

ヒトの熱量を感じたくて玖珠町の「豊後森機関庫」に出かけました。ここは一〇四年前のS1と九州唯一の扇型機関庫があるところ。ボロボロの状態からきれいに復元されたS1と在りし日の姿の機関庫、ともに当時のそして現代のヒトの熱量＝情熱がしっかりと感じられた一日でした。

表紙写真・文：飯尾 文昭 副院長

ひがしの空から

く幸せな人生へのお手伝い

CONTENTS

✿ 糖尿病診療の延長線、
認知症の予防と診療 etc...

副院長 飯尾文昭

✿ 検査紹介（超音波検査について）
診療放射線技師 桑原 宏

新しい施設を建設中です

「聴診」を大事に！

内科医長 木崎佑介

マイペット紹介

編集後記



糖尿病診療の延長線、 認知症の予防と診療

et c:

日本内科学会認定医
日本抗加齢医学会専門医
日本糖尿病学会
副院長 飯尾 文昭



みなさん、こんにちは、内科副院長の飯尾です。

今回は、私の普段の診療の中で、前勤務地の県立三重病院から始まり、現在の三重重クリニクまで継続診療している主な疾患の一つ、糖尿病についてのお話を簡単にさせていただきます。更に、長く糖尿病の患者さんをご診させていただくと(二十年以上診させていただいている方も)、どうしても糖尿病の影響や、更に生活習慣や加齢の影響から、認知症を合併してくる方が増えてきます。文章の途中からは認知症の予防や診療の実際についてのお話もしていきます。

日本人の平均寿命は、男性は八十一歳、女性は八十七歳(2021年厚労省)、そして

アルツハイマー病は
脳が「糖尿病状態」。
糖が多い食べ物は以下の食べ物が
代表的なものです。

食生活改善の目安
ごはん、パン、麺類などの主食類
スイーツ
野菜類
いも類や甘みの強い野菜

八十年代後半であれば男性の三十五%、女性の四十四%が認知症という統計があります。

では、まずは糖尿病についてのお話。難しい内容は抜き、基本の食事療法、運動療法に關してお話です。食事療法の基本はイラストの通り、ごはん、パン、麺類といった炭水化物、果物、お菓子(スイーツ)、いも・かぼちゃ・とうもろこしといった甘みの強い野菜を控えることです。いずれも血糖を上げる糖質が多いから控える必要があります、単純な話ですね、でも実践はなかなか困難です。糖質を控えるのは、実はそのまま認知症予防にも有効です。なぜなら、アルツハイマー病は脳が「糖尿病状態」だからなのです。

食事療法の次に有効な運動療法、手軽な有酸素運動であるウォーキング、お友達と一緒にグランドゴルフやゲートボールも有効です。そして、これら運動が認知機能低下の予防に有効であることが、いろいろな研究で明らかとなっております。

今後も日本やアジアでは認知症の方が増加することが明らかで、アメリカやヨー

ロッパでは認知症、特にアルツハイマー病の発症率が減少に転じています。その理由については、血圧やコレステロールの低下など生活習慣病への治療介入の効果が考えられています。

私が診療時に患者さんに説明する、認知機能低下を予防するために気を付けてほしいチェックリストを図に示しました。みなさん、ご自分に該当項目がないか、チェックしてみてください。

重要なことは「中高年40-65歳」と「老年65歳以上」では、注意する点に少し違いがあることです。

中高年では 禁煙と共に高血圧、糖尿病、脂質異常症などメタボ、動脈硬化危険因子への対策が重要

老年では 禁煙と共に高血圧、糖尿病、栄養不足(体のフレイル)、社会的孤立(心のフレイル)、良質な睡眠不足、運動不足

中高年	老年
<input type="checkbox"/> 喫煙	<input type="checkbox"/> 喫煙
<input type="checkbox"/> 高血圧	<input type="checkbox"/> 高血圧
<input type="checkbox"/> 糖尿病	<input type="checkbox"/> 糖尿病
<input type="checkbox"/> 脂質異常症	<input type="checkbox"/> 栄養不足(体のフレイル)
<input type="checkbox"/> 肥満	<input type="checkbox"/> 社会的孤立(心のフレイル)
<input type="checkbox"/> 2合以上/日の飲酒	<input type="checkbox"/> 良質な睡眠不足
<input type="checkbox"/> 運動不足	<input type="checkbox"/> 運動不足

「人とのつながり」とは文化交流やボランティア、デイサービス参加も該当します。

チェックリストの項目の生活習慣病の診断や治療は、まさしく当クリニクの内科医三名が得意とするところです。認知症や認知症手前のMCI(軽度認知障害)は一般には早期診断が重要といわれていますが、実際には早期診断はなかなか困難です。しかし、当

クリニクでは早期診断には至らなくとも、「早期介入」を普段から実践して、認知症予防に努めています。

認知症予防について話してきました。では、認知症や軽度認知障害となった場合、それは絶対に不幸なことなのでしょうか? 国も豊後大野市も、「認知症共生社会」を目指しています。具体的には、認知症の人が尊厳と希望を持って認知症と共に生きる。また認知症があってもなくても同じ社会で共に生きるということです。

認知症の治療は医療と介護の両輪が必要で、患者さんの困っている症状に対して、医師は薬物療法を行います。物忘れに対してのお薬、物忘れを自覚し不安が強い方へのお薬、逆にイライラや怒りっぽい方へのお薬など、いずれも少量から足したり引いたり、容量調節を行っています。また、特に怒りっぽい症状(易怒性といえます)に処方を行ったときには、数日後に必ず看護師よりその後の経過を伺うようにしています。効果の確認や効きすぎたりしていないか、副作用がでないかなどを細かに確認しています。

介護保険の利用を開始することも多いですが、当クリニクには、「三重東介護サポーターセンター三つ葉」に優秀なケアマネージャーが四名在籍しています。介護認定やケアプランなど相談に乗ってくれます。

以上、雑多な内容でしたが、糖尿病と認知症について、あれこれと書きつづらさせていただきました。今後ともみなさま、よろしくお願いたします。

検査紹介 超音波検査について

診療放射線技師 桑原 宏

皆様こんにちは。今回は三重東クリニックにおける超音波検査(以下エコー検査)の紹介をさせていただきます。エコー検査とは超音波を使用して身体の構造と機能を評価する検査です。

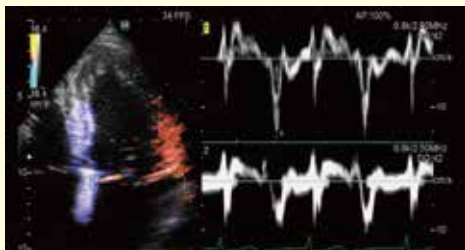
身体の内臓を評価することができ、エコー検査の大きな特徴は動きを評価できることです。それではどのような検査があるのか?臓器毎に紹介をしていきましょう。

心臓エコー

心臓の機能と構造を詳細に評価することができます。特に以下の項目です。

- 心臓の拡張と収縮の機能評価
- 心臓弁の動作評価
- 心臓の壁と弁の異常の検出
- 心臓の血流評価

心臓エコー検査は、心臓の健康状態を評価し、疾患の早期発見に役立ちます。早期の診断と治療は、心臓疾患の進行を防ぎ、健康な生活を持続するのに重要です。



心臓エコーの画像

腹部エコー

腹部エコー検査は、消化器系、肝臓、膵臓、腎臓、胆嚢などの評価に用いられます。各臓器や組織の異常、腫瘍、炎症、結石などの疾患を早期に発見し、適切な治療計画を立てるのに役立ちます。年に1回の定期的な検査や症状がある場合の評価において、重要な検査です。

甘く見てはいけない脂肪肝

よく「脂肪肝」という言葉をお聞きになると思います。脂肪肝が進行すると、肝臓の炎症が発生し、最終的には肝硬変や肝臓のリスクが増加する可能性があります。脂肪肝の重症化を予防するためには、生活習慣の改善、アルコールの適度な摂取、肥満の管理、糖尿病の管理などが重要となります。脂肪肝の進行度判定にはエコー検査が有用です。

- 「健診で肝機能異常を指摘された方」
- 肥満を指摘されている方

の方は定期的なエコー検査をお奨めします。上記以外で特に症状の無い方でも年1回の定期検査をぜひ受けましょう。

お気軽にどうぞ



頸動脈エコー

頸動脈エコー検査は、頸動脈と脳への血流に関連するリスクを評価します。頸動脈の内部分状態、血流の速度、血管壁の異常、アテローム性血栓などを詳細に観察します。

以下の方には定期検査をお奨めします。

- 高血圧や高コレステロールのリスク要因を有する方
- 脳卒中や短時間の脳血行障害の症状がある方
- 糖尿病患者

○循環器系の疾患の既往歴がある方

○めまいやふらつきがある方

上記以外で特に症状の無い方でも年1回の定期検査をぜひ受けましょう。

当クリニックのエコー装置は富士フィルムヘルスケア株式会社の上位機種A R I E T T A 850を導入しています。担当は診療放射線技師が行い、スキルアップのため週1回の症例検討会を行っています。ローテーション勤務ではありませんが、女性技師も在籍しており、女性の方も安心して検査を行うことが可能です(事前に日程調整が必要)。

今回は当クリ

ニックのエコー検査を紹介させて

頂きました。

検査希望の方は主治医までお気軽にお申し付けください。



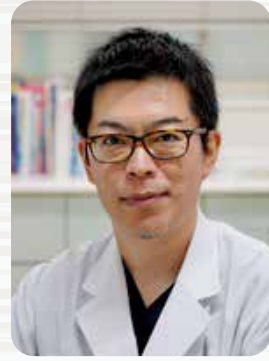
新しい施設を 建設中です。

来年度、三重東クリニックの隣に、通所リハビリ施設、「三重東リハビリテーションセンター」もみの木がオープンします。現在清川町にある「きよかわリハビリテーションセンター」もみの木を移転し、来年4月のオープンを目指し工事をすすめています。

佩楯山を望みながら地域の皆様にも遊びに来てもらえる、そんな場所を提供したいと考え設計しました。完成まではもう少しばかりですが、是非楽しみにお待ち下さい。



「聴診」を大事に!



日本内科学会 総合内科専門医
日本循環器学会 循環器専門医
内科医長

木崎 佑介

「最近の先生は聴診器を当ててくれない」、そんなお言葉を患者さんからいただいたことがあります。(猛省)

今のような医療技術がない少し前までは、医師はよく話を聞き、患者さんに手を当て診察し、聴診器を使って音の異常を確認し、病気を診断していました。

現在はたくさんさんの素晴らしい機器(超音波・CT・MRIなど)があり、医療技術の進歩と発展の早さには医師である私でさえ驚かされますが、いささか検査に頼り切っているのかもしれない。

ただ、時代が進んでも聴診の価値は不変だと思いません。全ての患者さんに超音波検査やCT検査が出来るわけではありませんし、病気を疑うきっかけになるのは、患者さんからリアルタイムに病態を教えてください。聴診だと思えます。

私の専門である循環器科は、心臓弁膜症の診断など聴診と切っても切れない密な関係にあります。聴診の大切さの原点に戻り、明日以降の診察に臨みたいと考えております。



マイペット 看護師 佐藤 佳子

今回は我が家のミニウサギのミルク(♂)を紹介します。ミルクは、3年前のクリスマスにサンタさんが連れてきてくれました。ウサギを飼いたいと言っていた娘たちですが、夜中に段ボールに入ったウサギを見たときの驚いた顔は今でも忘れられません。ミルクのチャームポイントは何といつてもまんまるした大きな瞳です。

部屋の中に散歩に出すと、自由に走り回りまです。遊んであげようと手を出すと逃げ、相手にしないと遊んでと言わんばかりに足の周りをグルグルと回り続けます。自由に生きている様子は猫に近いのでしょうか。

ウサギの寿命は7・8年といわれています。壮年期に入ったミルクおじさんですが、家族が体調管理に気を配り、これからも長く我が家に笑顔と癒しを降り注いでほしいのです。



編集後記

秋風吹く時期になりましたがいかがお過ごしでしょうか。

私が前職場で20歳の頃、上司(その当時50歳代)が「ケセラセラ」とよく口にしてたのを思い出します。その当時、その言葉・意味を理解していたつもりでしたが、自分自身が年齢・経験等を重ねる中でその奥深さも理解できる年齢になってきました。

皆様自身も座右の銘があると思いますが、「人間万事塞翁が馬」が私の座右の銘です。この言葉は、iPS細胞研究をされています、山中伸弥教授がインタビュー等で仰っているのを拝聴し感銘を受け僣越ながら座右の銘にさせていただいております。個人的な解釈ではありますが、事象に対して一喜一憂せず、一呼吸置いたり、立ち止まるなどして思考を巡らせ、前向きな思考で、意図を置き換えなどして言動するよう心掛けております。最近スマートフォンで空や雲の写真撮ることがあります。その際、立ち止まり空を見上げている僅かな時間が一つの幸福のひとつときになっております。

皆様におかれましてはご多忙な日々を過ごされているとは思いますが、時には5秒でも、10秒でも立ち止まり空を見上げる時間を作ってみてはいかがでしょうか。

事務長 後藤 稔



広報誌『ひがしの空から』

発行：社会医療法人 関愛会 三重東クリニック
〒879-7104 大分県豊後大野市三重町小坂 4109-61
Tel.0974-22-6333 Fax.0974-22-6341

