

あざみ通信

〒393-0047
 諏訪郡下諏訪町西赤砂4342-6
 TEL.0266(28)0505
 FAX.0266(28)0550
 URL. <http://www.azami-clinic.jp>

- ▶特集
- 新しい認知症観を持つとう！
- ▶胃と腸の話
- おなかを冷やすとなぜ下痢になる
- ▶スタッフコラム
- 桃のラッシー
- ▶食べ物よもやま話
- ゴーヤ

虫の鳴き声が賑やかな季節になりました。欧米では虫の声を雑音と捉える場合もあるようですが、日本には平安時代から貴族が虫を飼い、虫の鳴き声を楽しむ風習がありました。現代でも虫の声は俳句の秋の季語になっています。秋の夜長、美しい虫の鳴き声を楽しみましょう。



増える認知症、介護者は抱え込まないで

国際アルツハイマー学会はWHO(世界保健機関)と共同で 9月21日を世界アルツハイマーデーと制定し、世界各地で認知症の啓蒙活動を実施しています。日本でも9月はアルツハイマー月間と名付けられ認知症に関連した様々な取り組みが行われています。

日本は超高齢化社会に突入し、2024年の高齢者率(総人口に占める65歳以上の人口割合)は29.3%と過去最高を記録しました。高齢化に伴い懸念されているのが認知症の増加です。国は来年(2025年)には高齢者人の5人に1人が認知症になることを予測しており、もはや他人事ではなくなってきました。

認知症とは「脳の病気や障害によって認知機能が低下し、日常生活に支障が出ている状態」と定義されています。原因となる疾患は主にアルツハイマー型認知症・脳血管型認知症・レビー小体型認知症・前頭側頭型認知症がありますが同じ疾患でも症状や経過は個人差が大きくなります。どの疾患による認知症かで対応の方法も変わってくるので気になる症状がある場合は早めに受診し診断を受けることが大切です。認知症の初期症状は以下(チェックシート)のようになりますが、ゆっくりと症状が現れはつきりしないこともあるので、一年前と現在の状態を比べながらチェックしましょう。

今まで元気だった家族が認知症と診断されると、家族も戸惑い将来に大きな不安を覚えると思います。ケアマネなど専門職や同じ介護者の力を借りて一人で抱え込まないようにすることが大切です。介護は明日終わりになるか10年先まで続くか先が見えません。介護する人は100%の力を出し切らないよう、まず自分の心身の健康を第一に疲弊しないようにしましょう。当クリニックでも毎月認知症介護者の交流会を開催していますのでお気軽にご参加下さい。

認知症相談目安のチェックシート

- 同じことを繰り返し話したり聞いたりする
- しまい忘れが多く、探し物ばかりしている
- 曜日や日付がわからず何度も確認する
- 料理の味が変わったり家事などの段取りが悪くなる
- 薬の飲み忘れや飲んだかどうか忘れることが増える
- リモコンなど電化製品の使い方がわからない
- 失敗を隠そうとしたり、些細なことで怒りようになる
- 財布や通帳をなくし、盗まれたと人を疑う
- 趣味や好きなことに興味を示さなくなった



認知症基本法：新しい認知症観を持つとう！

認知症の人を取り巻く環境は年々変化しています。かつては、“痴呆症”と呼ばれ、何もわからなくなる病気のように思われていましたが、2004年国際アルツハイマー学会で国内外の当事者が壇上で自分の想いを語ったことが転機となり、介護の大変さだけでなくご本人の気持ちに目が向けられるようになりました。日本では自ら若年性認知症であることを公表した丹野智文氏が認知症の人自らが不安を持つ当事者の相談にのる「オレンジドア」を立ち上げその動きが全国に広がるなど本人が主体的に問題解決に取り組む動きが広がっています。「認知症になったらおしまい」ではなく、「認知症になってからどう生きるか？」を考える時代になりつつあるのです。厚生労働省は7名の認知症ご本人を“認知症本人大使(希望大使)”に任命し本人からの発信が増えるようにしており、長野県でもお一人の方が“認知症本人大使”として各地で講演を行うなど活躍されています。

国は今年1月、「認知症の人が尊厳を保持しつつ希望をもって暮らすことができる」ことを目的に認知症基本法を制定しました。その中で、認知症が“他人事”でなく誰もがなる可能性のある“自分事”として、新しい認知症観を持つ必要性があると強調しています。認知症にだけはなりたくないと思っても、誰にでも罹患する可能性のある病気です。認知症になっても住み慣れた地域で希望をもって自分らしく暮らし続けられるよう、元気なうちから認知症に対する理解を深めておきましょう。

以前は大家族の中でお嫁さんが介護を担うことが多くありました。しかし、現在は一人暮らしで認知症になり支援につながらず状況が悪化する人や、シングル介護(一人で自分の親を介護する)が増えています。そういった人が孤立しないよう地域で支えあえるネットワーク作りが今後大切になります。

今と未来のために 古い認知症観を、「新しい認知症観」に変革を！

古い認知症観

(他人ごと、他者視点、問題重視、疎外、絶望)

- ① 他人ごと、なりたくない、目をそらす、先送り
- ② 認知症だと何もわからない、できなくなる
- ③ 本人は話せない/声を聞かない
- ④ おかしな言動で周りが困る
- ⑤ 危険重視
- ⑥ 周囲が決める
- ⑦ 本人は支援される一方
- ⑧ 地域で暮らすのは無理
- ⑨ 認知症は恥ずかしい、隠す
- ⑩ 暗い、萎縮、あきらめ、絶望的

新しい認知症観

(わがこと、本人視点、可能性重視、ともに、希望)

- ① わがこと、お互いさま、向き合う、備える
- ② わかること、できることが豊富にある
- ③ 本人は声を出せる/声を聞く
- ④ 本人が一番困っている。本人なりの意味がある。
- ⑤ あたりまえこと(人権)重視。自由と安全のバランス
- ⑥ 本人が決める(決められるように支援)
- ⑦ 本人は一足先を行く人、支え手でもある。支えあう
- ⑧ 地域の一員として暮らし、活躍 *施設入所後も
- ⑨ 認知症でも自分は自分、自然体でオープンに。
- ⑩ 楽しい、のびのび、あきらめず、希望がある



胃と腸の話

おなかを冷やすとなぜ下痢になる？

寒いところに出た後や、服を一枚少なく着て体を冷やしたりして下痢になったことはありませんか。誰でも一度は経験がありますね。私も小さい頃、「おなかを壊さないようにあったかくしなさい」と親に言われ服を一枚余計に着たり、厚い布団をかけたりしたのを思い出します。

しかしなぜおなかを冷やすとなぜ下痢になるのでしょうか。

調べてみるといろいろな理由があるかと思いますが。単純に単一の原因で下痢になるわけではないかと思いますが、一番は寒いところにいると、血管が収縮して血流が悪くなるのが一番大きく影響していると思われます。血流が少なくなると、胃腸への血流も少なくなり、胃腸の機能が低下します。

つまり、胃腸の蠕動運動が低下、消化吸収が低下すると、水分などが十分吸収されず下痢になってしまうと考えられます。おなかゴロゴロと言いだめたときには柔らかい便が肛門にむかって駆け下りおりにきているでしょう。

とはいうものの、下痢の原因は冷えばかりではありません。重大な疾患が隠れている場合もあります。危険な食中毒かもしれませんし、消化管のがんが隠れているかもしれません。また、大きな疾患がなくとも、ストレス性の胃腸炎の場合、ストレスの原因を改善しないと下痢がなかなか改善しないといった事態も考えられます。



8・9月院内展示のご案内…

諏訪湖光のシンフォニー展 開催中

現在待合室で長野市の塚本勝司氏による

花火の写真展を開催しています。

夏の夜空を彩る諏訪湖の花火を

お楽しみ下さい。

患者さん以外の方もお気軽にお越し下さい。

スタッフコラム 桃のラッシー 看護師

【材料(2人前)】

桃	200g
ヨーグルト	200g
牛乳	1カップ
レモン汁	小さじ1
はちみつ	大さじ2

【作り方】

- ①桃は皮と種を取り、レモン汁をまぶして冷凍する。
- ②ミキサーに①ヨーグルト・牛乳・はちみつを入れて滑らかになるまで混ぜて出来上がり。

* 桃以外にも市販の冷凍フルーツのマンゴーやバナナもおすすめです。冷凍したフルーツが固すぎる時は電子レンジ(600w)で10秒ほど加熱すると混ぜやすくなります。

認知症のこと 一人で悩まないで！

“家族のつどい”

10月2日(水)

14:00~15:00

家族のつどいは認知症の家族を抱えている方同士が、気楽に悩みや不安をおしゃべりし情報交換できる場所です。

認知症の家族を抱えている方、一人で悩まないで同じ境遇の方とおしゃべりしながらホッと一息つきませんか？お話すことで気持ちが楽になったり、一人ではないという気持ちになれます。



食べものよま話

9月 ゴーヤ

ゴーヤは沖縄県の特産品として有名です。にがり、ツルレイシという名前でも知られ、日よけの為に緑のカーテンとして育てるなど、この辺りでも身近な夏野菜となり、9月に入ってもまだ収穫できます。しかし、収穫してもあの苦味が苦手な食べられないという方も多いようです。果実の緑色が薄く、いぼいぼが大きい方が苦味が少ないと言われ、最近では果実の色が白い白ゴーヤや、いぼの代わりに縦線状にふくらみがあるいぼ無しゴーヤなどが苦味の少なさを売りに販売されています。

食べ物と思えないような苦味、凸凹した表面、なぜかと疑問に思います。苦味は若く未熟な果実の為に、鳥や動物も食べません。熟すと果皮は黄色やオレンジ色になり、更に熟すと果実が裂けて中から赤くなった種が出てきます。こうなると苦味はなく甘くなり、鳥や動物が種を好んで食べ、糞として遠くで排泄されゴーヤが繁殖する仕組みとなって

います。凸凹した表面は、果皮の表面に影を作り強い日差しから守り、水分を蓄え内側の種を守ると言われています。

人間も熟した甘い果皮を食べれば良いのにも思いますが、あの苦味成分に胃腸を刺激して消化液の分泌を促し、食欲を増進する効果があります。他にもカリウムや食物繊維、ビタミンCが多く、夏バテ防止を期待できる優秀な夏野菜です。内側の綿や種は苦味が強いので取り除き、薄くスライスして軽く塩を振り水分を絞る、油を使った調理をする、旨味の強い食材(鰹節、塩昆布、豚肉、スパム、卵など)と調理をするなど工夫すると苦味が和らぎます。苦味が体質に合わない方もいますので、食べ過ぎないように様々な料理に使って楽しんでみてください。



管理栄養士