



# ひまわり

## HIMAWARI

ご自由にお持ちください  
**TAKE FREE**  
vol. **130** 2023.4

### もの忘れ外来のご案内

これって

「ただの**もの忘れ**??」

それとも

「**認知症**かもしれない…」



### 特集①もの忘れ外来のご案内

### 特集②送迎車両ダイヤ・乗り場変更

栄養科：食事アンケート結果

医療福祉科：施設紹介

リハビリテーション科：健康体操

臨床検査科：検査項目の見方

病院からのお知らせ

## もの忘れ外来のご案内

# これって 「ただの“もの忘れ”??」 それとも 「“認知症”かもしれない…」



最近、もの忘れがひどくなった・・・

これって「ただのもの忘れ??」「認知症かもしれない・・・。」と、戸惑ったことはありませんか？

そんなときは一度「もの忘れ外来」へご相談ください。

**もの忘れ外来では、加齢に伴う健康な人の「もの忘れ」と「認知症」を区別します。**

認知症は、アルツハイマー病が一番多く、次いで、脳梗塞や脳出血などの脳血管障害によって起こる血管性認知症が多くみられます。その他、レビー小体型認知症や、ピック病による前頭側頭型認知症などがあります。手術や内科的治療で完全に治せる治療可能な認知症（正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、脳腫瘍、甲状腺機能低下症、ビタミン欠乏症、感染症）もあり、しっかり診断し、適切な治療を行うことが重要です。

### もの忘れと 認知症の違い

歳をとると誰でも、もの忘れが増え「認知症ではないか」と心配になりますが、「加齢に伴うもの忘れ」と「認知症」は全く別で、「加齢に伴うもの忘れ」は心配のない自然現象ですが、「認知症が原因のもの忘れ」は大きく異なります。

## 「加齢に伴うもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い

### 加齢に伴う自然なもの忘れの特徴

- ・体験したことの一部を忘れる
- ・ごはんを食べたことは覚えているが、何を食べたか覚えていない
- ・ヒントを出せば思い出せる
- ・時間・場所は分かる
- ・日常生活に支障はない
- ・忘れていた自覚がある
- ・もの忘れに気づいて思い出そうとする
- ・新しいことを覚えることができる

### 認知症によるもの忘れの特徴

- ・体験したことの全体を忘れる
- ・毎日通勤している道や自分の家がわからなくなる
- ・ご飯を食べたこと自体を覚えていない
- ・身近な人の名前を思い出せない
- ・時間・場所が分からない
- ・日常生活に支障をきたすような内容や出来事そのものを忘れてしまう
- ・忘れていた自覚が無い
- ・暴言や暴力がみられたり、気力がなくなったりなどの性格、人格の変化や妄想がみられることがある

「加齢に伴うもの忘れ」と「認知症」の見分け方は難しいため、医療機関できちんと検査を受ける必要があります。また、認知症レベルまでは認知機能が低下していないが「軽度認知障害（MCI）」が原因となることもあります。軽度認知障害はその後、認知症に移行することもあるので、早期発見が重要です。

軽度認知障害は、健常でも認知症でもない中間の状態、認知症になる可能性のある記憶障害の低下、認知障害がわずかにみられるが、日常生活に影響するほどではない状態と言えます。

## “もの忘れ外来” どのような診察をするの？

### ①問診

受診のきっかけとなった症状をお聞きます。本人またはご家族に最近の状態を具体的に伺います。その症状がいつごろから始まったかや、現在までの経過をお聞きし、既往歴や生活習慣等も伺います。

### ②検査

#### ① 簡易知能検査

認知症をスクリーニングすることを目的に用いられる簡易的な認知機能テストです。記憶を中心とした大まかな認知機能障害の有無を調べます。

#### ② MRI

脳の状態を確認し、萎縮・脳出血などの脳血管障害の有無を確認します。また、脳の血流を調べたりします。

#### ③ 血液検査・レントゲン検査・脳波・頸動脈エコー

「加齢に伴うもの忘れ」か「認知症」か「治療可能な認知症」か、または「それ以外の別な病気」かを、判断するために重要です。

### ③診断 再来院

問診・検査の結果から、今後の治療や対応などについて説明をします。

「加齢に伴うもの忘れ」は自然現象で心配ありませんが、「認知症」や「軽度認知障害」の場合は治療が必要となり、早期発見が重要です。認知症を恐れるのではなく、ご自身の認知機能をチェックして、早期に発見して、治せる病気は治し、発症予防、進行予防して行くことが大切です。

軽度認知障害（MCI）の段階で早期対処すれば、本格的な認知症の発症を予防できることもあります。脳の変性疾患であるアルツハイマー病や認知症やレビー小体型認知症、前頭側頭型認知症は完治が難しいですが、適切な治療で進行を緩やかにすれば、ご本人やご家族の生活の質（QOL）を保てます。

気になる事があれば、いつでもご相談ください。

## 脳神経外科・神経内科にて診療を行っています

	月	火	水	木	金	土
午前		脳神経外科 杉浦	神経内科 江島		神経内科 池口	脳神経外科 杉浦
午後	脳神経外科 杉浦		神経内科 江島		神経内科 池口 (第4週休診)	

ご予約・お問合せ  
☎0557-82-3000

平日 9:00 ~ 17:00 土曜日 9:00 ~ 12:30



# 熱海所記念病院 送迎車両時刻表

2023年4月1日(土)

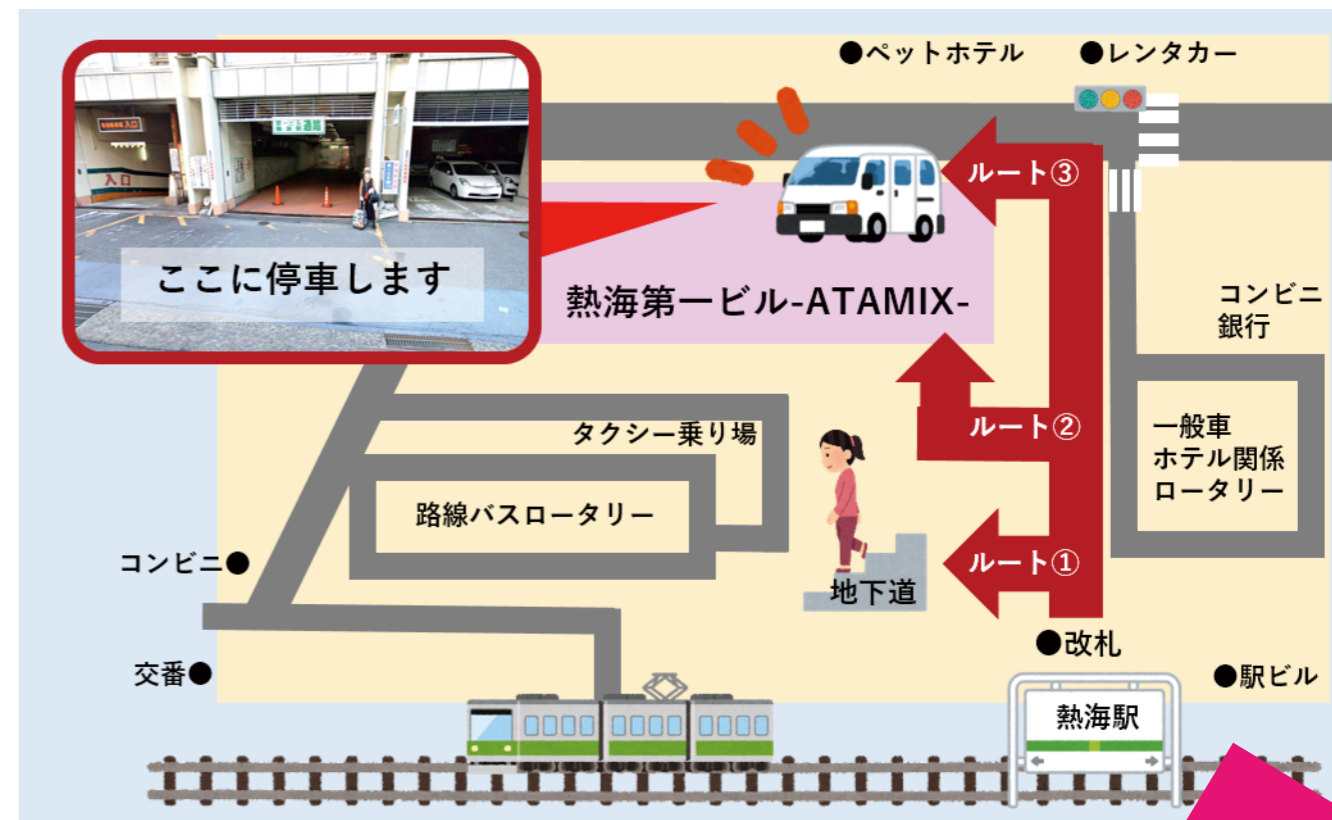
運行ダイヤ改正および

熱海駅駐車場所が第一ビル裏に変更になります

	熱海駅発 → 病院行		病院発 → 熱海駅行	
8時	—	▲ 30 改札前に停車	—	—
9時	12	43	00	33
10時	12	45	00	33
11時	12	45	00	33
12時	12	45	00	33
13時	12	45	00	33
14時	12	45	00	33
15時	12	45	00	33
16時	12	—	00	33
17時	—	—	15	—

▲8:30のみ熱海駅改札前に停車します  
◇土曜日 網掛け時間帯は運休となります。  
◇日曜日・祝日は終日運休となります。

## 送迎車両停車位置のご案内



### ルート①

- ①改札前地下道へ入る
- ②第一ビル地下1階入口よりビル内へ入る
- ③裏側出入口を出たところでお待ちください

### ルート②

- ①第一ビルに1階入口よりビル内へ入る
- ②ビル内エレベーターまたは階段にて地下1階へ降りる
- ③出入口を出たところでお待ちください

### ルート③

- ①歩道より第一ビル裏側へ
- ②第一ビル出入口付近でお待ちください

☒:☒☒のみ  
改札前に  
停車します

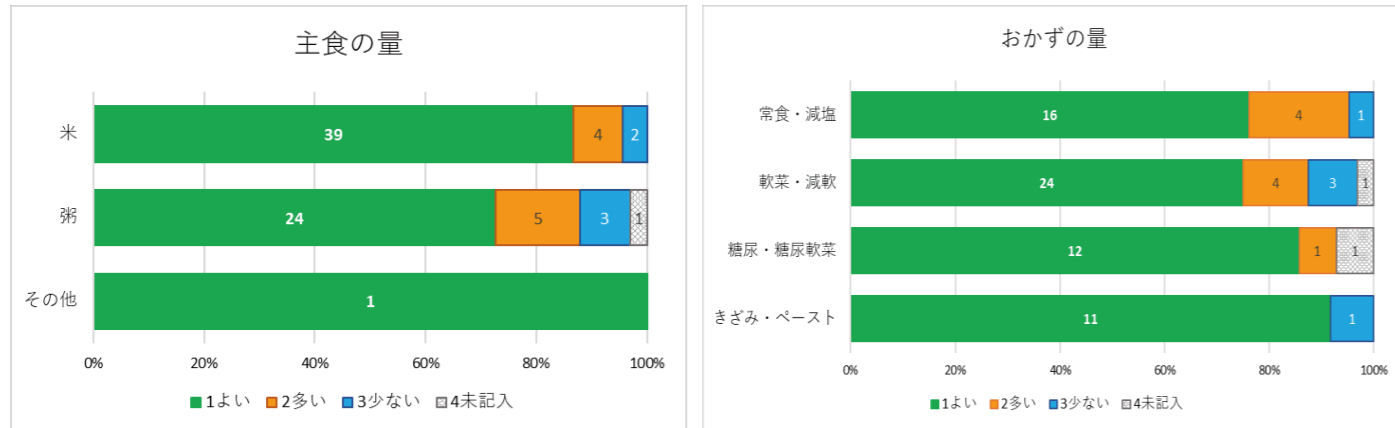




# 食事アンケート結果

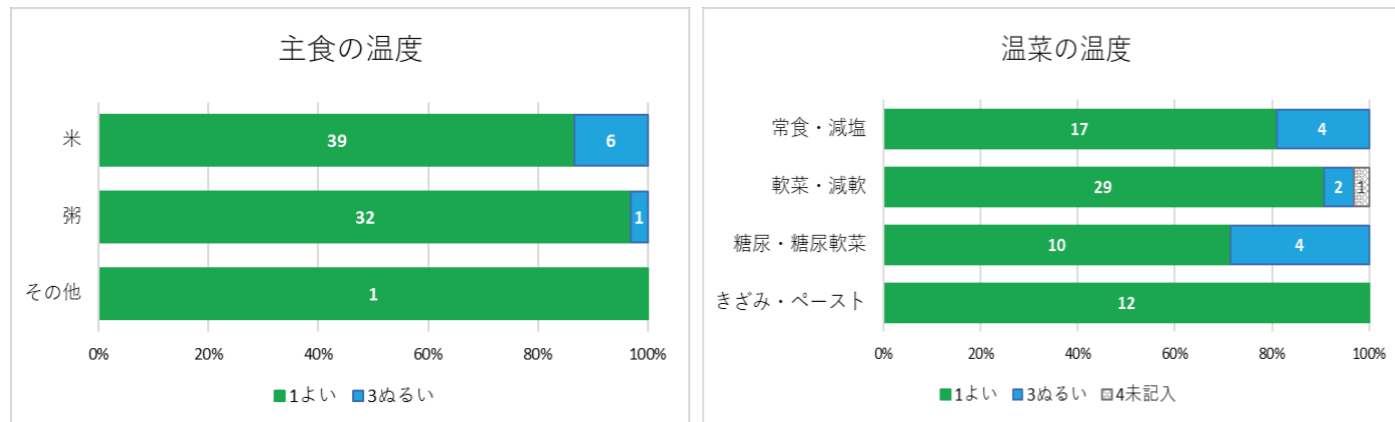
栄養科では入院患者さまを対象に食事のアンケートを定期的を実施しています。  
2月2日（木）に実施した結果をご報告します。（一部抜粋）  
アンケートへご協力頂いた患者さま、ありがとうございました。

## 1. 食事の量について



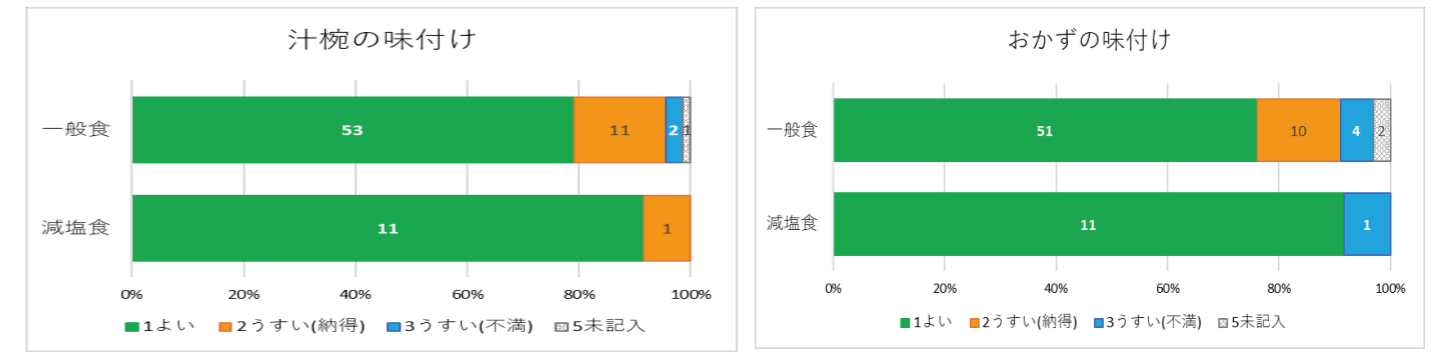
主食・副食ともに前回のアンケート結果と同様に「よい」の回答が多く得られました。  
数名ではありますが、「多い」または「少ない」と回答した患者様もいらっしゃるため、食事量が合っていないと感じている患者様を把握し、一人一人に合わせた食事量の提案をしていきたいと思ひます。

## 2. 食事の温度について



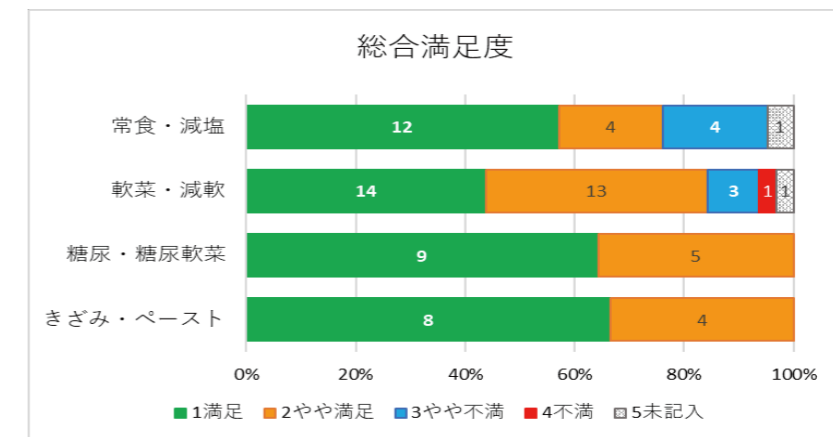
前回の結果と同様に「よい」の意見が大部分を占めていました。適温での食事提供が継続して出来ていると考えられます。今後も適温で提供できるようにしていきます。

## 3. 食事の味付けについて



汁椀・おかずの味付けの両方で、9割以上の患者様が「よい」・「うすい(納得)」と回答していました。一方で、「うすい(不満)」の回答では、一般食で6名、減塩食で1名に見られ、減塩食を提供している患者様よりも一般食を提供している患者様の方が味付けに対して不満がある結果となりました。一般食を提供している患者様にも健康増進の観点から、減塩の重要性を知っていただけるように栄養指導などを通して伝えていきます。

## 4. 食事の総合満足度



前回と同様に、「満足」・「やや満足」の回答が大部分を占めていました。特に、きざみ・ペースト、糖尿食では満足度が向上していました。一方で、「やや不満」・「不満」と回答した8名中6名の患者様は、食事の量や味付け、温度についても不満と回答していました。このことから、食事全体に不満があると満足度も低下する傾向があると考えられます。患者様に満足して頂ける食事を提供していくために、ミーラウンドを通して定期的に意見や要望を傾聴していきたいと思ひます。

今回の調査を実施し、現状の食事満足度や問題点、前回のアンケート調査から改善された点等を知る事ができました。入院中の食事は治療の一環であり、必要な栄養量を摂取して頂くために、引き続き多職種と連携して、患者様に寄り添った食事提供、栄養管理を行っていきます。ご協力ありがとうございました。

お食事に関してご質問・ご相談があれば、栄養科へご連絡下さい。



医療ソーシャルワーカー

## 施設紹介

医療ソーシャルワーカーが近隣の施設をご紹介します

### ケアビジョンホーム熱海 (グループホーム)

所在地：静岡県熱海市泉 231-36

連絡先：0465-63-3732

利用可能サービス：長期入所

利用できる方：要支援 2 以上、

要介護者の方で認知症の診断を受けている方

熱海市に住所がある方



#### 施設の特徴

私たち「ケアビジョン」は、「社会に貢献した人々に尽くす」という理念の元に、利用者の皆様に対し尊敬の念を持ち、心を込めてお世話させていただきま。ケアビジョンをご利用くださる皆様が「こうだったらいいな」と思い描く将来を共に模索し、その実現をお手伝いするのが私たちの努めです。そのためにスタッフの一人ひとりが笑顔で誠実にお応えしながら、心を込めたサービスを提供できるように全力を尽くしています。

#### ご利用までの流れ

- ① お問い合わせ
- ② ご相談
- ③ 説明・見学
- ④ 申込書
- ⑤ 面接
- ⑥ 入所決定

MSW (医療ソーシャルワーカー) とは、保健医療分野におけるソーシャルワーカー (相談員) であり、主に病院において『疾病を有する患者等が、地域や家庭において自立した生活を送ることができるよう、社会福祉の立場から、患者や家族の抱える心理的・社会的な問題の解決・調整を援助し、社会復帰の促進を図る』専門職です。

リハビリテーション科

## 健康体操

### 肩が張ってつらい、首や背中が重いなど… 肩こりを感じる事はありませんか？

首から肩にかけての筋肉が緊張し、血行が悪くなって重く感じるのが肩こりになります。原因としてはたくさんありますが、特に「姿勢」「眼精疲労」「運動不足」「ストレス」が多く挙げられます。

よく言われているのが、スマホの操作などを行う時、多くの方は首を前に突き出す姿勢になっていて、このような姿勢を続けていると首から肩の筋肉に緊張性の疲労が生じ、血行が悪くなります。予防としてまずは同じ姿勢を取らないようにして、こまめに首や肩の緊張状態をほぐすことが勧められます。また運動を継続することで、全身の血流を改善し、日頃から肩こりを起こしにくい身体を作ることができます。

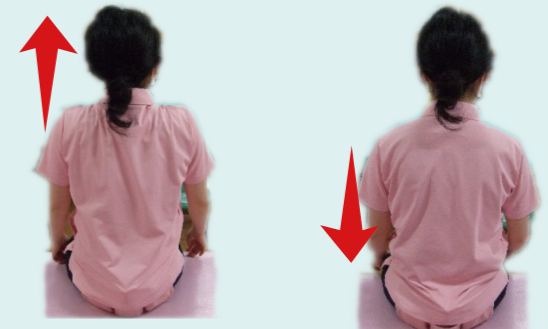
今回は座って簡単に行える肩回りの緊張状態をほぐす体操を中心に紹介していきます。

※肩に強い痛みがある、腕や手に痺れがあるなどの症状がある方は、病院受診や医師に相談してから運動を行うようにしてください。また運動はゆっくり行い、運動中に痛みが出た場合はすぐに中止してください。

1

#### 肩の上げ下げ

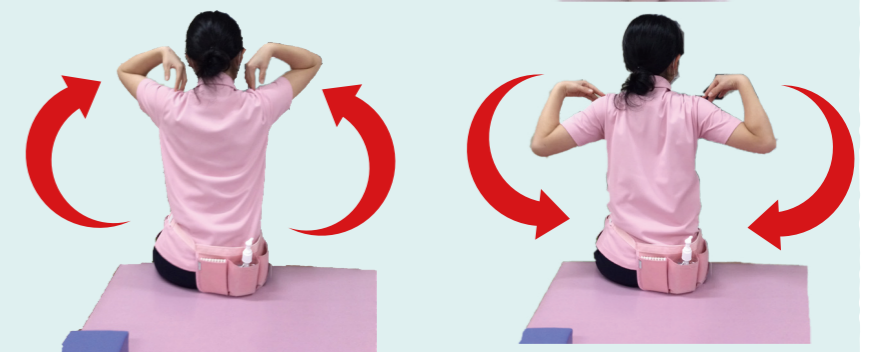
肩をすくめるように持ち上げます。3秒ほど持ち上げたら脱力して肩をおろします。呼吸は肩を上げる時に吸って、脱力する時に息を吐くようにします。



2

#### 肩まわし

肩甲骨が動くように大きく回します。前回し、後ろ回しを5回程度ずつ行います。



3

#### 胸・腕伸ばし

胸を張り、手を後ろで組み、組んだ手を体から徐々に離していきます。胸、腕の付け根が心地よく伸びている状態で30秒程度保持します。



スマホで見れる健康講座

健康コミュニティー

リハビリテーション科では定期的に公開講座を動画配信しています。右のコードを読み取りご覧ください。



臨床検査技師が検査について解説します。

# 検査項目の見方



今回は『採血項目』について解説します！

ひとつの数値の高低で必ずしも疾患であるとは限りません。全体の結果を総合的に見てください。

	検査項目	役割	高	低
肝機能系	TP(総蛋白)	血中のタンパク質の濃度	脱水 等	栄養不良、肝機能障害、腎疾患 等
	ALB(アルブミン)	肝で作られるタンパク質		栄養不良、肝機能障害、腎疾患 等
	T-Bil(総ビリルビン)	ヘモグロビンの代謝で作られる色素。肝で代謝される	肝や胆道の疾患、溶血性の貧血 等	
	GOT GPT	心、肝、筋等様々な臓器に分布している酵素。二つの数値を見て障害部位を判断する	肝や心筋の障害 等	
	γ-GTP	肝に含まれるアミノ酸代謝酵素	アルコール性肝障害 等	
	LDH	広く分布する糖代謝酵素	肝、胆道、肺、腎等の疾患 等	
脂質系	TG(中性脂肪)	血中の中性脂肪。早朝空腹時に採血する	肥満、糖尿病、脂質異常症 等	
	LDL-CHO	所謂悪玉コレステロール冠動脈疾患の危険因子	肥満、運動不足 等	
	HDL-CHO	所謂善玉コレステロール LDL-CHO を血管壁から取り除く		肥満、運動不足 等
糖代謝	GLU	血中のブドウ糖の値。早朝空腹時に採血する	糖尿病 等	
	HbA1c	ヘモグロビンとブドウ糖が結合したもの。過去一か月の血糖値の平均を表す	糖尿病 等	
炎症	CRP	炎症や感染症等で増加するタンパク質	炎症、感染症 等	
血算	WBC(白血球)	外部からの細菌やウイルスから感染を防ぐ	急性感染症、ストレス	
	RBC(赤血球)	組織に酸素を送る		様々な貧血
	Hb(ヘモグロビン)	赤血球内に含まれる成分		様々な貧血
	血小板	血液を凝固させる	炎症	貧血、白血病、肝硬変
感染症	RPR TPHA	梅毒の検査項目。二つの結果で感染初期か、感染中か、治療済か判断する		

# TOKORO information

熱海所記念病院からのお知らせ

## SNS で情報を発信しています

病院からの各種お知らせを下記 SNS にて配信しています。ぜひ、フォローをよろしくお願いいたします。



公式 LINE



LINE のトーク画面下部のメニューからは「休診・代診」「外来担当医表」「アクセス」を簡単に確認していただくことが可能です。



Instagram



Twitter



## 【面会制限緩和】予約制にて実施しています

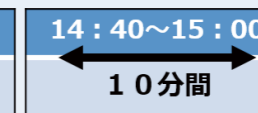
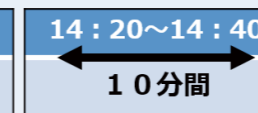
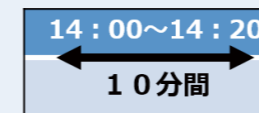
新型コロナウイルス感染症流行に伴う感染防止対策として、入院患者様への面会を制限させていただきましたが、現在の感染状況を鑑み、面会制限の緩和をいたします。

### 【面会予約方法】

平日に電話にて予約受付  
☎0557-82-3000  
予約受付時間 14:30～17:00  
※当日予約不可

### 【面会される方へのお願い】

- 面会時間：14時～15時の予約制  
1回の面会時間は10分程度
- 面会可能日：平日・土日祝
- 面会頻度：1週間に1回（前回の面会から6日間空いていること）
- 面会人数：原則1患者1日2名まで
- 面会場所：デイルーム・病室
- 面会時の条件
  - ①面会者は、家族・キーパーソンのみ
  - ②1週間以内の風邪症状がない、風邪症状の人と接触がない
  - ③来院時の体温が37度未満
  - ④不織布マスクを必ず着用
  - ⑤年齢制限（小学生以下は面会不可）
  - ⑥ワクチン接種歴は問いません
- 面会予約枠：平日、土日祝（面会時間は10分程度）
  - ①14:00～14:20
  - ②14:20～14:40
  - ③14:40～15:00



／ オンライン講座 ／

リハビリテーション科  
公開講座

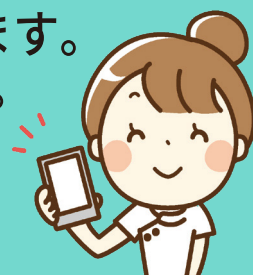
健康コミュニティ

# 座って出来る 腰痛予防体操

理学療法士 土屋 真



病院ホームページにて配信を行っています。  
左の QR コードからご覧いただけます。



ご意見・ご感想・ご要望をお寄せ下さい。

広報誌ひまわり

2023年4月発行130号

熱海所記念病院 広報委員会

☎0557-82-3000