

## ほっとNEWS

2007.5.10発行  
 発行人:医療法人社団和恒会  
 発行所:廣白石4丁目7番22号  
 TEL:(0823)70-0555

## いままぜメタボリックシンドロームなのか



わが国において、心血管疾患の頻度は着実に増加しており、2002年厚生労働省の死因統計では、全死亡のうち、心疾患

と脳血管疾患を合わせると約30%を占め、脳死に匹敵します。動脈硬化の増加によって、心血管疾患の患者さんが増加したのです。個々の危険因子(肥満、高血圧、糖代謝異常、脂質代謝異常など)は軽微でも、それらが重積すると、心血管病変(動脈硬化)は進展することが解ってきました。その対策が世界的にも注目されるようになり、メタボリックシンドロームと総称されるようになりました。さらにこれらの病態の背後に内臓脂肪蓄積やインスリン抵抗性が基盤にあることも明らかになってきました。

北海道の端野、壮瞥研究によると、40歳以上の男性では25.4%がメタボリックシンドロームと診断され、メタボリックシンドロームと非メタボリックシンドローム群とを経年観察したところ、心疾患発症の相対危険度は、メタボリックシンドローム群が、約2.1倍高かったと報告されています。

**メタボリックシンドロームの診断基準**  
 2005年4月に表に示すような、日本のメタボリックシンドロームの診断基準が発表されました。すなわち、ウエストが大きい人で、空腹時血糖値、脂質代謝、血圧のうち2項目が基準を超えている人をメタボリックシンドロームと診断します。(表)

**メタボリックシンドローム対策**  
 2008年より定期的に受ける健康診断が大きく変わろうとしています。すなわちメタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病になりやすい人を見つけ出し、生活改善指導を徹底することにより、心血管疾患を予防して、医療費を抑制しようというものです。それには腹囲を測るか、腹部CTをして内臓脂肪面積を測るかして、腹部肥満者を見つけます。それに血糖、血圧、脂質などからその他のリスクを判定し、リスク度に応じて積極的支援、動機づけ支援、情報提供などの生活介入をします。メタボリックシンドロームと診断されたら生活習慣を正して、ウエスト周囲径を1cmでも減らしましょう。

## 日本におけるメタボリックシンドロームの診断基準

メタボリックシンドロームは、まず、「内臓脂肪型肥満」が必須の条件です。この内臓肥満に脂質代謝、血圧、血糖のうち2つ以上、異常があると診断されます。

必須条件	内臓脂肪型肥満	ウエスト周囲径(※1) 男性 86cm 以上		
		ウエスト周囲径(※1) 女性 90cm 以上		
3項目のうち2項目以上	脂質代謝異常	高中性脂肪血症 (150mg/dL以上)	←かつ または	低HDL-コレステロール血症 (40mg/dL未満)
	高血圧	収縮期血圧 130mmHg以上	←かつ または	拡張期血圧 85mmHg以上
	高血糖	空腹時血糖 110mg/dL以上		

※1) ウエスト周囲径とは臍の高さで立位、呼吸時に測定した腹囲

日本糖尿病学会編：糖尿病治療ガイド2006-2007から改定

本院でも高性能のCTが新しく導入され、瞬時に腹部肥満の有無が判定できるようになりました。この機会に40歳以上の方は、腹部CTの検査を受けられたらいかがでしょうか。

医療法人社団和恒会 ふたば病院  
 名誉院長 野間 興二

# 2007年 広ホットタウンに向けて



急速な高齢化に伴い、認知症の方も急増しています。認知症にはアルツハイマー型認知症と

脳血管性があり、近年ではアルツハイマー型認知症がその多くを占めています。この病気は早期発見、早期治療が大切で、早期の場合、進行を遅らせる薬も現在使われるようになりました。また、マスコミ等でも認知症が話題にはほることが多く、自分も認知症ではないかと心配されている方も少なくはありません。

当院では昨年度より「物忘れ相談」を始めました。物忘れにも良性と悪性がありますが、早期に診断して適切な治療を行う事が最も大事であると思われまます。また、デイケアでは認知症のリハビリ等の適切な治療を行うことで、周辺の症状を緩和させ、進行を遅らせることができるため「重度認知症デイケア ふたばの森」も開設しました。

当医療法人社団「和恒会」では、

それらに加え認知症の程度により、重度認知症専門治療棟及び、介護老人保健施設の認知症専門棟、グループホームなどがあり専門のスタッフたちの連携で全ての認知症に対応出来るようにしています。認知症の方で困っている方がいらっしやったら、当院の専門相談員にまずご相談ください。

今後、認知症デイサービス、グループホーム、小規模多機能施設、高齢者向け優良賃貸住宅などの複合施設を開設し、認知症を含めた地域の高齢者の方々が安心して過ごせるよう、病院を核として各部門が連携していくつもりであります。地域にならなくてはならない存在「広ほっとタウン」を目指し、スタッフの教育、「質の向上」にむけ、努力していきます。

少しでも明るく、不安の少ない社会に多少なりとも貢献できるように、努力することお約束いたします。

医療法人社団和恒会

理事長 森川龍一

## お知らせ

地域生活支援センターは障害者自立支援法の施行に伴い、平成19年4月1日より「地域活動支援センター」となりました。そのため、利用対象者、事業内容も変更となりましたのでお知らせします。

### 利用対象者

- ・ 呉市に住所のある15歳以上の方
- ・ 呉市へ地域活動支援センター利用の申請を行い、支給決定を受けている方

・ 障害のため、支援を必要とする方

### 事業内容

- ・ 個別援助
- ・ 交流活動
- ・ 地域交流会、リリースベース、レクリエーション等
- ・ 生活技術習得のためのプログラム
- ・ 料理クラブ、パソコン教室、就労のための勉強会等
- ・ 相談支援事業（相談支援は利用制限はありません。どなたでも利用できます）

専門職員による服薬及び金銭

に関する相談、対人関係、公的手続等日常的な問題、夜間・休日における個人の悩み、不安、孤独感の解消を図るための助言、指導を行い、必要に応じて関係機関等への連絡を行うとともに、安心できる居場所の提供を行います。

センター利用を希望される方は、事前にセンターに來所していただき、施設説明をさせていただきます。その後呉市にセンター利用の申請をしていただき、それぞれの目的にあった利用をしていただくと思います。

精神保健福祉士 笹部 圭子

### 地域活動支援センター ふたば

ご利用案内

年中無休

利用時間 9:00～17:00

電話相談 24時間

※プログラムによっては利用料が必要です。詳しくはセンターまでお問い合わせ下さい。

お問い合わせ先

地域活動支援センター ふたば

☎(0823)76-4855

第十四回  
地域生活  
支援センター  
ふたば講演会

2006.10.28



平成14年から開  
催しております地  
域生活支援セン  
ターふたばの講演  
会も、早いもので  
14回目となりました

た。今回の講演会では島根大学医学  
部精神医学講座教授の堀口淳先生を  
お招きし、「認知症の捉え方と介護・  
看護の工夫」というテーマで講演を  
していただきました。

ここでは講演の中で先生にお話し  
いただいた介護・看護のポイントに  
ついて5つご紹介させていただきます。

一、安心第一

介護者はまずその方に自分を憶え  
てもらおう努力が必要です。そのため  
には相手に自分を印象付ける工夫が

要求されます。信頼関係の確立には  
これがないと始まりません。頼られ  
る自分になる努力が必要です。

二、安全地帯

少し物忘れをしてくると、ご家族  
の方は気分転換や刺激を求めて旅行  
に連れて行かれたり、遠方の身内の  
もとで生活させたりすることがあり  
ます。これは認知症の人にとって、  
大きな痛手になりがちです。軽い  
物忘れが酷い物忘れになったりしま  
す。認知症の方は変化に弱いのです。  
気分転換は不要です。

また入院・入所したての時も同じ  
です。看護者や周囲の者は頻回に接  
し、安心していただけるような配慮  
が必要です。

三、家なら家の間で

在宅で、認知症の方が一人離れて  
生活している家庭があります。孤独  
はますます認知症を促進しかねませ  
ん。居室は茶の間の隣など、家族の  
声やテレビの音が聞こえるような安  
心できる部屋での生活が望まれま  
す。

さらに、安心できる介護者と居室  
が整っても、話し相手がいなくて辛  
いものです。在宅の方ならば、友人  
との語らいやデイケア・デイサービ

スの利用もよいかもしれません。

四、理屈は屁理屈

認知症の方はしばしば間違いだら  
けの言動を繰り返すかもしれません  
。しかしこれらの言動を矯正しよ  
うとしたり、無視したりすると混乱  
し、認知症が促進したり、話をされ  
なくなったりします。本当に訴えた  
ことを理解し、臨機応変の態度で  
接することが必要です。

五、60点の介護でよい

認知症の方は、物事を直感的・本  
能的に判断される傾向があります。  
介護するものが感情的になると伝染  
してしまいます。平常心を取り戻せ  
なければ、短時間その方から遠ざ  
かって一服して下さい。

そして食事は3回、入浴は週3回  
などと拘り定規で決め込んで、きつ  
ちりやろうと実践すると、介護する  
者も認知症の方にも負担になりま  
す。無理が余計なお世話となり、そ  
の方との良好な関係が保てなくなり  
ます。介護は60点でよいのです。



リレーコラム

No. 17  
私の  
お仕事

「重度認知症患者デイケア」

「ふたばの森」

重度認知症患者デイケア「ふたばの  
森」とは、在宅で生活されている認知  
症を患われた方の行動面での障害の改  
善やご家族の介護負担の軽減を目的と  
し、医療およびリハビリテーションに  
て援助を行っていく場です。

平成17年9月1日に開設し、はじめ  
は1名からのご利用でしたが、現在は  
利用者様が着実に増え、おかげさまで  
定員25名がほぼ満員御礼となっている  
状態です。また、6月からは定員を50  
名まで増やし、より多くの認知症の方  
に対して充実した日々を提供していく  
ことができるようになります。このよ  
うに、利用者様の人数は増えますが、  
これまで通りスタッフと利用者様が密  
な関係を取ることができるよう、改  
めて質の向上を目標としてスタッフ総  
勢6名で精進していきたいと思いま  
す。

皆様、どうぞよろしくお願いいたし  
ます。

重度認知症患者デイケア

スタッフ一同

# 南京玉すだれ



三月十日、パナケイアのディ・ルーム一階にて、南京玉すだれの催しが、取り行われました。

当日は、曇り空の一日でしたが、忍び寄る雨を吹き飛ばせようとばかりにハッスル・ブレーが飛びかいました。

まずは、お約束の「さて あつさて、さてはなんさんたますだれ〜」の歌に合わせて、すだれを、物のように扱われ、様々な、建物や食べ物、人物等を表現され会場を歓喜のうず巻き込んでいました。

中でも、利用者さんの注目を集めたのは、クイズ形式での玉すだれでした。すだれで作った物を、

利用者さん達が考えて言い当てるものなのですが、見事、正解した利用者さんには、玉すだれ芸人の方より正解ですと言ってもらえます。利用者さんは、正解を出そうと一生懸命考えて、答えられています。

その中で、私が一番心に残ったクイズは、船を題材にした、クイズです。その時利用者さん達はなかなか答えを言い当てる事が出来ず、玉すだれ芸人の一人の方がヒントを出されました。

「呉で有名な戦艦といえはなんでしょうか？」

そうすると利用者さんの一人が分かったようで、元気よく手を挙げられました。そこでその利用者さんは、勢いよく「せんかん」とま〜とと答えられ、会場は、大爆笑の渦につつまれました。

そんな、なごやかなムードの中、無事玉すだれの催しは、終了し、アンコールの音が、ひびき渡る中、玉すだれの一行様は、またの出会いを約束され帰途につかれました。

社会福祉士 山下 清文

第17回

Let's cooking

メタボリックシンドロームの予防

メタボリックシンドロームは、食習慣、生活習慣をほんの少し改善することで内臓脂肪を減らし予防することが出来ます。

(1)食習慣では、

○適正体重を維持する

○食事は腹八分目

○主食は御飯を(腹もちがよい)

○高脂肪、高糖質、高塩分は禁止

○緑黄色野菜はたっぷり

○繊維質は積極的に

○油脂の多いスナック菓子は控える

○水分はたっぷり

○アルコールはほどほどに

(アルコールは脂肪に変わりやすい)

○規則正しくバランスのとれた食事を

○まとめ食い、早食いは禁止

(2)生活習慣では

○適度な運動を一週間に三回以上継続的に(ストレッサ、水泳、ウォーキング)

但し、自分の体力を知り体力に合った運動を行

いましょう。

○普段から階段を使用しましょう。

○日々の生活の中で歩く習慣を身につける。

○禁煙が望ましい。

最後にウエスト回り、体重を毎日記録してみよう。記録の変化により反省点を見出し、減少につながれば大成功。是非挑戦してみたいかがでしょうか。

管理栄養士 佐々木 由美子

編集後記

新緑の薫る風が心地よい季節となりました。そろそろ夏の訪れを感じますね。

初夏の陽をいっぱい浴びて、冬の寒さに疲れてしまった心と体をリフレッシュしましょう。

さて、この度も無事「はつとニユース Vol 19」を発行することができました。ご協力下さった皆さま、本当にありがとうございます。

次回も本誌発行に向け力を入れていきたいと思っておりますので、よろしくお願ひ致します。

ふたば病院



ふたば病院

介護老人保健施設 パナケイア  
 居宅介護支援事業所ふたば  
 訪問介護事業所ふたば  
 認知症対応型共同生活介護ふたばの家  
 生活訓練施設 ふたばの丘  
 地域活動支援センター ふたば  
 ふたば居宅介護支援事業所宮原  
 ふたば訪問介護事業所宮原  
 重度認知症患者デイケア ふたばの森  
 短期入所生活介護事業所 ふたばの里