

Social medical corporation hokuto

★広報誌★

2020

08

ほくと7⁹⁰

seven VOL.

<http://www.hokuto7.or.jp>

「特集」

認知症



脳神経内科

× 検診センター

× 精密医療センター

園芸療法12ヵ月 24



十勝自立支援センター
介護老人保健施設 かけはし 園芸療法士 剣持 卓也

植物のある環境や植物を育てることを用いて、対象となる方々の心身機能維持、回復に取り組む。
日本園芸療法学会認定・上級園芸療法士。

老健かけはしBlog(ブログ)
園芸療法の取り組みやかけはしのイベント情報等、随時更新。ぜひご覧ください。



contents

- 02 園芸療法12ヵ月
専門家が教える 健康レシピ
- 03 特集 認知症
- 07 HOKUTO NEWS
- 08 医者が教えるサウナの教科書 其の4

8月「ごちそうさまカード」

今年は雨の降らない暑い日が続いたかと思うと、その後はじめじめとした梅雨のような肌寒い時期が続き、極端な天候となっています。その影響か、昨年に比べるとアブラムシやうどんこ病などの発生が目立つものの、かけはしの菜園では育てている野菜が次々に収穫時期を迎えています。今年、最初に収穫できたのはつるなしインゲンです。すぐに莢がふくらんで固くなるので、こまめに収穫する必要があります。やさいクラブという園芸療法の活動で収穫をするのですが、夢中になってインゲンを摘み取られる方、大きなズッキーニが採れると手に掲げて喜ばれる方など、収穫は大きな楽しみとなっています。今年は新型コロナウイルス感染対策の影響で調理活動があまりできないため、多く採れたものは1階受付に置いて、ご家族さまやデイケアを利用される方など、来所された方におすそわけをしています。また「ごちそうさまカード」というものを作成し、野菜を持ち帰られた方に、どんな風にして食べたか、味はどうだったか等をアンケートにお答え頂く取り組みを始めました。ご自身が育てた野菜をどのように楽しんでもらったかを知ったり、「ありがとう」とのメッセージはやりがいにつながるものです。野菜を介してあたたかな交流が生まれることを願っています。

腸内環境を整えてくれるヨーグルトに
抗酸化作用のあるトマトのジャムを合わせました。

ヨーグルトムースのトマトジャムかけ

栄養科 管理栄養士 小林 真由

栄養価
あたり

エネルギー 186KCal
たんぱく質 4.4g
脂質 12.1g
炭水化物 15.8g
塩分 0.2g
食物繊維 0.5g

専門家が
教える
第18回
健康レシピ
免疫力
UP!!



作り方

- ①ヨーグルトに砂糖を加え、なめらかになるまで混ぜ合わせる。
- ②水にゼラチンを入れて溶かし、レンジで30秒温めたものを①に加えよく混ぜる。
- ③生クリームを6分立てに泡立てる。
- ④②に③の生クリームを加え素早く混ぜ合わせ、冷蔵庫で2時間ほど冷やす。
- ⑤トマトは熱湯に入れ湯むきし、種を取りざく切りにする。
- ⑥小鍋に⑤とレモン汁を入れ、沸騰したら中火にし、途中でアクを取りながら約10分煮る。砂糖を入れ、かき混ぜてろみがつくまでさらに煮込む。
- ⑦冷やしたムースにジャムをかける。

材料(4人分)

ヨーグルトムース

- プレーンヨーグルト 200g
- 生クリーム 100cc
- 水 50cc
- 粉ゼラチン 5g
- 砂糖 40g

トマトジャム

- トマト 大1個
- 砂糖 40g
- レモン汁 大さじ1



金藤先生／超高齢化社会を迎えた我が国において、65歳以上の人の中で、認知症の患者さんの占める割合は現在15%超とされ、日本の人口が1億人を下回る2050年には65歳以上が全人口の約1/3を占め、そのうち認知症患者は27%、1016万人と予測されています。そんなありふれた病気となっている認知症ですが、残念ながら、その根本的治療は未だ見いだされていません。多少、進行を遅らせる作用があるとされる最初の薬アリセプト（ドネペジル）も20年を超え、あとから出た3種類の薬も、もう10年を超



脳神経内科
検診センター

金藤 公人

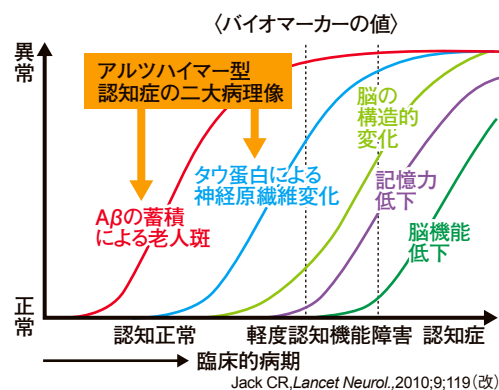
兵庫県淡路島生まれ。国立循環器病センター、神戸市立中央市民病院など脳卒中診療の最前線で修練を積んだ後、フリーで訪れた十勝に魅せられ、2007年夏、神戸から北斗病院入職

「歳を重ねていくにつれ、誰もが気になってくる認知症。そんな認知症について、北斗での取り組みを脳神経内科の金藤先生と精密医療センター 嶋原先生、老健かけはし品田施設長補佐に聞いてみました。」

認知症と闘う、認知症とともに生きる、北斗の取り組み

えようとしていますが、未だ新しい薬は出てきていません。一方、認知症全体の60〜70%で最も多いアルツハイマー型認知症に対しては、近年飛躍的にその知見が増えてきています。この認知症の一番の原因は、アミロイドベータ（Aβ）というタンパク質が脳内に蓄積されることですが、最も問題なのは、図に示すように症状が出てくる約20年も前から、これが始まっており、実際に記憶障害があらわれる頃には、Aβは脳全体に相当量蓄積しており、すでに不可逆的になってしまっていることです。

現在ある「疾患改善薬」とされる4種類の薬以外には、疾患（病態）修飾薬という病態に比較的直接作用する薬が期待され、Aβ蓄積に対して、アミロイドワクチンや経口βサイト切断酵素（BACE）阻害剤など多くの薬剤が臨床試験を行ってきましたが、実際には期待通りの効果を示さず、ことごとく頓挫しており、現在も未だ新しい薬は出ていません。残念ながら、認知症に「良く効く」薬＝根本的治療薬が世に出るのは、まだまだ先になりそうです。では、



我々は今後の人類社会において最大の敵とも言える「認知症」に対して、無力で手をこまねいているしかないのでしょうか？

**特効薬のない
今だからこそのやること**

金藤先生／2011年、Lancet Neurologyという雑誌に掲載された論文によると、修正可能な因子である「身体の不活発さや喫煙、糖尿病、中年期の肥満や高血圧など」が関連するアルツハイマー型認知症は全体の20〜30%と想定され、それを是正することで相当数が予防可能と報告されています。根本的治療という武器がない今、こうした危険因子に早期から介入して是正（治療）することで、少しでも認知症と闘い、同時に心臓病や脳卒中などの生活習慣病も予防できるのであれば、それをやらない手はありません。



MSP:もの忘れプログラムの様子

北斗の認知症戦略について 脳ドックの活用

金藤先生／北斗病院（脳神経内科）では、十勝地区の認知症に関する啓発活動として、2011年頃より臨床心理士と共に郡部計5カ所で講演活動を行い、地域の認知症患者さんを診て下さる現場の医師や看護師、介護士さんたちの情報共有に努めました。脳血流検査などの機器と専門の臨床心理士による神経心理検査を組み合わせて、正しい認知症診断からの治療介入を行い、地域の先生方にお返しする病診連携を進めてきました。また、検診センターでは、

2016年より原則60歳以上の脳ドック受診者にタッチパネル式簡易認知機能検査（MSP…もの忘れプログラム）によるスクリーニングを行っています。この検査では、約10%の方が異常を疑われ、臨床心理士による病態の説明や更なる専門的検査を勧められています。

認知症疑いとされた人たちと、そうでない正常群を比べてみると、高齢で高血圧の人の割合が多いなど動脈硬化リスクが高い傾向がわかりました。他にも認知症と飲酒との関係や肥満など体重との関連、心房細動との関係などについても、多くの学会で積極的に発表、発信してきました。近年ではこうしたデータに加え、後に鳴原医師が詳細を述べますMEG（脳磁図）を用いた脳機能と認知症との関連等の結果も世界に発信しています。まずは「生活習慣を是正すること、避けられるかもしれない認知症」があることを多くの方々に知っていただく必要があります。脳ドックでは主に60歳以上の方に認知機能

検査を行っていますが、今後はさらに積極的に希望される方全員に検査し、「認知症を阻止できるかもしれない要因」を早く見出して、認知症あるいはその予備軍の方々に早く良い方向に介入できるように考えています。

また、まだ計画段階ですが、大きな社会問題となっている高齢者や認知機能が低下した方々が引き起こす交通事故などについても、脳ドックで早

鳴原先生、「認知症」とは何かを改めて教えてください



精密医療センター
臨床研究支援センター

鳴原 良仁

精密医療(Precision Medicine)とは、画像検査、生理検査、学術論文など様々な医療情報を統合し、患者さん一人ひとりに最適な治療を提供しようという、新しい医療分野

鳴原先生／認知症とは、「脳の病気が原因で、年齢では説明できないほど、脳のはたらきが悪くなり、生活に困るようになった状態」の事を言います。何か原因になる「脳の病気」があつて、「脳のはたらきが悪くなる」のが認知症です。原因になる「脳の病気」で一番有名なのは「アル

めに適正な認知機能評価を行い、実際にドライブレコーダー等を用いて、訓練や啓発を行っていく「運転に関するドック」を企画中です。車がないと生活していけない十勝では、「頭ごなしに運転を禁止するのではなく、自分の状態を知った上で、自動車と共存し、できるだけ長く自分らしく活発に人生を謳歌してもらおう」というコンセプトで考えています。

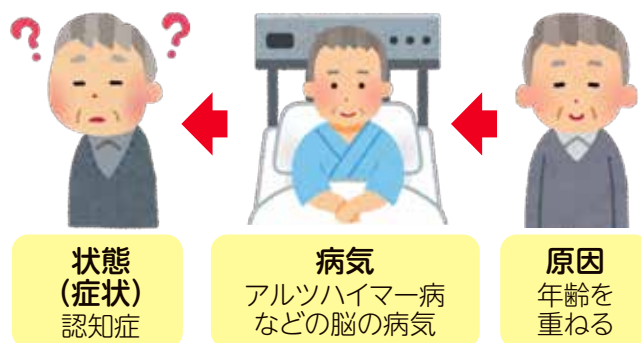
ツハイマー病」でしょう。でも、注意してください。「アルツハイマー病」≠認知症ではないのです。「アルツハイマー病」と「認知症」の関係は、「風邪」と「セキ」のような関係です。風邪をひいてもセキが出ないこともありえますよね。風邪が軽くてもセキが止まらないことだってあ



「認知症が良くなる」と
「認知症が良くならない」と

「認知症は良くなる
は本当でしょうか」

ります。同じように、重症のアルツハイマー病の方でも、認知症が軽い人もいますし、その逆もあります。「脳の病気」と「認知症」の関係は、とても複雑なのです。



いうことにはなりません。認知症の原因になっている「脳の病気」の重症度と、「認知症」の重症度は、必ずしも一致しません。つまり「脳の病気が良くなることなくても、「認知症」が良くなることはあります。逆に「脳の病気」はほとんど進行していないのに、「認知症」が急激に悪くなることもあります。皆さんも「環境が変わったとたん、ものの数日でボケちゃった」などという話を、聞いたことがありませんでしょうか。さすがに数日で、脳の病気がそんなに進むことは限られています。逆に、脳の病気を治療したわけでもなくとも、認知症が良くなることもあります。脳の病気の重症度は、心理面も含めた全身の体調で大きく変わるので、ちょっとしたきっかけで、認知症は良くなったたり悪くなったたりします。では、どうすれば認知症が良くなるのでしょうか。もちろんお薬も重要なのですが、何よりも大切なのが、生活の改善、ケア、リハビリです。

品田施設長補佐、介護老人保健施設かけはしでの取り組みについて教えてください

品田施設長補佐／私どもの施設「老健かけはし」で行っている、認知症ケア（リハビリも含めて）についてご紹介させていただきます。かけはしでは、認知症の有無にかかわらず、入所された皆さんに対して生活と体調改善に必要な4つの基本ケアを提供しています。

① 水分ケア

はじめに最も大切な水分ケアについて。意外に思わ

れるかも知れませんが、実は脳の約80%、筋肉の約70%は水分でできています。これらの水分が失われると、頭がボーっとして認知症でもないのに判断が悪くなる症状が出たり、体が思うように動かなくなるなど日常生活に問題が出てきます。高齢の方はトイレが近くなるのを嫌がり、水分摂取を控えがちになるので、特に注意が必要です。他に必要なケアは次の通りです。

② 運動ケア

日常生活での活動力を改善・維持するための歩行を中心とした運動ケア

③ 栄養ケア

その活動に必要なエネルギーをしっかりと補う

④ 排泄ケア

下剤に頼りすぎず、自然排便を促す





これら4つのケア項目をし
っかりと行うだけでも、頭と
カラダがすっきりして認知症
の症状が軽快する方がいらっ
しゃいます。

リハビリテーションでは、
療法師がその方の能力に合わ
せて難易度を調整した認知機
能賦活訓練や運動を介した課
題を提供します。

また、生活全般では施設内
せるよう、日中の趣味活動や
やりがいのある日課を提案さ
せていただきます。そして、
とても大事なことです。認知
症の方が生活の中で「失敗」
を繰り返さないよう、衰えた
認知機能を補う環境作りやス
タッフによる適切な支援や方
法を検討しております。

「認知症も良くなる場合がある」を科学的に解明

嶋原先生／ 私どもの「かけ
はし」だけに限らず、「認知
症だって良くなることがあ
る」ことは、医療・介護関係
者は知っています。しかし、
知っているだけでは説得力が
ありません。皆さんにより良

い「認知症ケア」を提供する
には、「認知症の程度」を科
学的に測って、それが本当に
良くなるのだということを示
すべきです。では、どうやっ
て「認知症の程度」を測れば
良いのでしょうか。専門スタッ
フによる「心理検査」はとて
も重要で、頼りになります。
加えて北斗病院には、「脳磁
図」という、「脳のはたらき
を測る」ことができる検査装
置があります。そこで、「か
けはし」に

入所した21
人の認知症
患者にご協
力いただき、
心理検査と
脳磁図検査
を組み合わ
せることで、
3カ月程度
の認知症ケ
アの前後で、
認知症の程
度と脳の状
態がどう変
わるか調べ
てみました。
すると「偶



北斗病院にある
脳磁図検査装置

然」では説明できない程度に、
認知症の症状が改善し、それ
と呼応して、脳の働きにも変
化していることが証明されま
した。つまり私たちが普段か
ら感じている「認知症だって
良くなることもある」は、気
のせいではなく、事実だとい
う事が示されたわけです。こ
の成果は科学的に正しいとし
て、国際科学雑誌「サイエン
ティフィック・リポート」に
掲載されました。

最後に

金藤先生／
認知症は未
だ医学の力
の及ぶ範囲
が極めて狭
いと言わざ
るを得ませ
んし、今後
も人間が年
老いていく
自然の摂理
と共にある
程度抗えな
い部分もあ
ります。認

知症は、誰にでも起こりうる
病気です。もし自分が認知症
になった時、どうしたら良い
のか？どうして欲しいのか？
を常に問いかけながら、最期
までできるだけ、その人の尊
厳を大切に「認知症と闘い、
認知症の人とともに生き、健
康長寿を全うする」ことを実
践していきたいものです。

嶋原先生／生活の改善とケ
ア・リハビリを含み、適切な
治療を行うことで、認知症だ
って良くなる可能性があります。
その為には、適切な診断と、
生活改善やリハビリなどの治
療が重要になります。北斗病
院には、専門の医師、スタッ
フに加え、脳磁図、MRIな
ど十分な検査設備も備え、そ
れを活かすノウハウと情熱を
持っています。これらを活か
し、今後は老健に入所されて
いる方はもとより、十勝にお
住まいの、より多くの方々の
お役に立ちたいと考えていま
す。

———
ありがとうございました

地域に安心・信頼・良質な地域密着型医療・全人的医療を

新得クリニック 院長 一井 雄二

私は2016年10月から北海道の地域医療に従事させていただいております。今回ご縁があり、新得クリニックで勤務させていただくこととなりました。宜しくお願い申し上げます。新得町の大自然とJR列車が疾走する風景に魅惑され、同時に活性化されており、自然の中を散策していると活力ある息吹が感じられます。

新得クリニックでは、スタッフ一同が常に新しい気持ちで協調し、地域の皆さま方に対し、安心で信頼できる良質な地域密着型医療の提供、及び全人的医療の実践に努めております。また健康の維持・増進につながる予防医療を更に発展・充実させることを目指しております。

現在、当クリニックの機能充実・強化を図るため、①新しい検査装置（血液自動分析装置・画像検査装置「CT・MRI」・上下部消化管内視鏡検査装置）・リハビリ機器（パワーリハビリマシン）の導入、②ICTを活用した北斗病院との連携によるオンラ

イン診断・フォロー体制の構築等を中心としたリニューアルを計画中です。このリニューアルは、疾病の早期発見・早期治療による重症化予防体制の構築にも繋がるものと考えます。

また、今年度中に次のことを推進してまいります。

- 内科一般・脳疾患・循環器疾患・小児科・整形外科・皮膚科等の一次医療の充実・強化
- パワーリハビリ導入による健康維持・増進、介護予防
- 検診事業の充実を図り、脳血管障害・心筋梗塞・癌・認知症等の疾病の予防・早期発見
- 患者さまに対する迅速な専門的医療の提供

当クリニックのリニューアルは、結果的に地域の皆さま方の生活・人生に寄り添い、患者さまの立場を尊重した全人的医療の実践にも繋がると考えます。



企業さまより医療材料他をご寄贈いただきました。
温かいご支援、ありがとうございます。

新型コロナウイルス感染症流行に伴う医療材料不足にあえぐ病院も多い中、医療従事者を気遣ってくださる企業さまよりマスク、防護服、ゴーグル等医療材料、その他をご寄贈いただきました。また、一般市民の方からもご寄付をいただきました。

いただいた物品は地域医療のため、地域の皆さまのため当法人職員でありがたく利用させていただきま。現場の医師、看護師、職員を代表し、心より感謝申し上げます。

社会医療法人 北斗 理事長 鎌田 一

寄贈頂いた企業

宮坂建設工業(株)
日立ヘルスケアシステムズ(株)
日本航空(株)
京セラ(株)
(株)ジャパン・メディカル・カンパニー
(株)ユニクロ
アリババグループ
レクサス帯広
フマキラー(株)
日本マクドナルド(株)
順不同(敬称略) 2020年7月現在





医者が教えるサウナの教科書

其の4

週に5日はサウナに足を運んでいるという帯広・北斗病院に勤務する加藤容崇医師。一方で、日本サウナ学会を立ち上げ、『ととのう』をはじめとするサウナの効果を科学的なアプローチから説明する取り組みもこなしている。そんなサウナ・加藤医師にサウナの効果・効能の真偽を聞いてみた。米谷真人（『TABILABO』より引用）

Q7 サウナに入ってからさえいればたくさん食べても痩せる、そんな魔法のような効果はないのでしょうか、では、何を食べればよい？

オススメは沖縄料理です。ラフテーみたいな高カロリーのものではなく、ゴーヤチャンプルなど香りのいい野菜を使った料理。

サウナのあとは感覚機能が向上し、満足感を得やすい。風味をよく感じられるようになるので、カロリーが低く、香りがいい食べ物でごまかすのはひとつのテクニックです。

Q8 ダイエットに効果的な入り方は？

代謝の向上という観点では、空腹状態で入ったほうが効果的です。甲状腺ホルモンの分泌を指標

にすると、この効果はファスティングに近い。ファスティングって、18時間以上何も食べないと、食事によって摂取したエネルギーを使って活動するモードから、体の中に貯蓄してあるエネルギーを使って活動するモードに切り替わるんです。『栄養がこない。ピンチだ』と体が反応するわけです。

直前に食事を取ると、ファスティングモードが解除されてしまいうので効果が弱まります。

Q9 水分補給にも注意？

サウナに入る前、途中、入った後に水分を摂取するという実験で興味深い結果が出ました。じつは、サウナの前後と途中に糖分を摂取すると甲状腺ホルモンの分泌が増加せず、代謝アップの効果が打ち消されます。サウナの後に摂取するぶんには影響はないのですが。

サウナ途中の水分補給は炭酸水がオススメ。体の冷却効果が高く、水風呂をより冷たく感じられる効果もあります。

まとめ

食事は

サウナに入った後にすべし

サウナ、休憩をセットでこなす。直後の食事でカロリーをしっかりとコントロールすべし

水分補給にも注意。サウナ前と途中は糖分のないものを飲むべし。オススメは炭酸水

ポイント
です！



加藤 容崇

北斗病院・医師（病理・遺伝子診断科）、日本サウナ学会代表理事、
慶応義塾大学医学部腫瘍センターゲノム医療ユニット特任助教・医師

お気軽にお問い合わせください

すべてのお問い合わせ ☎0155-48-8000〈北斗コールセンター〉



社会医療法人 北斗

北斗病院



■関連施設

北斗病院 (帯広市)
北斗クリニック (帯広市)
十勝リハビリテーションセンター (帯広市)
サービス付き高齢者向け住宅 あやとり (帯広市)
十勝自立支援センター介護老人保健施設 かけはし (帯広市)

ほくと自立支援ホーム/カンタキあおぞら (帯広市)
上士幌クリニック/介護老人保健施設かみしほろ (上士幌町)
新得クリニック (新得町)
熊谷総合病院 (埼玉県熊谷市)
HOKUTO画像診断センター (ロシア・ウラジオストク)
HOKUTOリハビリテーションセンター (ロシア・ウラジオストク)