながら引き算をしたり、しりとりをしながらラジオ体操をするなど、運動に脳の活動を加えましょう。

**認知症早期発見の“めやす”**  
——どんな病気でも早期発見、早期治療がもっとも有効だとされますが、認知症を疑うしるしのようなものはありますか？

**杉山** 公益社団法人の「認知症の人と家族の会」があります。そこでは「家族がつくった認知症早期発見のめやす」が作られています。大きく分けて6つのめやすがあります。

- ①もの忘れがひどい
- ②判断力・推理力が衰える
- ③時間・場所がわからない
- ④人柄が変わる
- ⑤不安感が強い
- ⑥意欲がなくなる

この項目はさらに小さく分けられ、合計20のチェック項目が

あります。

**認知症になったら——介護の心得**

——認知症の方はどのような気持ちで日々を過ごしているのでしょうか？

**杉山** さまざまな不安やつらさを感じています。アルツハイマー型認知症の初期にはもの忘れ症状が顕著になり、当人が混乱します。もの忘れの自覚がないのに、周囲から指摘されると不愉快になり、もっと混乱します。行動でも失敗が目立つようになり、自信を失います。病気が進むと、危ないからと言われて料理をさせてもらえない、孫の子守りを任せてもらえない、一人での外出をとめられているなどストレスも溜まっていきます。こうした日常生活から、自身が好ましくない状態に立たされていると感じて、自分を守るために強い拒否反応を示します。

——どのような対応をすればいいのでしょうか？

**杉山** 不安にさせる言動を避け

ます。大声で怒鳴ったり、騒がしくしてはいけません。認知症の人は自分が原因なのかと不安になります。また、背後から急に声をかけたり、肩を叩くのもいけません。精神状態が不安定ですので、驚い

て転倒することさえ起きます。失敗を責めず、「気にしないでいいですよ」とやさしく声をかけましょう。つい「ダメヨ!」「やめて!」と頭ごなしに叱るのも厳禁です。

認知症には「作用・反作用の法則」があります。認知症の人と介護する人の間には鏡があるようなもので、認知症の人に強く対応すると強い反応が返ってきます。逆に認知症の人が強い反応を示すときは、介護している方が強い態度になっています。こちらがイライラして接すると相手もイライラし、穏やかに接すると相手も必ず落ち着いてきます。合わせ鏡のようなものです。



**介護を一人でしょい込まない**  
——介護でへとへとになる方がいます。

**杉山** 認知症の人を介護するのは、大変です。私は認知症の人と同じように介護の方の負担も考えないといけなと考えています。決して一人で介護のすべてを引き受けない体制が必要です。治療から日常生活まで、専門の方や団体がサポートしてくれるシステムがあります。それらを利用することを相談してお奨めします。介護の方が倒れると認知症の方が中心的な支えを失ってしまいます。そうならないように適確な介護体制をつくるのも私たちの仕事と考えます。

今回は若年期の認知症については触れませんでした。機会があればお話ししたいと思います。

【参考】

インターネットホームページ：  
川崎幸クリニック <http://saiwaicl.jp/> の「院長のご挨拶と杉山医師の在宅医療のご紹介」の項に杉山院長による、認知症に関する記事が掲載されています。ご参照ください。





# かわさき健康塾 2018年6月の予定



## 6月のかわさき健康塾から

カレンダーの●は  
健康塾の日

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    | 1  | 2  |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

### 特別イベント

## 血管力 もっと若返りフォーラム

**6月14日(木) 14:00～16:00 (開場予定13:15)**  
▶ミューザ川崎シンフォニーホール 4階 市民交流室 (定員150人)

人の体全体をめぐる血管の中を流れる血液は、さまざまな臓器、組織に酸素、栄養を供給し、組織、細胞から出る二酸化炭素や老廃物を運びます。さらに、体内の水分と体温を調節し、感染を防止しています。

この血管にとって大きな問題の1つが加齢とともに進む「動脈硬化」です。動脈硬化は老化現象の一つと考えられがちですが、実際は10代より始まり30代からは進行が早まると言われています。

血管の衰えは、さまざまな臓器の衰えより早く始まり、脳梗塞や狭心症、心筋梗塞などの重大な病気の原因になります。また、動脈硬化は個人差も大きく、生活習慣などにより進行に差がでます。

血管を若々しく保つためにはどうすればいいのでしょうか？ このフォーラムでさまざまなヒントをお伝えします。

### 突然死から身を守れ! 血管を強く若くしなやかに

羽鳥 慶 川崎幸病院 循環器内科医長

### 血管年齢マイナス5歳をめざそう! マル秘若返りレシピ

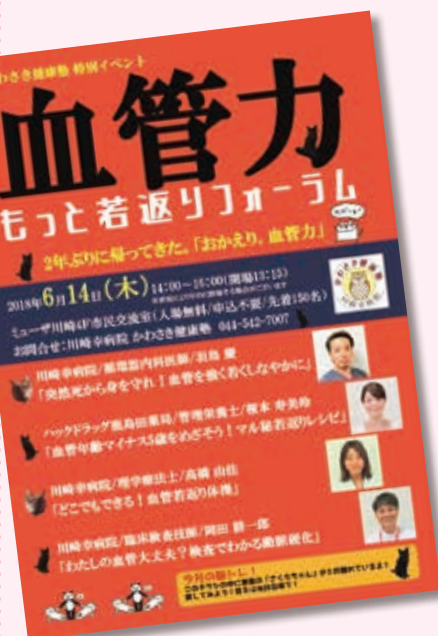
榎本 寿美玲 ハックドラッグ鹿島田薬局 管理栄養士

### どこでもできる! 血管若返り体操

高橋 由佳 川崎幸病院 理学療法士 / 主任

### わたしの血管大丈夫? 検査でわかる動脈硬化

岡田 耕一郎 川崎幸病院 臨床検査技師 / 主任



## 講座スケジュール

参加費無料

お申込み不要

当日先着制

地域の皆様が病気や医療について知識を深め、健康維持・増進、疾病の早期発見・早期治療に役立てていただけるよう、市民公開講座（かわさき健康塾）を開催しています。

- 定員になり次第受付終了とさせていただきます。
- 川崎市以外にお住まいの方もご参加いただけます。

### 特別イベント 2年ぶりに帰ってきた。「おかえり、血管力」

## 血管力もっと若返りフォーラム

先着**150名**様  
限 定

開催  
場所

### 突然死から身を守れ! 血管を強く若くしなやかに

川崎幸病院  
循環器内科医師 / 医長 羽鳥 慶

### 血管年齢マイナス5歳をめざそう! マル秘若返りレシピ

ハックドラッグ鹿島田薬局  
管理栄養士 榎本 寿美玲

### どこでもできる! 血管若返り体操

川崎幸病院  
理学療法士 / 主任 高橋 由佳

### わたしの血管大丈夫? 検査でわかる動脈硬化

川崎幸病院  
臨床検査技師 / 主任 岡田 耕一郎

### 一般講演 講演開始30分前開場予定です。どなたでもご参加いただけます。

開催  
場所

1日(金)

14:00～  
15:30

### 初登壇 もの忘れ、もしかすると・・・

川崎幸クリニック  
老年科医師 星野 瑞生

### IQが全てではない!? 本当に頭がいいってどういうことだろう

川崎幸クリニック  
臨床心理士 / 室長 稲富 正治

7日(木)

14:00～  
15:30

### アンコール 知って得する腸の働き そうだったのか!! 便秘の原因と解消法

川崎幸病院  
消化器内科医師 / 部長 大前 芳男  
第二川崎幸クリニック  
消化器内科医師 / 医長 高畑 彩子

20日(水)

14:00～  
15:30

### 初登壇 痛～ッ! とてもじっとしてられない 尿管結石の予防と治療

川崎幸病院  
泌尿器科医師 清水 俊博

### 初登壇 熱中症を予防して 快適に夏を乗り切ろう!

川崎幸病院  
集中ケア認定看護師 / 主任 佐藤 梨江

### さいわい鶴見健康塾 さいわい鶴見病院で開催している健康講座です。どなたでもご参加いただけます。

開催  
場所

21日(木)

15:00～  
16:00

### こんな時どうする?? いざという時の病院の探し方

さいわい鶴見病院  
医事課 患者支援センター 恩田 功一

7日(木)

●14:00～15:30  
ミューザ川崎シンフォニーホール  
4階研修室 (90人)

### アンコール講演

### 知って得する腸の働き

大前 芳男  
川崎幸病院 消化器内科部長

### そうだったのか!! 便秘の原因と解消法

高畑 彩子  
第二川崎幸クリニック 消化器内科医長

20日(水)

●14:00～15:30  
第二川崎幸クリニック  
3階会議室 (50人)

### 痛～ッ! とてもじっとしてられない 尿管結石の予防と治療

清水 俊博  
川崎幸病院 泌尿器科医師

### 熱中症を予防して 快適に夏を乗り切ろう!

佐藤 梨江  
川崎幸病院 集中ケア認定看護師 / 主任

21日(木)

●15:00～16:00  
さいわい鶴見病院 1階  
リハビリテーション室 (20人)

### こんな時どうする?? いざという時の病院の探し方

恩田 功一  
さいわい鶴見病院 医事課 患者支援センター

### ●会場お問合先

さいわい鶴見病院  
045-581-1417



### 開催場所 (定員)

A

ミューザ川崎  
シンフォニーホール 4階  
市民交流室 (150人)

B

ミューザ川崎  
シンフォニーホール 4階  
研修室1+2+3 (90人)

C

第二川崎幸クリニック  
3階  
会議室 (50人)

D

さいわい鶴見病院  
1階 リハビリテーション室 (20人)  
会場お問合先:さいわい鶴見病院 045-581-1417

●町内会・学校・企業、各種団体への”出張講演”を無料で承ります。～まずはお気軽にご相談ください～  
※ご希望の3ヶ月以上前にご連絡ください。内容によってはご希望に沿えない場合もございます。

※講演テーマ、講師は予告なく変更になる場合もあります。最新の情報は川崎幸病院ホームページ <http://saiwaihp.jp/> でご確認ください。

かわさき健康塾についてのお問い合わせ先: TEL.044-542-7007



# かわさき健康塾 特別イベント 第3回 「かわさき幸看護フェスタ」



5月10日、「かわさき幸看護フェスタ」が今年もミュージア川崎で開催されました。2016年に始まったこの催しも3回目となり、あいにくの雨にもかかわらず130名の方々が来場しました。

佐藤久美子看護部長の開会挨拶からスタートし、認定看護師による血糖値のお話、CCU看護師によるクイズ、救急外来看護師による転倒予防ストレッチ、大動脈センター看護師による替え歌



で講演会はフィナーレ。後半の測定会では8ブースを並べ、血管年齢測定やヘモグロビン測定などを実施しました。

参加された方から「健康について楽しく学べ、看護師さんとゆっくりお話をすることもできました。来年のかわさき幸看護フェスタも楽しみにしています」とのお話がありました。



## 養生しましょう②4

養生とは、病気になる前に食事や暮らしの仕方です。

5月13日、日曜日の午前9時、15人の方々がJR川崎駅に集まりました。そこには川崎幸クリニック安島美保、森上善史の2人の医師と門間敦美、小林清香、和田真知子の3人の看護師もいました。この日は川崎幸クリニックの糖尿病の患者会「コスモス友の会」の皆さんが「春期歩こう会」として、東京・両国にある江戸東京博物館を見ようという計画です。

博物館を見て、持ってきた手弁当を食べ、近くの旧安田庭園を散歩しました。クリニックではできない病気の話、食べ物のお話、運動の話など、それぞれの糖尿病に関わる悩みをクリニックの皆さんとじっくりと交わしながら、折から始まった大相撲ののぼりがはためき、出店が並ぶなかで両国情緒を楽しみました。

### やっかいな病気

厚生労働省の2016年の調査で、糖尿病が疑われる成人の推

計が1,000万人を上回ったことが分かりました。調査を開始してから最多です。まだ発症していない糖尿病予備群も1,000万人を数えました。

糖尿病の初期はほとんど自覚症状がなく、放っておくと重い合併症を引き起します。血糖値を下げるインスリンの分泌や働きが不十分で、血液中のブドウ糖濃度が上昇する病気です。遺伝的素因のほか、飲食の不摂生やストレスが原因とされています。糖尿病で怖いのは、気づかいうちに病状が進行してしまうことが少なくないことです。進行すると、腎症や網膜症、神経障害の三大合併症のほか、心筋梗塞、狭心症、脳卒中などの血管障害を引き起すこともあり、失明や生命の危険にも至ります。

### 何より予防が大切

糖尿病と診断される前の高血糖の段階で予防することが肝心です。バランスのとれた食事、



適度な運動で肥満にならないようにしましょう。

### 食事

- ・バランスの良く
- ・甘いもの、脂っこいもの、酒類は控えめに
- ・野菜はたっぷり、青身の魚を

### 運動

- ・無理のない軽めの運動（有酸素運動）を
- ・なるべく階段を使う
- ・歩くときは大またで少し早めにウォーキング

### 川崎幸クリニック・糖尿病患者会「コスモス友の会」

30年の歴史がある会です。総会や「歩こう会」などの催しのほか、日本糖尿病協会の月刊機関誌『さかえ』も配布されます。

入会ご希望の方は、クリニックの糖尿病外来の医師・看護師・職員にお尋ね下さい。

## 川崎の町角から 48

紫陽花の花が咲き始めました。すでに5月には夏の陽気となりましたが、初夏に気を付けなければならぬのは、熱中症です。

春から夏への季節の変わり目は、からだ暑さ

に対応できず、いちばん熱中症になりやすいのです。この時期、暑い日には、部屋の風通しをよくして、こまめに水分を補給する習慣をつけましょう。また、梅雨の季節を迎えますが、胃腸に無理をかけない飲食を心がけてください。夏バテのもとになりますので。