

# 同心

DOHSIN

2005 12号

クリニックだより

発行者

医療法人 いしぐるクリニック

金沢市窪4丁目515番地

TEL (076) 243-2500

編集責任者

石黒 修三

同心の由来

病いを持つひと、癒すひと。同じ心でいたいものとの願いからつけました。

## 偽ものの「ボケ」とその対策

「センス、私、アルツハイマーでないやろね？」と、不安のあまり顔も強ばっている患者さん。もちろん、MRIの検査どころか診察も必要ないくらいボケてなっています。だいたいが、痴呆症になつたらそんな難しい言葉など憶えておられますか？ま、運悪くアルツハイマー病になつたところで、もうすぐ画期的な治療法が開発されます。

つまらない不安を募らせていると、本当に脳の働きが悪くなつてしまいます。不安に関係した神経回路ばかり使っているので、海馬や前頭葉にある新しい記憶を貯えたり整理したり、必要に応じて取り出したりする能力が弱くなるのです。それで、聞いたことも忘れていたりとか（気もそぞろですからね）、名前などをパツと思ひ出せなくなるのです。となれば、まず

はMRIで脳に萎縮のないことを確認しましょうか。それより、まずは考え過ぎをやめましょう。

不安もそうですが気分障害も記憶の敵です。気分の落ち込むうつ病やうつ状態になるとしばしば痴呆と間違えられ、ボケたのではないかと家族が大騒ぎすることがあ



ります。そんな患者さんに話を聞くと、「何もする気が起きない。

能率が上がらない」と訴えます。うつ病というのは、ダムの水が放水しきって発電できないような状態です。脳を使いたくてもエネルギー切れです。頭は働きません。ダムの水が十分に貯まるまでゆっ

くり休みましょう。良い薬もあり、必ず治る病気です。とにかく、あせらないこと。

一番の困りものは脳を使わないひと。足も歩かなければ弱くなります。脳も同じです。毎日がNTT症候群、つまりは飲んで（N）、T（食べて）、テレビ（T）というのでは、使われない脳は次第に萎縮してボケたようになります。脳の刺激になるのは、軽い運動を続けること。早足で散歩する。ひととお話する。固いものを食べる。ガムを噛む。手仕事をする。本を読む。日記を書く。異性と付き合う等々と医学関係の本には書いてあります。散歩やあごを使うことなどは脳の血流を増やすのに役立つかもしれませんし、お金さえあれば旅行など、できれば彼女（彼氏）とハワイくらい行ける身分なら脳の刺激には最高の興味津々のサブライズ探しになるでしょう。が、どっこい。食べるのだからテレビだって、いや何だって真剣にやれば同じような効果はあるはず

（院長）

看護師より

## ものわすれ相談



よく知って  
いる人なのに、  
名前が出てこ  
ない。お昼に  
何を食べたか  
忘れてしまっ  
た。そんなこ  
とが増えると  
「痴呆の始ま  
りでは？」と  
不安になりませんか。しかし老化  
による単なる物忘れと痴呆症とは、  
内容や程度が明らかに違います。  
痴呆症の中にも、脳の萎縮による  
アルツハイマー型痴呆、脳卒中に  
よる脳血管性痴呆、その他脳の病  
気、うつ病などなど、様々な要因  
によるものがあります。年だから  
と物忘れを簡単に考えないで、原  
因をはっきりさせることで対処法  
がわかり安心できます。

痴呆症が早期発見、早期対応が

重要な病気であることがわかって  
いたとしても、恥ずかしいから病  
院にはいかない、また周囲の人が  
気付いた場合でも、「まだ言わな  
いでおこう」と本人を気遣ったつ  
もりで病院へ連れて行かない、そ  
うしたためらいが悪循環を及ぼす  
こともあります。「あれっ？痴呆  
かもしれない」と思ったときは  
ぜひ早めにご相談ください。

あなたの物忘れは大丈夫です  
か？ さあチェックしてみま  
しょう。

- ① 月日、曜日間違える。
- ② 近親者の名前が出てこない。
- ③ 大事な物のしまった場所を忘  
れ、探すことが多くなった。
- ④ 午前と話したことを午後には  
忘れてる。
- ⑤ 待ち合わせの時間や場所を勘  
違いする。
- ⑥ 料理のレパートリーが少なく  
なり、作業に時間がかかる。
- ⑦ 電車やバスで外出するのが苦  
手になった。
- ⑧ 社会とのつながり（老人会、  
民謡、踊りの会など）が少な  
くなった。

## 健語会 総会

11月6日、「片山津温泉ソサエ  
ティ」にて健語会総会が行われま  
した。平成15年度の決算報告の後、  
院長による「ふしぎな「脳」の話」  
というテーマで、講演が行われま  
した。脳の不思議な働きについて、  
「海馬」「記憶」「刺激」「遺伝」「環  
境」のキーワードを交え、スライ  
ドを使い分かりやすい内容でした。  
特に、私たちの脳は何歳になつて  
も活性化させることが出来るとい  
う点が興味深かったです。



懇親会では、和やかなムードの  
中お酒も飲み、時間が過ぎるのも  
忘れるくらい盛り上がり、カニ漁  
解禁後初の「カニ」とその他たく  
さんの料理で、お腹がいっぱい  
になりました。二次会のカラオケで  
も盛り上がり、皆さん美声ぞろい  
で、まるでコンサート会場に  
ようでした。

おいしい食事と、おいしいお酒、  
そしてゆっくりと温泉につかるこ  
とができ、会員の方向士もより一  
層親交を深めたのではないでしょ  
うか。今回参加できなかった方も、  
次回ぜひご参加ください。多く  
の方の参加をお待ちしています。

「健語会」は患者さんやそ  
の仲間の集まる楽しい会で、  
年3回行事があります。年会  
費5千円、興味のある方は受  
付けまで。

リハビリより

## ウォーターベット

去年の4月中旬よりリハビリの  
 物療機器の仲間入りをし、大活躍  
 のウォーターベット「シザースハ  
 イドラ」についてご紹介致します。

ただベツ

ドの上に寝  
 ているだけ  
 で、頸部か  
 ら足元まで  
 移動する噴  
 射ノズルが  
 全身に水流  
 圧を与え、  
 体の凸凹を



包みこむ三次元マッサージを可能  
 にし、今までに感じたことのない  
 全く新しいマッサージが体感でき  
 ます。

治療効果としては、水の波動と  
 温熱効果により皮膚中静脈路を拡

張し血流が増し、皮膚、皮膚内組  
 織への栄養分、抗体、白血球、酸  
 素などの補給が促され、新陳代謝  
 や循環の促進、組織への緊張低下  
 などの作用と相まって、鎮痛効果  
 が期待でき、筋に対しても鎮静作  
 用があります。さらに水の上の浮  
 遊感によるリラクゼーション効果  
 も期待できます。

これまでに多

数の患者さんに  
 使用していただ  
 きました。「大  
 変気持ちいい」  
 「素晴らしい」  
 「楽になる」な  
 どの感想をいた  
 だいております。

このウォーター

ベットは万能ではございませんが、  
 患者さんの状態に合わせて使用す  
 ればかなり優れた物療機器の一つ  
 になると考えております。皆様も  
 リハビリにおいてになる機会があ  
 れば、是非一度お試し下さい。

## 家庭血圧を測りましょう

「病院で血圧を測ったらいつも  
 より高かった。」こんな経験はあ  
 りませんか。これはおそらく白衣  
 高血圧というものです。医師、看  
 護師を見て、血圧が高くないかと  
 心配になり、神経が高ぶり心臓が  
 ドキドキして、脈拍とともに血圧  
 が上がるのです。1回血圧が高  
 かったからといって血圧の薬を飲  
 むのは危険です。自分は、白衣高  
 血圧なのか、治療が必要な高血圧  
 なのか見極めるためにも、家庭血  
 圧を測ってみましょう。

まず自動血圧計を準備しましよ  
 う。椅子に座って落ち着いた状態  
 で測りましょう。血圧を測る前の  
 カフェイン摂取、喫煙は控えてく  
 ださい。1日に朝と夜の2回測り  
 ます。朝は、トイレを済ませ朝食  
 前に、夜は、寝る約1時間前に測  
 ります。何回も測りなおしをする  
 と血圧は変動します。最初の血圧  
 値を2週間測って記録してみま  
 しょう。

※右腕で測るのか左腕で測るのか、  
 測る時刻を決めるなど、毎日血圧  
 を測る条件は統一してください。

## ◆不安になったら◆

私も悪い病気かもしれない、癌  
 だったらどうしよう。テレビ、雑  
 誌などを見て気になってしょうが  
 ないという人はいませんか。そう  
 いう人に限って、案外たいしたこ  
 とのないことが多いものです。自  
 分に当てはまる症状があったら、  
 怖がらずに病院へ行きましょう。  
 病気が見つかったとしても大丈夫  
 早期発見、早期治療で多くの病気  
 は治ります。何も見つからなけれ  
 ば安心出来ます。要らない心配で  
 手が震えたり、動悸がしたりする  
 ことがなくなり、夜も眠れま  
 す、旅行にも行けます。

## ◆お知らせ◆

・心療内科でのカウンセリングは  
 行っておりませんが、心身症に  
 よる頭痛、高血圧、動悸、不眠、  
 その他、他覚的には異常が無い  
 のに自覚症状の強い方などは、  
 相談のりです。

放射線科より

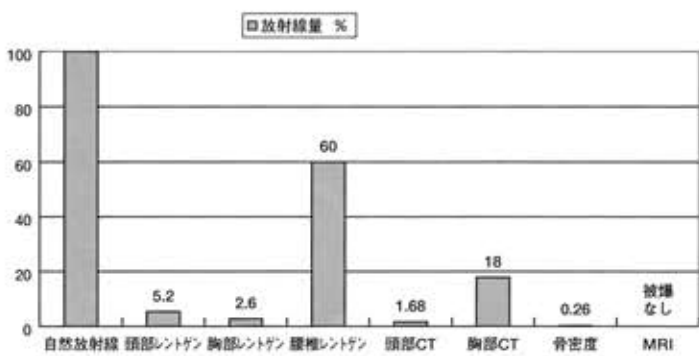


医療事  
故がTV、  
新聞に報  
道され、  
放射線被  
爆が問題  
となって

おり、皆さんが関心を持つと共に放射線に対する不安が高まっています。放射線被爆に対して、あまりにも過敏になり過ぎない為にも、一つの目安といたしまして、自然放射線（宇宙線、地殻、空气中に存在する放射性物質）を100として、一件当たりの検査で受ける放射線量を棒グラフにしてみました。詳しいことは担当放射線技師に聞いて頂ければいつでもお答えしてきたいと思います。



受付より



当クリニックの受付では、「笑顔ですばやく、正確に」をモットーに常日頃がんばっています。何か至らない点、疑問に思うことがありましたら気軽に声をかけてください。

お願い

・月に一度、来院時には保険証を、(70、74歳の方は前期高齢者受給者証、75歳以上の方は老人受給者証も一緒に)提示してください。  
・通院中の方で保険証が切り替わる場合は、早めに受付までお知らせ下さい。



・薬の飲みあわせを見るために、現在内服している薬を教えてください。薬の名前がわからない場合は、薬を持ってきて下さい。

はじめまして

いしぐろクリニックに働き始めて、半年とすこしが経ちました。毎日が新しい発見の連続で、学生の頃に比べて、ひとまわりもふたまわりも成長させていただいたよ

うな気がします。

受付という場所は、クリニックで一番最初に皆様と出会うところ。気持ちのよい挨拶と対応、そして笑顔で皆様をお迎えできたらいいなと思っています。

（苗代 純子）—写真右はし—  
てんびん座のA型です。趣味は散歩や読書に、のんびりすることでしょうか。あと、大学でやってきたテニスも得意です。性格は、良くも悪くもおっとりのんびりで自分でも少し困っています。

編集後記

昨年は各地で震災が起こり災いの一年でした。申年から酉年に変わり、今年が良い年になりますように。これからも、皆様と同じ心を通わせていけるよう、スタッフ一同頑張りたいと思っています。