

ふれあい

2018

9

No.378

牛久愛和総合病院 広報誌



「お酒の話」

総合健診センター 部長 林 達 弘



4月から健診センター部長に就任致しました林達弘と申します。今年は天災とも言われる程の酷暑の日々が続きましたが、皆様はお変わりありませんでしょうか。この稿がお目に触れる頃は暑さも和らいでいると良いのですが。さて本日は、気張ってがん検診や人間ドックの話をするのはなく、「お酒」の話をさせていただきます。気楽にお読み下さい。

「酒は百薬の長」と言われますが（主に愛飲家の意見）、過ぎたるは及ばざるがごとし。推奨される1日のアルコール量は男性で1日平均20g以下・女性で10g以下とされています。女性は、男性に比べてアルコールの分解速度が遅い、肝障害などを起こしやすいなどの理由で少なくなっています。アルコール20gとはどれぐらいの量なのか、まずは、アルコール飲料に含まれる純アルコールの量を計算してみましょう。

《純アルコール量の計算方法》						
アルコール飲料の量 (ml)	×	アルコール度数 (1%を0.01とする)	×	アルコールの比重 0.8	=	純アルコールの重さ (g)
種 類					純アルコール量	
一般的な缶ビール (500ml、アルコール度数5%)					20 g	
チューハイや一部の缶ビール (350ml、アルコール度数7%)					19.6 g	
チューハイや一部の缶ビール (350ml、アルコール度数9%)					25.2 g	
焼 酎 (1/2合=90ml、アルコール度数25%)					18 g	
日本酒 (1合=180ml、アルコール度数15%)					22 g	
ウイスキー (ダブルグラス1杯60ml、アルコール度数40%)					19.2 g	

例えば、一般的な缶ビールでは、純アルコール量は20gとなります。あれ？これだけで上限の20g？風呂上がりの冷えたビール、至福の一杯で500mlなどすぐに無くなってしまうのに…。

よく目にする「お酒の種類による適量」はこのように計算されているわけです。この適量、65歳以上の高齢者や、顔の赤く

なる人ではさらに少なくなります。顔の赤くなる人は遺伝子的にアルコールを分解する過程での酵素の働きが弱く、より健康への影響は大きくなります（食道がんなどの発生が高くなる）。

20gは推奨されるアルコールの上限量（適量ではないですね）であって、厚生労働省は「第二次健康日本21」で「生活習慣病のリスクが高くなる飲酒量」を1日平均40g（男性）としています。「できれば20gまで、多くても40gを超えちゃダメ」ということです。40gでは生活習慣病だけでなく他の健康問題や社会問題のリスクも高くなることとがわかっていきます。

この上限量は法律で決められたものではないので、道路の制限速度と違ってオーバーしても罰金を取られることも捕まることもありませんが、徐々に積み重なって健康障害という「逮捕状」が出るわけです。幸いなことと（？）に1日平均40g（推奨は20g）ですので、オーバーした日があったら翌日は量を減らす（飲まないのがベスト）、休肝日を設けるなど、健康に気を配りつつ「百薬の長」を味わっていきましょう。

第70回 生活習慣病教室

「ちよつと気になる認知症のお話」
〜100歳時代における脳神経外科医の役割〜

◆認知症における統計

認知症患者は年々増加しており、2025年には700万人に達し、65歳以上の5人に1人が占めると見込まれています。日本は医療の発達等により平均寿命が延びている一方で、健康寿命（健康上の問題がなく、自立した生活が送れること）は大して延びていません。これは、寝たきりの方が増えていることを表します。要介護者が増加し、社会補償が足りていないのが現状です。

◆物忘れと認知症の違い

年を重ねると誰もが物忘れをしやすくなりますが、加齢による物忘れと認知症とは、大きく異なります。

加齢による物忘れは、忘れていくことを自覚しており、ヒントを出すと思ひ出します。また、判断力は低下しない為、日常生活に支障はありません。

それに対し、認知症は自覚がなく、体験したこと自体を忘れ、忘れていることに気が付きません。つ

◆認知症症状

じつもの合わない話を繰り返していることも特徴です。さらに、判断力が低下する為、バスや電車に乗れない、車の運転が出来ない等、日常生活に支障をきたします。認知症は、自覚症状に乏しい為、家族が気づく場合が7割以上を占めます。おかしいなと感じることがあった際は、本人が気乗りしない場合でも、すぐに受診をしましょう！

軽度…計算ができない、買い物ににくい

中等度…生活に不具合がでくる（服装を選べない、一人で

買い物ができない）

重度…生活が成り立たない（人と会話ができない、一人で着替え・入浴・排泄・食事ができない、尿・便失禁）

症状は徐々に進行し、認知機能を失っていきます。もしも、急に状態が悪くなった場合は、違う疾患が疑われます。

◆認知症の原因疾患

認知症の発症原因として、脳神経外科で取り扱う疾患には、次のようなものがあります。いずれも治療が可能で、早期発見が重要です。

- ① 脳梗塞・脳塞栓症
- ② 脳出血
- ③ 脳動脈瘤
- ④ 慢性硬膜下血腫
- ⑤ 水頭症
- ⑥ 脳腫瘍（髄膜腫、グリオーマ）

また、認知症には様々な種類があり、3大認知症と呼ばれている主要な認知症を紹介します。

○アルツハイマー型認知症

認知症の85%を占め、記憶障害や判断能力の低下、徘徊等が特徴です。

○レビー小体型認知症

幻覚（幻視）や、体の硬直、うつ症状が見られます。

○脳血管性認知症

日によって、物事の出来る・出来ないに大きな差があり、

まだら認知症とも言われます。

◆認知症の診断について

認知症の診断基準には、多様な認知欠損があることや、それらによる社会的・職業的に機能が著しく障害を起している等があります。

また、診断方法として、画像診断（CT・MRI）や世界的に有名な「長谷川式認知症スケール」という方法があります。これは、5分程でできる簡単なテスト（年齢や生年月日、記憶力を試すもの）で、30点満点中20点以下の場合、認知症が疑われます。

治療は、リハビリテーションと薬物療法が主体ですが、薬は進行を遅らせるもので、完治させるものではありません。また、明確な予防法がない中、唯一予防に効果があると言われているものがあります。それは、運動です。頭を使いながら体を動かすことが効果的とされています。また、アルツハイマーに関しては世界的に大規模

■日時…平成30年7月20日（金）14時半〜15時半
■場所…牛久愛和総合病院 B館2階大ホール
■講師…脳神経外科 部長 富永 禎弼 医師

な臨床治験が行われており、結果が期待されます。
例）数字を言いながら立ったり座ったりする、物事を考えながら歩く

第71回

生活習慣病教室

テーマ

不整脈

〜その不整脈は何でしょう〜

日時 平成30年9月25日（火）
14時30分から約1時間
講師 循環器科 医長 山崎 明 医師
会場 牛久愛和総合病院
「C館1階からだ情報館」
に変更

参加費 無料

事前予約は不要です。

興味のある方は、お誘いあわせの上、ぜひ参加ください。

◎お問い合わせ先

牛久愛和総合病院 総務課
☎029-873-3111（代）

春秋園だより

秋刀魚の美味しい季節になりました。秋刀魚は栄養が大変豊富で、残暑の疲労回復に良いと言われています。健康の為にこうした旬のものをなるべく食べるようにしたいですね。

さて、先日春秋園では落語家さんをお招きし、一階の通所の大広間で寄席を開催致しました。当日はご利用者様だけでなく、ご家族様も楽しみに来られていました。

高座に上がったのは五代目三遊亭圓馬門下の橘ノ双葉（たちばなのふたば）さん。お断りだけでなく、民謡の歌や踊



り、他にも似顔絵の早描き等、様々な芸で会場を楽しませてくれました。双葉さんの振付けを見ながら、ご利用者様も民謡と一緒に歌ったり踊ったりされ、皆で参加の出来る寄席でした。

お開きの後で、ご利用者様からは様々な声が寄せられました。「生で落語が聴けて良かった」、「（内容が）バラエティに富んでいて楽しかったよ」、「着物が綺麗で素敵だった」、「若くてハキハキしていて聴きやすかった」、「たくさん笑ったよ」、「面白かったから、また来て欲しい」等々、皆さん笑顔で話してくださいました。「笑い」は心に活力を与えてくれると共に、身体の免疫力を高めたり、血圧や血糖値にも良い影響があると言われています。

今後こうした行事などを通して、皆様に笑顔で楽しめる時間を持っていただけならと思います。

（春秋園スタッフ一同）

職種紹介コーナー

臨床検査技師

臨床検査技師と聞いて、皆さんは何が思い浮かぶでしょうか。検査をする人かなと予想は出来ると思いますが、実際何をしているかあまり知られていないと思いますので、紹介していきます。

臨床検査技師は、一般及び専門科目を習得し、国家資格を有して、医師の指示の下、検査業務を行っています。検査技師は病院、検査センター（病院及び開業医から検体を収集し、検査を行う）、企業等で活躍しています。検体系検査と言って、皆様から頂いた血液や尿など、検査機器や顕微鏡を用いて依頼項目の試薬と反応させて、量や数、大きさなどの測定、インフルエンザウイルスの有無や、手術などで摘出した組織の悪性の有無なども検査しています。

生理検査室 科長 栗島一恵

また皆様に直接触れて行う生理系検査と言って、心臓が規則正しく動いているか、心臓の筋肉に損傷がないかを確認する心電図検査、呼吸器の病気が疑われる時や、状態をみる肺機能検査、血管の硬さや詰まりの状態を把握する検査、心臓の動きや、乳腺、腹部等の状態を観察する超音波検査、異常時に特徴的に出現する波を測定する脳波検査、手や足に少量の電流を流し、神経内を伝わる速さや大きさを測定し筋肉や神経に異常がないかを記録する検査を行っています。当院では、外来の採血も行っていきます。安全に円滑に検査を行えるように皆様のご協力、よろしくお願ひします。何かありましたら、気軽にお声がけ下さい。

10月糖尿病教室のお知らせ

10月10日(水)

糖尿病について（河邊医師）

10月17日(水)

寒い季節の過ごし方

（看護師）

10月24日(水)

肥満になるとどうなるの？
〜肥満と糖尿病について〜

（管理栄養士）

◆時間…14時30分〜

◆場所…C館1階からだ情報館

（事前予約不要、参加費無料）

入職者

8月1日付

■医事情報部

事務

加藤 友香

今年の夏は子ども達とふわふわき水を求め、色々なお店を巡り楽しんでいきます。常に笑顔で心掛け、前向きに取り組んで参りたいと思います。

■人事課

事務

平塚 祐佳

友人との食事が最近の楽しみです。事務職は未経験ですが一杯努力します。

■春秋園

ケアサービス部

看護師

川崎 志歩

私の好きな事。散歩、スイーツを食べる事、お昼寝。心身共に元気にとめます。

8月16日付

■看護部

看護師

大久保 泰志

新たな環境で新たな仲間と働ける事に喜びを感じます。キャリアアップを目指します。

■春秋園

ケアサービス部

介護職員

藤本 直樹

利用者様の笑顔を引き出せる様なコミュニケーションをとりたいと思っています。

《出来事ピックアップ》

平成30年度院内感染
対策講習会（前期）

6/29 7/4

日時：平成30年6月29日（1回目）

平成30年7月4日（2回目）

テーマ：当院の感染症の現状

耐性菌の現状と対策

講師：院内感染対策室

（秋場 孝則・岩淵 静夫）

今年度、前期の講習会は、当院で検出される一部の感染症の現状を職員に周知する事と、耐性菌の現状と抗菌薬の適正使用について、院内感染対策室のICTメンバーが講師となり講習会を実施しました。

特に、病院で働く職員は、院内の様々な場面で、接触・飛沫・空気感染対策を考慮した対応が要求されます。現状を知ることによって身近に感じていただけたのではないかと思います。

また、耐性菌についても抗菌薬の適正使用の重要性を理解していただくことが出来たのではないかと考えます。
（院内感染対策室・岩淵）



七夕集会

7/6

七夕の集会

を7月6日（金）に
マリアのホール
で行いました。

今年も年長

児が、里芋の

葉から取った天

の露で墨を擦

り、『七夕』の

文字を書きま

した。初めての習字でしたが、参加
のお母さんから大きな拍手をもらい
ました。

保育士による織り姫と彦星の人形
劇では、子ども達は時々笑ったり、声
を上げたりしてよく見ていました。
その後、全員で七夕さまの踊りを踊
りました。

朝降っていた雨も上がり、たくさん
の願い事が書かれた笹飾りが風に揺
れていました。
（榎原）

朝降っていた雨も上がり、たくさん
の願い事が書かれた笹飾りが風に揺
れていました。
（榎原）

編集だより

今年の夏は記録的な猛暑となり、熱中症に対する注意や対策方法等、様々な報道を頻繁に耳にしました。

寝苦しい日も続きましたが、元気に夏のレジャーを楽しめましたか？もう少し続く残暑と夏の疲れが出やすいこれからの時季、体調管理には注意しましょう。
（Y・A）

病院理念

我々は医療全般は基より、3つの柱「救急医療」「予防医療」「高齢者医療」を通じて地域住民の皆様に最高の医療・福祉を提供すると共に、職員一同自己研鑽に励みます。

病院概要

病床数 489床（一般391床 医療療養型55床
地域包括ケア43床）

施設

敷地 59,449.60㎡ 駐車場 1151台



診療科目

【一般外来】

内科、消化器内科、循環器内科、心臓血管外科、血液内科、腎臓内科、神経内科、呼吸器内科、糖尿病・代謝内科、リウマチ科、小児科、眼科、泌尿器科、皮膚科、整形外科、脳神経外科、形成外科、救急科、外科、乳腺外科、消化器外科、耳鼻咽喉科、産婦人科、歯科口腔外科、甲状腺・内分泌外科

【専門外来】

内科（禁煙外来）
整形外科（股関節、脊椎、スポーツ、肩関節、膝関節）
小児科（小児循環器、小児心理、小児免疫）
皮膚科（レーザー外来）
外科（下肢静脈瘤外来）
ストーマ外来
そけいヘルニア専門外来
透析外来
内視鏡検査
検診検査（乳がん検診）

日本医療機能評価機構認定病院
医療法人社団 常仁会

救急 24時間

牛久愛和総合病院

〒300-1296 茨城県牛久市猪子町896番地
Tel 029-873-3111 Fax 029-874-1031
ホームページ <http://www.jojinkai.com>

《関連施設》

総合健診センター Tel 029-873-4334
健康増進施設 スポーツリラックス Tel 029-874-8791
人工透析センター
地域リハ・ステーション
介護老人保健施設 春秋園 Tel 029-870-3100
特別養護老人ホーム グランヴィラ牛久 Tel 029-817-5111

