

## 戦争と？

施設長 永井 俊彦



戦争というものはいろいろなものを生み出す。兵器はもちろん、文学、音楽などはよく知られているが、ファッション界にも一役買っている。

イギリスオランダ連合軍・プロイセン軍とフランス（ナポレオン）が戦ったワーテルローの戦い（1815年）で勝利したイギリスのウエリントン公の副官にラグランという人がいた。彼はこの戦いで右手を失った。そこで彼は負傷兵がコートの着脱が楽になるよう肩パットがなく、袖が襟ぐりまで切れ間なく続き、鎖骨から腋窩にかけて縫い目のみられるラグラン袖というものを創作した。その後彼は男爵となり、クリミア戦争（1854-1856年）が勃発すると陸軍元帥として英軍の指揮にあたったが現地でコレラに罹患し、戦病死している。

このクリミア戦争の時、ラグラン男爵の部下にカーディガン伯爵（軽騎兵旅団長）がいた。彼は戦病者が保温のため着ていたVネックのセーターを切断し前開きとし、ボタンを付け着脱が楽になるようにしたのが今でいうカーディガンのセーターである。カーディガンには襟付きのもの、半袖のものもあるが袖のないものはベストといい区別されている。

また興味あることに第一次世界大戦の時、イギリスの防水型軍用コートであるトレンチコートを制作したアクアスキュータム（Aquascutum 1851年）、バーバリー（Burberry 1856年）の2社がこのクリミア戦争の前後に創立されているのも面白い。

しかし、このクリミア戦争で一番有名な人は「クリミアの天使」と呼ばれたフローレンス・ナイチンゲールでしょう。

最後に、ファッションとは関係ないがベトナム戦争では、前線への物資の補給はほとんどパラシュートで投下されていた。そのため点滴のガラス瓶は半分以上割れたそう。そこで考案されたのが現在使われているプラボトルである。

## 人と関わりたくて

副院長 三谷 和子



2017年4月から竹丘病院に勤務しております三谷です。専門は神経内科です。出身は島根県大田市、2007年世界遺産に登録された石見銀山がある町です。京都の大学を卒業後、国家公務員となり東京に出てきました。山が見えないこと、冬の空が青いこと(山陰の冬空は灰色)に驚きました。4年間働いた後、人と直接関わる仕事がしたくなり、医学部に入り直しました。神経内科を選んだのも、人と深く関われる診療科だと思ったからです。

板橋区にある東京都老人医療センター(現東京都健康長寿医療研究センター)に勤務後、2006年多摩北部医療センターに赴任、短期助っ人のはずがそのまま約11年勤務しました。その間、竹丘病院ならびに老健たけおかとは、地域医療連携室を介してなじみとなりました。

臨床医として心がけていることは「2.5人称の視点」(柳田邦男著「言葉の力、生きる力」)を忘れないことです。医師(3人称)として冷静で客観的な視点を失わず、しかし患者さん(1人称)やご家族(2人称)に半歩近づき寄り添う、そんな医師になりたいと願っています。

神経内科では、パーキンソン病をはじめとする神経変性疾患、認知症、脳血管障害などを診療しています。いずれも社会の高齢化とともに増加している疾患です。有効な治療薬も増えてきてはいますが、治療が難しい疾患も少なくないため、経過とともに通院や在宅療養が難しくなる患者さんもいらっしゃいます。

どのような治療・療養の形を選ぶかは患者さん個々の問題として、地域の患者さんは、希望があれば最後まで地域の中で見ていく体制をつくることはとても重要であると考えています。

人と関わりたくて医師を志した原点に戻って、私がこの竹丘病院で何ができるかを皆さんと一緒に考えながら、働いていきたいと考えています。

どうかよろしく願いいたします。

着任あいさつ

よろしくお願いたします

副本部長 田中 徹



平成 29 年 4 月 1 日付けで保養会本部顧問に就任いたしました田中と申します。

保養会にお世話になる前は、長く東京都に勤務しており、その間、12 年ほど都立病院を含めて、福祉、医療分野の業務を経験してまいりました。保養会入職にあたり、あらためて身が引き締まる思いであります。

これからの医療・介護を取り巻く環境は大きい変化が予想されます。超高齢社会を迎えるにあたり、地域医療構想における医療機能・構造の変革、地域包括ケアシステムの進展、医療・介護の連携・融合、報酬基準の医療・介護同時改正など、これまでとは異なる論点での検討・議論が求められていると思います。それに携わる者としては、日々アンテナを張り巡らし、これからの動向に心を配らなければならない、と緊張しております。

私自身は、急性期の病院での業務経験しかありませんので、これからは異なる立場で事にあたることとなります。気持ちを新たに、「誠心誠意」の思いとともに、周りに対する「感謝の心」を常に持ち続け、皆様方のお役にたてればと考えておりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

# 認知症の早期発見と予防

竹丘病院 認知症学会認知症専門医 黒岩 明彦



認知症は年齢と共に増加する疾患です。老化が原因とあってよいので、基本的には治すことはできません。

とはいえ、人口高齢化の背景には、生命寿命の延長があり、「身体が健康な状態で、脳だけが老化してしまい認知症になる」のは避けたいものです。

そこで、認知症を早期に発見し、予防することはできないかという課題は全世界で大きな医学的テーマとなっています。認知症のうち、半数以上はアルツハイマー病という記憶力の低下が主な症状の疾患です。

アルツハイマー病は、アミロイドベータ蛋白という異常蛋白が脳に蓄積することが原因です。実はこのアミロイドベータ蛋白は、認知症状発症の30年前から脳に蓄積が始まっています。したがって、認知症が発症したときには既に脳は萎縮しており、治療の時機を逸しているのです。そして、アミロイドベータ蛋白が蓄積してからの25年間は無症状なので、この間に発見するのは困難です。アミロイドを画像化するアミロイドPETや脳脊髄液中のアミロイドなどを測定するというような、研究施設での特殊な検査をしなければ発見できません。

しかし認知症状が発症する5年前には、軽度認知障害(MCI)と呼ばれる時期があります。

客観的には認知症ではないが、ごく軽度に認知機能が低下し、本人が「何かおかしい」と感じる時期です。具体的には日常生活に支障が生じるわけではないけれども、物忘れ・

間違いが多くなったり、怒りっぽくなったり、物事に興味がなくなったり、外出が面倒、入浴が面倒、後片付けをしない、服装に気を遣わない、料理が手抜き、小銭での支払いをしないなどです。

このMCIの時期に適切に対応すれば、アルツハイマー病に移行しない可能性があることが分かってきました。通常、認知症の記憶力検査は長谷川式知能検査で



老健たけおか新館にて (6月27日)

おこなうのですが、MCIでは記憶力低下はきわめて軽度であるため、この検査では正常範囲になり、発見できません。

このため、もっと難易度の高い記憶力検査をおこないます。

MCI早期発見のため、国立長寿医療研究センターではNCGG-FATというタブレットコンピュータを利用した多面的記憶力検査機器を開発し、2017年4月から徐々に一般公開しています。今後、目にするチャンスがあると思いますので、ぜひ体験してみてください。

さらに最近では、認知機能が軽度低下する時期(MCI)のさらに前の時期に、運動能力が低下することがわかってきました。運動認知リスク症候群(MCR)と呼び、具体的には、0.8m/秒以下に歩行速度が低下することです(横断歩道は1m/秒で渡れるように設定されているので、横断歩道が渡りきれない場合)。つまり、運動機能と認知機能は無関係ではなく、認知機能の低下に先だって運動機能の低下が表面化するわけです(運動機能と認知機能の相互連関)。そして、逆に、この事は「運動機能の低下を防ぐことで認知機能の低下を防ぐ」可能性があるということになります。

こうしたことから、MCIの予防・進行防止には運動能力を高めることが推奨されています。特に、二重課題といって、「運動しながらの計算・暗記」がよいとされています。

- ・ 認知症予防マニュアル 国立長寿医療研究センター  
<http://www.mhlw.go.jp/topics/2009/05/dl/tp0501-sankou7-1.pdf>
- ・ 認知症予防に向けた運動 コグニサイズ(脳賦活運動)  
<http://www.ncgg.go.jp/cgss/department/cre/cognicise.html>

このほか、認知症の予防には、高血圧・糖尿病の治療と食生活習慣改善での予防や、短時間の昼寝、社会活動の参加・人との触れ合いが有効とされています。



## 熱中症について

院長 長山 直弘



熱中症は、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。

例年、いくつかある熱波の中で、最初の熱波に熱中症患者、死亡者が多く発生しています。本格的に暑くなってから予防を始めても身体はすぐに適応できません。熱中症シーズン到来前から、水分をこまめに補給しましょう。シーズン到来後は更に意識してこまめな水分・塩分の補給を心掛けましょう。

長時間のスポーツをする時には塩分に加え、糖分の入ったスポーツドリンクで水分補給をしましょう。熱中症情報を収集し、暑さを避けるように行動し、通気性の良いものを身につけ、お互いの体調に気を配ることが大切です。

熱中症は以下の要因がある時に起きやすいです。

環境	気温が高い。湿度が高い。日差しが強い。閉め切った屋内。エアコンのない部屋。
身体	高齢者や乳幼児。低栄養状態。二日酔いや寝不足。
行動	激しい運動。屋外作業。キッチンで火を使う。水分補給できない状況。

熱中症は次のように分類されています。

I度	めまい、大量の発汗、失神、筋肉痛、筋肉の硬直（こむらがり）
II度	頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感、集中力や判断力の低下
III度	中枢神経症状（JCS2以上の意識障害、小脳症状、けいれん発作）、肝・腎機能障害、血液凝固異常など。

I度の場合、涼しい所へ移動、クーラーをつける、身体を冷やすなどして、水分を補給します。筋肉痛や筋肉の硬直にはスポーツドリンクや0.1～0.2%の濃度の食塩水（1ℓの水に対して1～2gの食塩を加えたもの）を補給します。塩分を含む飴や梅干しも有効です。

改善しない場合やII度以上の場合には医療機関へ搬送して下さい。





# 栄養通信



暑い日が続きますね…皆さん熱中症対策はされていますか？

炎天下での運動、睡眠不足等、様々な要因で熱中症の症状は出現します。

水分と塩分を同時に摂取できるスポーツドリンクや経口補水液の摂取も大切ですが、バランスの良い食事を摂り体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい丈夫な体作りをしましょう！

暑い夏は基礎代謝が上がリ、体はタンパク質を必要とします。

皆さんの日々の力になるタンパク質は肉・魚・卵・豆腐に多く含まれています。

今回はつるつと食べられるそうめんでお手軽ジャージャー麺をご紹介します。

## お手軽ジャージャー麺

〈作り方〉

1. そうめんは茹でて、ごま油をからめる。
2. 長ネギ・生姜はみじん切り。その他の野菜は角切りにする。(ナスは水にさらしてアクを抜きましょう)
3. 調味料を合わせる。
4. フライパンにサラダ油を入れ、生姜、長ネギを加え香りがたったら挽肉を入れ炒める。
5. 挽肉に火が通ったらナス、ピーマン、椎茸、合わせ調味料も入れて炒める。  
⇒水溶き片栗粉を入れると味がより絡みます。
6. 器に盛ったそうめんにかければ出来上がりです。



(材料) 2人分

そうめん	2束
豚ひき肉	120g
ナス	大きいの1本 または小さいの2本
ピーマン (パプリカでも可)	2個
椎茸	20g
長ネギ	30g
生姜	適量
○調味料	
砂糖	大さじ1
甜麺醬	大さじ2 (なければ味噌でも可)
豆板醬	小さじ1 (お好みで加減してくださいね)
しょう油	小さじ1
酒	大さじ2
○分量外	
ごま油	適量
サラダ油	適量

☆きゅうりやレタスなどを添えると彩りもよりきれいになります。

## 野菜の栄養

### ナス



ビタミンやミネラルは少なめですが、暑くなった体の火照りを冷ましてくれる作用があります。これからの季節にぴったりですね！

煮びたし、炒め物、揚げ物とどんな調理方法でも美味しい野菜です。

### ピーマン

ビタミンA・C・Eが豊富な野菜です。ビタミンCはレモンの2倍とも言われています。細胞の働きを良くしてくれるビタミン類は夏バテ予防、疲労回復にも効果があります。

