

医療 法人 多胡クリニック

四季の調べ 第71号

発行所：多胡クリニック

〒708-1117 津山市草加部 955-1

TEL 29-7111

FAX 29-7113

公式HP



「認知症を正しく理解するために(ステップ1)」

院長 多胡 卓治

認知症は2025年には日本人の65歳以上の高齢者(約3000万人)のうち5人に1人の割合で罹患するといわれるほど増加しています。認知症予備軍や隠れ認知症を含めると合計で1000万人(65歳以上の3人に1人の割合)を超える方が、何らかの認知障害を抱えて生活していることとなります。そして、認知症の生涯発生率は55%、すなわち2人に1人(癌と同じ)とされています。

「認知症基本法」(2023.6.14成立)には、認知症の人を含めた国民一人一人がその個性と能力を十分に発揮し、相互に人格と個性を尊重しつつ支えあいながら共生する活力ある社会(=共生社会)の実現を推進することが強調されています。ICD-11(国際疾病分類第11版)の中にも認知症診断基準が示されています。

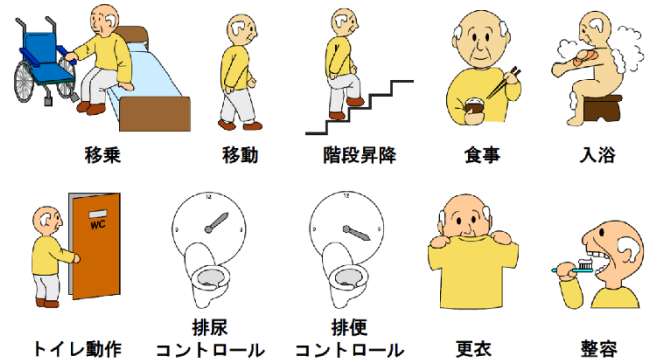
認知症の診断基準(ICD-11)

1. 認知機能障害
 - i. 認知7領域(①~⑦)の2つ以上の障害
 - ①記憶②実行機能③注意④言語⑤社会的認知および判断
 - ⑥精神運動速度⑦視覚認知又は視空間認知
 - ii. 以前のレベルから低下
2. 生活機能障害
 - i. 正常加齢によるものではない
 - ii. 認知機能障害が日常生活活動の自立を有意に妨げる
3. 何らかの後天的脳疾患

利用可能な各種検査により判明する

 - i. 脳に影響する神経学的あるいは医学的な状況
 - ii. ①外傷②栄養欠乏③特定の物質・薬剤の慢性使用
 - ④重金属やその他の毒物などによるもの

基本的日常生活動作(basic ADL) Barthel Indexから



つまり認知症とは、正常に発達し普通に機能していた知能が後天的な脳の病気により低下し、日常生活や社会生活に支障をきたす状態。意識障害がない。原因となる病気がある。知能低下を基盤とした生活障害。認知症は病名ではなく、あくまで状態を示す言葉です。

岡山県医師会認定かかりつけ医研修会 2024/01/08 での認知症についての講義の内容 川崎医科大学神経内科学 三原雅史先生

認知症とMCIの違い

- 軽度認知機能障害(MCI)

認知機能低下はあるが、基本的ADL、社会的・手段的ADLはともに保たれている。以前より努力や工夫が必要になることがある
- 軽度認知症

基本的ADLは保たれている
社会的・手段的ADLには支障がある
- 中等度認知症

基本的ADLにも障害
- 重度認知症

人物以外の見当識が失われる
家庭以外での自立・活動参加は困難
家庭内でも全般的な介助が必要

手段的・社会的ADL(instrumental ADL)



イラストは日本老齢医学会 Barthel Index から抜粋

MCI(軽度認知障害：Mild Cognitive Impairment)は、正常な状態と認知症の間であり、記憶力や注意力などの認知機能に低下がみられるものの、日常生活に支障をきたすほどではない状態を指します。最近の研究では、MCIは早期に発見し適切な治療・対処をすることで認知症への進展を阻止したり遅らせることができるとされています。「認知症にならない最高の習慣」(山根和彦 新潮社)という本があります。R6年4月現在、無料で読めるキャンペーンをしていますのでご覧になってはいかがでしょうか。認知症を正しく理解する手助けになります。そのうえで認知症の方の進行を少しでも遅らせること、認知症予備軍の方を認知症にならないように知恵を出し合って防止することができれば、自分たちの生活をも守ることに繋がると信じます。



無料キャンペーンは
こちらからどうぞ!!



■ 寄稿

「趣味を楽しんでいますか」

志戸部在住 山本 一雄様(75歳)

皆様は趣味を楽しんでいますか？

私の20歳30歳代の頃は多くの時間があったので、テニス、スキー、旅行、ドライブ、写真、アマチュア無線など数多くの趣味を楽しみました。楽しいとなるとのめり込んでしまう性格なので、勤務している病院のテニス部の運営を任されたり、新たにスキー部を創ったりもしました。車の運転も好きで、信州や北陸、九州など長距離をどこに行くにも車でした。東京往復も何度も楽しみました。



40歳50歳代は、通常勤務に加えて職能団体の役員をさせていただいたため、超忙しくて趣味を楽しむ時間など全くありませんでした。

定年1年前になって役員を退任すると、時間も少しずつできるようになったので、マラソンを始めました。決して速いランナーではなかったのですが、走ることが楽しくて、これにもハマりました。ホノルルマラソンや那覇マラソン、東京マラソン、大阪マラソン、京都マラソン、岡山マラソンなど大きな大会に出場し、完走しました。完走はできませんでしたが、ウルトラ(100km)マラソンにも2回挑戦しました。歩くことも好きで、24時間100kmウォークも6年連続で完歩しました。

こうして楽しんでいたRun&Walkですが、11年目に入って突然TIA(一過性脳虚血発作)を起こし、一時的ですが右半身麻痺と言語障害を体験したので、走ることは止めました。それからは短距離の歩きを楽しんでいます。

後期高齢者と呼ばれる歳になり、多くの時間ができた今は、小学生の頃からの趣味で、始めては止め、始めては止めを繰り返していた写真をまた始めました。今度は写真教室にも入り、野鳥撮影を主に楽しんでいますが、動きのある鳥の画を撮ることに挑戦しています。難しいですが楽しいです。

趣味にはリラックス効果やリフレッシュ効果があり、健康寿命を延ばすと言われています。歳を重ねるほど、楽しいことを見つけて、思いっきり楽しんでみませんか？



■ 寄稿

「相槌」

中村在住 岡嶋 久男様(73歳)

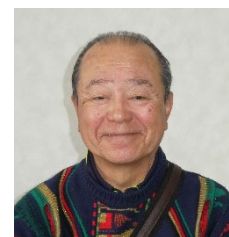
私は日米企業の共同出資によってできた機械部品メーカーに入社しました。そこでは設計、研究開発などの技術部門や納期管理部門、営業部門のサポートをするセールスエンジニアなどの職に従事して8年前にリタイアしました。

これらの職種の中で、40半ばで担当したヨーロッパの市場開拓時代にあった、ちょっと面白い出来事をご紹介しますと思います。

30年ほど前に、オランダにある系列会社を通じて我々の商品を開発することになり、現地のセールスマンをサポートするためにオランダに行くことになりました。

40半ばです。会社では商品を紹介するための英語の資料を準備して、家では中学生だった娘の英語の教科書を借りて再勉強しました。その後、中学校の1年生から3年生の教科書と参考書を買って、毎晩遅くまで猛勉強しましたが、英語ペラペラには程遠く“英語へらへら”の状態でおランダに向かいました。

現地ではバートという専任のセールスマンをつけてもらい、彼と各国にある代理店で商品説明をして回



りました。ドイツ語と英語と母国語の3か国語が話せるオランダ人は多いですが、彼は6か国語を操ります。正に語学の天才です。私が英語で説明し、バートがドイツ語、フランス語、スペイン語、イタリア語などに通訳して説明を進めます。EUは手強いです。英語だけではだめなことがよくわかりました。この後も11年間、バートは言葉の面で力強い助っ人でした。

仕事を始めた翌年に、ドイツで開催される世界最大の産業見本市であるハノーバーメッセに、他の商品と共に出席した時のことです。ドイツ人の現地セールスマンであるユルゲンと、バートの他数人のオランダ人スタッフで展示会場の業務にあたりました。展示会前々日に会場近くのホテルに集合し、展示品の確認から業務がスタートします。ブース(展示している場所)の接客担当は重労働です。

夜は、毎夜ホテルの、カウンターだけのビヤバーで、30cmくらいの高さの逆円錐形のビヤグラスになみなみと注がれたビールで乾杯です。彼らはユルゲンがいるのでドイツ語でわいわいやっています。会話に入れない私はいつも端っこでちびちびやっているのが毎夜のことでした。ドイツ語の会話を毎晩聞いていると、おかしなことに気が付きます。それは相槌です。

日本語の相槌と同じなのです。誰かが話し終わると聞き手側が“あっそう”と言っています。日本語の相槌と全く同じです。会社の名前も出てきます。人の名前も出てきます。彼らの表情から、やっぱりあいつは嫌われているらしいと思い当たる節もあります。

メッセが終了し、貸し切り状態のビヤバーで慰労会が始まりました。グラスが進み、お互いに慰労しあっていつもの状態になり、あいつの名前が出た話が終わったタイミングで“あっそう”と言ってやりました。バーの空気が凍り付いたようにシーンとなり、みんな目をむいて私を見つめていました。“聞かれていた”というような顔をしています。あまりに見事な相槌に超びっくりしたようです。その後大笑いになり非常に楽しいハノーバー最後の夜になりました。この相槌だけでオランダの事務所では、久男は語学の天才かもわからん、バートの良い相棒だと言われました。因みにスペインでは“シーシー”と言っていました。



Ach so [アッソー/アッゾー] 意味：ああ、そうなの。

日本語とドイツ語の意味が似ています。日本語の「あっそう」は興味がなさそうに聞こえますがドイツ語ではそんなことはありません。ほぼ毎日使うドイツ語のようです。

■ 寄稿

「大好きな四季の調べ」

加茂町在住

美若 晨子様(83歳)

原稿の依頼を受けていたのに、忙しさと怠け心が加わって作文を書くことを忘れていました。私は多胡クリニックで発行されている『四季の調べ』の新聞を読むのが大好きで楽しみに待っている愛読者の一人です。先生をはじめ看護師の皆さまの忙しく立ち振る舞って動いている姿を拝見し、何時の間にこの『四季の調べ』を発行できる段取りをする時間があるのだろうかと思議に感じながら楽しく読ませていただいております。



多胡クリニックの玄関の広場には、四季折々の花が美しく咲き誇っており、いつも穏やかな気持ちにさせてくれます。何時も周囲の花を見させていただき、一人言・・・「きれいに咲いているね。長くいつまでもきれいに咲いていてね」と囁きながら多胡クリニックの門をくぐります。

受付の皆さん、看護師の皆さん方もいつも親切で笑顔で対応して下さいます。多胡先生いつもアドバイス、治療をして下さいます。ありがとうございます。私の好きな言葉を紹介させていただきます。

『為せば成る、為さねば成らぬ、何事も、成らぬは人の為さぬなりけり』

上杉鷹山先生の言葉です。この言葉を、心の中で呟きながら一日一日を過ごしております。

■ お詫び



R6.2.18から玄関の開錠時間を7:30から8:00へ変更しました。働き方改革のためとはいえ、ご不便をおかけすることを深くお詫び申し上げます。



まどか苑給食レシピ
とうもろこしご飯
枝豆と生姜ご飯

【材料5人分】

管理栄養士 里見 真由
栄養士 多胡 真琴

1人あたり

【とうもろこしご飯】 エネルギー242kcal 塩分0.6g

【枝豆と生姜ご飯】 エネルギー243kcal 塩分0.5g



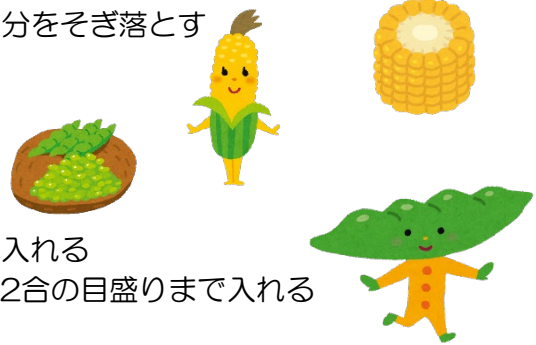
作り方

【とうもろこしご飯】

- ① 米を洗い、水に30分以上浸しておく
- ② とうもろこしの皮をむき、4~5等分に切る
- ③ 浸しておいた米をざるに上げ水を切り釜に入れ、酒と塩、水を2合の目盛りまで入れる
ムラがないように混ぜ包丁で実を削ぎ落としたとうもろこし、芯も米の上ののせて炊く
- ④ 炊き上がったら、とうもろこしを取り、包丁で実の部分をそぎ落とす

【枝豆と生姜ご飯】

- ① 米ともち米を洗い、水に30分以上浸しておく
- ② 枝豆は塩もみし、ゆでて実を出す
- ③ 生姜は皮をむき、千切りにする
- ④ 浸しておいた米ともち米をざるに上げ水を切り、釜に入れる
- ⑤ 濃い目にとっただしと調味料を合わせ釜に入れ、水を2合の目盛りまで入れる
ムラがないように混ぜ、生姜を浮かべて炊く
- ⑥ 炊き上がったら、枝豆を混ぜ合わせる



【新人紹介】



はじめまして、吉田満利子と申します。令和5年11月より外来看護師として勤務しています。

島根県出身で高校卒業後に津山の看護学校へ入学しました。そのまま就職し、結婚を経て、かれこれ30年間津山で暮らしています。今では島根の方言も忘れてしまう程、津山弁が板についてしまいました。

ご縁があり多胡クリニックで勤めさせていただくことになりました。患者様にとってより良い看護が提供できるよう日々研鑽を重ねてまいりますので、よろしくお願いいたします。

【編集後記】

医療事務

頼経 浩美

さすような冷たい風が少しずつ暖くなり「今年もようやく春が来たなあ」と心がウキウキしてきます。我が家ではここ数年、友達親子と鶴山公園の“さくらまつり”に行っています。自宅から歩いて15分程で行けるのですが、子供は仲良く手をつないで楽しそうに歩きます。友達と私は到着する頃には息は上がり汗びっしょり。更にそこから石垣の階段を登るともう子供には追いつけません。「待って〜!」と声は出るものの足は速く動きません(笑)。でもみんなで美味しい屋台の食べ物を食べ、高い石垣の上から見る桜たちと津山の景色を眺めると「津山っていいなあ」と思います。皆様も是非美しい桜たちと津山の景色を見てみて下さい。

