

すぐに役立つくらしの健康情報—

こんにちわ

2017年 5月号

●QOLを高める！ホームドクター・アドバイス●

若年性認知症—チェックしたい 10 の症状



S. Koyaji

●メディカル・プロファイリング●

早期の乳がんにはしこりがない
—乳がん検診の重要性

—介護の知恵袋—
立ち上がりの基本（自分で）
—はつらつ健康ナビ—
改正道路交通法

見逃さないで、この症状！
お腹と背中の右側が痛む
今日から、ストレス解消！
胸式呼吸と腹式呼吸

広くなつた室内を利用し、4月にデイケア運動会を行いました。利用者さんが作成した万国旗ならぬ色とりどりの旗がデイケア室内に広がつた中で、「パン食い競争」や「借り物競争」、「綱引き」などが行われました。皆さん、日頃の身体の痛みも忘れてハッスルされて、素敵な笑顔がたくさん見られました。創作活動では、利用者さんとスタッフが協力して大きな「しだれ桜」を完成させ、観桜会も行われました。また月に数回は、音楽療法や音楽コンサートも行われております。

今後も広い室内を利用し、活動的な機能訓練を目指して毎日取り組んでいきたいと思います。

寿泉堂香久山病院 通所リハビリテーション

主任補佐 松本みゆき

公益財団法人 湯浅報恩会
寿泉堂香久山病院

【発行】

〒963-8833 郡山市香久池 1 丁目18-11 ☎024-932-6368(代)

■診療科目 内科・呼吸器内科・整形外科・リハビリテーション科

(通所リハビリテーション併設) ISO 9001 ISO14001 認証取得病院

■診療受付時間 【平日】 8:45～12:00

【土曜】 8:45～12:30

◆休診日 日曜・祝祭日・年末年始



デイケア改修工事を終えて



香久山病院通所リハビリテーション（デイケア）では、介護保険に於ける
要介護認定（要介護・要支援）を受けられた利用

若年性認知症

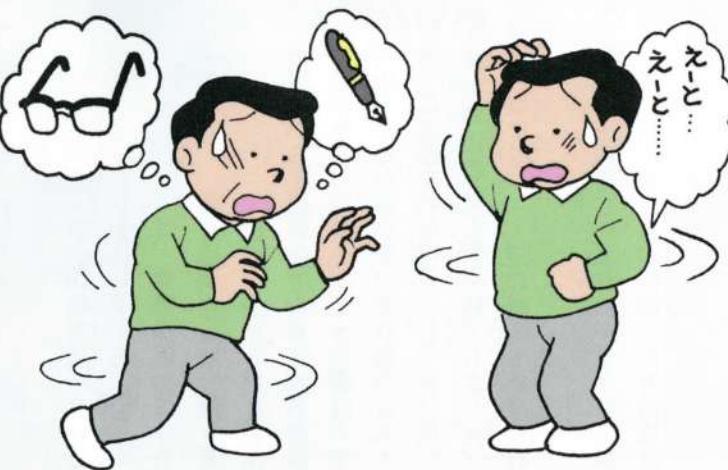
10の症状



若年性認知症の症状は、もの忘れがひどい、記憶力が極端に低下するなど、認知症とほとんど同じ。それでも年齢が若いせいもあって、自身の状態を受け入れることがなかなかできません。基本的に、18歳から64歳という年齢の間に発症する認知症を総じて、若年性認知症と呼んでいます。

若年性認知症とは？
若年性認知症には、記憶や思考、行動に障害が起こるアルツハイマー型と、幻視や手の震え、動作速度の低下を訴えるレビー小体型があります。他にもいくつかの型がありますが、若年性認知症の6～8割を占めるのが、アルツハイマー型です。

アルツハイマーの発症は、高齢化に伴つて起こることが多いのですが、若くして発症することもある。この点から、直接の原因としては「アミロイド β 」と呼ばれるタンパク質の蓄積が指摘されています。この点から、若年性アルツハイマーを予防する



方法も、合わせてご紹介します。
若年性アルツハイマーが疑われる10の症状

以下に、若年性アルツハイマーが疑われる10の症状を上げてみました。思い当たることはありますか？

- ① 極端な記憶力の低下が見られる。
- ② どこかに置き忘れたものを探索しない。



⑦計画を立てて行動したり、数字の処理が困難になる。
⑧距離感などの空間的関係を理解できなくなる。



③話したり書いたりしていく言葉に詰まる。
④今日の日付、今いる場所がわからなくなる。

⑤慣れているはずの作業をやり通すことが難しくなる。
⑥誤った決断を下すなど、判断力が低下する。



⑨仕事や人との係わり合いを絶つてしまふ。
⑩気分の変化、人格が変わる。



若年性アルツハイマーは予防できる?

まだよく分かっていない部分の多いアルツハイマーですが、近年のさまざまな研究により、効果的な予防方法も報告されています。例えば適度な運動には、アルツハイマーの原因となる異常なタンパ

ク質「アミロイド β 」の蓄積を防ぐ効果が期待できるという報告があります。

例えば軽めのジョギングやウォーキングなどの有酸素運動が効果的とされており、1日30分、週に3～4回程度を習慣的に行なうことで、予防効果が期待できます。また、カレーのスパイス（ターメリック）に含まれるクルクミンには、脳を活性化する効果があるとされます。

さらに、睡眠不足は「アミロイド β 」の蓄積を促すのでしっかりと眠ることは重要です。夜ふかしをせず、早寝早起きの規則正しい生活を送るようにしましょう。また、睡眠の質の向上のためには、食事はできるだけ就寝の2時間前までに終わらせ、精神安定の妨げになる就寝前のパソコンやスマートホンは控えます。

喫煙や過度な飲酒もアルツハイマーの原因となります。控える努力をしましよう。

就寝前は、入浴やストレッチなどでもつろいだ気分になることが大切です。こうした努力で若年性認知症を遠ざけることができます。

早期の乳がんにはしこりがない

— 乳がん検診 の重要性



乳がんは、女性の罹るがんでは最も多く、また、患者数は年々増加しています。一方で、乳がんには、病気の進行が遅いという傾向があるため、早期発見できれば治る可能性が高いがんでもあります。乳がんの早期発見のためには、乳がん検診の受診が大切です。

非浸潤性乳がん

乳がんはおもに「乳腺を構成する乳管」に発生します。

大きく分けると乳がんには二種類あります。がんが乳管にとどまっている場合は「非浸潤性乳がん」、がんが乳管を突き破つて広がっている場合を「浸潤性乳がん」と呼びます。

ちなみに「浸潤」とは、水が少しずつ沁み込んでいくように、がん細胞が周囲に広がっていく様子のことです。

乳がんの浸潤が起こると、やがてがん細胞はリンパ節や血管内に侵入し、骨や臓器へと転移していきます。

乳房にしこりがないから大丈夫?

早期の乳がんとは、二種類ある

乳がんのうち、「非浸潤性乳がん」のことを言います。この段階であれば、がんが治る確率が非常に高くなります。

ここで注意したいことは、非浸潤性乳がんの特徴についてです。

こうしたことから、「乳房にしこりがないから（検査を受けなくても）大丈夫……」という考え方には危険であり、間違っていることもあります。同時に、乳房にしこりがあるときは、すでに病気が進行していることも考えられます。



乳房に異変を見つけたら、積極的に医療機関を受診するようにしてください。

乳がんの原因



乳がんの発症には、「エストロゲン」という女性ホルモンが関係しています。エストロゲンは乳腺の発達や妊娠出産だけでなく、女性の身体の働きに多くの影響を及ぼすホルモンです。エストロゲンは身体にとつてなくてはならないホルモンですが、その一方で、血管の細胞をがん化させ、さらにがんを拡大するように働くことがあります。

乳がんのリスク要因として、過剰な量のエストロゲンに身体が長期間さらされることがあげられています。

現代の日本人女性は、初潮年齢が早まる一方で閉経年齢が遅くなる傾向があります。さらには、閉経後の肥満傾向。これらは、食生活や生活スタイルの変化が大きく影響していると考えられます。



するはずなのに、なぜ、閉経後の肥満が乳がんのリスク要因となるのでしょうか？その理由は、脂肪には他のホルモンをエストロゲンに変化させたり、エストロゲンを蓄える働きがあるからです。

生活習慣が関係する乳がんのリスク要因には、喫煙や飲酒、ストレスも含まれます。また、適度な運動を続けることで乳がんのリスクを下げるのもわかつてきまします。

乳がん発症のリスクを減らすために、生活習慣を見直すこと。早期発見のために毎日のセルフチェック欠かさず、乳がん家族歴がある人は、20～30歳代から定期的に乳がん検診を受診すること。乳がん発症のリスクが高くなる40～50歳代の女性は、さらに、これらのことに気をつけてください。

新入社や新入学——こうした新しい環境にうまく適応できずに、精神的・肉体的な変調をきたす、五月病。

五月病という名称は古くから使われていますが、これは正式な病名ではなく、医学的には「気分障害」や「適応障害」を患った状態と考えられています。

気分障害というのは、うつ病や双極性障害（躁うつ病）といつた病気の総称です。症状が比較的軽度（気分変調症）の場合もあります。しかし、軽視することなくかかりつけ医に相談し、医療機関で治療を受けることが必要です。

適応障害はある特定の状況

生活ほっとニュース

気分障害と適応障害

に対する、とても耐え難い気持ちになる病気です。会社や学校を例にすると、会社や学校にいるときは強いうつや不安状態になりますが、それから離れている時は症状が治まるのは適応障害と考えられます（逆に四六時中、何をしていてもうつや不安状態にある場合は、気分障害の恐れが強くなります）。

適応障害の問題点は、この病気を放置しておくと、五年後には四割程度の人がうつ病へと症状を悪化させてしまうことです。

五月病は、月や季節に関係なく起ります。また、五月が過ぎれば自然と治癒するという病気でもありません。会社や学校という新しい環境に適応できない、とても辛いと感じている方は、こうした状態を軽視や放置することのないようにしてください。



介護の知恵袋

立ち上がりの基本 (自分で)

高齢者は安全に、バランスよく立ち上がりの動作をするだけでも大変な苦労を要することがあります。頭を下げたおじぎの体勢から、重心を上手に移動することで、かなり楽に立ち上がることができるはずです。

おじぎの態勢から 腰を上げる

- ①頭を下げたおじぎのポーズで、重心をやや前気味に置く（足を少しうしろに引いた感じ）。



近いほうがらく！

- ②おじぎのポーズのまま、ゆっくりと腰を上げる。前かがみになりすぎて、つんのめって転倒しないよう注意。



腕も使ってバランスを とりながら立ち上がる

- ③顔を前方に上げ、腰が少し上がったら背筋を伸ばしながら、少し曲げた両膝でバランスをとりつつ、膝と足首でしっかりとふんばる。



- ④両手でバランスをとりながら上体を起こしてまっすぐ立つ。バランスは下半身だけでなく、両腕も上手に使うこと。



このコーナーは文字を大きくしてあります。

ここ数年、75歳以上のドライバーによる重大事故の報道をよく見るようになりました。事故原因を詳しく調べると、ドライバーが高齢であるだけでなく、認知症の疑いがあるケースが多くあります。

こうした事態を受けて今年3月、「改正道路交通法」が施行されました。

自動車の運転は生活の利便性だけでなく、趣味や生きがいとなっている人もいます。とはいえ、重大事故を起こす危険だけは、なんとしても避けなければなりません。

医師の診断が必要

現在、認知症の疑いのある75歳以上のドライバーは、全国で65,000人にのぼると言われています。

これまで75歳以上のドライバーは、免許更新時の認知機能検査で認知症が疑わしいと判定されても、違反があった場合を除き、原則として免許を更新することができました。

新しい法律では、認知機能検査で認知症が疑わしいと判定された人には、医師の診断が義務付けられ、認知症であ

ると診断された場合は、免許の取り消しか停止となります。

認知症が疑われる 運転の仕方

認知症が疑われるドライバーには、運転時にいくつかの特徴が見られます。

まず、センターラインをはみ出して運転することが多いという場合。アルツハイマー型の認知症によって、事物の位置関係がうまく掴めなくなり、こうしたことが起こります。

また、いままでは慎重で安全な運転ができたのに、信号無視をはじめ、交通ルールを守

らなくなったという場合。これは、脳の前頭葉や側頭葉が障害されるタイプの認知症が疑われます。

ドライバーの運転の仕方の変化には、重大なサインが現われていることがあります。運転者本人だけでなく、車に同乗する方もこの点に注意を向けるようにしてください。



見逃さないで、 この症状！



お腹と背中の右側が痛む

最近、お腹（みぞおち）と背中の右側が痛む、という症状に覚えはありませんか？

さらに空腹時や夜中に痛み出す、という人は、十二指腸潰瘍の可能性があります。背中が痛むという症状は、お腹の後ろの方にある臓器がダメージを受けている場合にしばしば見られる症状です。すぐにかかりつけ医に相談する、医療機関で検査を受けるなどしてください。

こうした症状は十二指腸潰瘍の初期に見られ

ることがあり、ほかに胸焼け、吐き気、嘔吐といった症状も見られます。さらに進むと吐血や下血といった出血症状が現れます。こんな症状が見られたら、医療機関を受診、適切な治療を受ける必要があります。

ヘリコバクター感染と非ステロイド系抗炎症剤が原因である十二指腸潰瘍では、ストレスや自律神経の失調で悪化します。ですから若い人に発症することも珍しくありません。



作り方

- 新玉ねぎは、上下を切り落とし、横半分に切り、中心の部分をそれぞれ20gくらい抜く。抜いたものをみじん切りにして片栗粉小さじ2をまぶす。
- ボウルに豚ひき肉、塩、こしょう、1のみじん切りの玉ねぎを入れよく混ぜる。
- 耐熱皿に1の玉ねぎを切り口を上にしてのせ、2を2等分にしてのせ、形を整える。ラップをふんわりとかけて、電子レンジ(600W)で3~4分加熱する。
- 器に盛り、合わせたaをかけ、練り辛子を添える。

新玉ねぎとひき肉の蒸し物

材料(2人分)

1人分 約 156 kcal

新玉ねぎ	1個(約200g)	a	しょうゆ	大さじ1/2
豚ひき肉	80g		酢	大さじ1/2
塩	小さじ1/5		ごま油	小さじ1
こしょう	少々		練り辛子	適量
片栗粉	小さじ2			

ラジオ体操で行なう深呼吸を思い出してください。両手を開き、胸の筋肉を使って大きく呼吸をします。これが、「胸式呼吸」です。一方、歌を歌うときは、お腹の筋肉を動かして呼吸をしながら歌います。こちらは「腹式呼吸」です。ストレス解消法として、呼吸法を取り入れる場合、この二つの呼吸法の特徴を知り、うまく活用してみましょう。腹式呼吸だと逆に、(身

今日から、ストレス解消!

胸式呼吸と腹式呼吸



体をリラックスさせる(副交感神経が優位になります)。自律神経の(身体を活動的にする)交感神経が活性化されます。腹式呼吸だと逆に、(身

ストレスを感じているとき、「頭をすっきりさせたい」「行動的に活動して問題解決したい」といった場合は、胸式呼吸を。「ゆっくり休みたい」と感じるのは、腹式呼吸を行なつてください。二つの呼吸法の使い分けが、ストレス解消の効果を高めます。

ワンポイント

みじん切りにした玉ねぎに片栗粉をまぶすと、肉とまとまりやすくなります。

クッキングアドバイザー 天野由美子

※ 食事指導を受けている場合は医師に相談しましょう。

頭のストレッチ

男の子が山へやって来たAの絵と同じ絵は、①、②、③のどれでしょう? 残りの2枚の絵の違いはわかりましたか?



※答えは7ページにあります