

てとてとて

配布用です。
ご自由にお持ち
帰りください

特集 認知症

～暮らしながら治療する～



43

仙台市医師会・仙台市医療センター

<http://www.sendai.miyagi.med.or.jp/>

仙台市医師会

検索

2016年12月

認知症

暮らしながら治療する

身近にある認知症

65歳以上の仙台市民は、現在およそ23万人。そのうち約3万5千人が認知症と推計されています。身近な認知症ですが、今のところ進行を遅らせる薬はありませんが、飲めば治るといふ特効薬はありません。経過は人によりさまざまで、腰を据えて付き合っていかなければならない病気です。

物忘れが多くなると、家族は「あれだけ言ったのに」とか、「こんな大事なことを思い出せないなんて」と、できないことにはばかり目が行きがちです。でも一番辛いのは本人です。周囲は、過度に心配したり騒いだりせず、「少しでも穏やかに暮らす方法」に目を向けてください。そのためにも、家族だけで問題を抱え込まないことが大切です。

かかりつけ医・専門医・在宅診療医

まずは「何か変だな？」と思ったら、かかりつけ医に相談すること。血圧やコレステロールなど普段の状態を知る医師との

コミュニケーションは、認知症に限らず、体調変化を知ってもらう上で重要です。

仙台市医師会としては、認知症の診察ができる医師を増やすため、毎年さまざまな研修会を開催しています。より高度な診断が必要な場合は、認知症専門医に紹介する体制もできています。

本人が、かたくなに病院行きを拒む場合は、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談してください。上手に受診を促す方法を教えてくれたり、どうしてもダメな時は往診の相談にも乗ってくれます。

定期的に往診を行い、困った時は電話で相談できる「在宅医療専門機関」が、仙台市内には10カ所程度あります。外来と往診の両方を行う診療所も80カ所ほどあります。往診も一つの選択肢と捉えてください。

地域包括支援センターを利用

困った時は、その都度社会的な支援があることを忘れないでください。病院の



仙台市医師会理事
ひかりクリニック院長

清治 邦章 先生

受診を拒否し、重症になるまで家族だけで頑張つてこられたケースに、私は何度か遭遇しました。「こんな便利なサービスがありますよ」と言うと、「知りませんでした」と驚かれる。必要な人に支援が届いていない例は少なくありません。

自宅の担当の地域包括支援センターがどこにあるかご存知ですか？ 地域包括支援センターや区役所の相談窓口を上手に利用してください。

住み慣れた自宅で最期まで暮らすために、今回の特集では、さまざまな支援について紹介しています。ぜひ参考になさってください。

当事者の思いを大切に ～仙台市の取り組み～

好評の「認知症ケアパス」



仙台市健康福祉局保険高齢部
介護予防推進室

木村 ミカナ 室長

これまで仙台市は、認知症の人と介護家族へのさまざまな支援を行ってまいりましたが、最近の施策は「当事者の視点」をより重視したものに変わりつつあります。

今年誕生した新しいガイドブック「認知症ケアパス」は、認知症の当事

者・家族・各専門職も編集に参加しました。当事者にしかわからない悩みや困惑に、きめ細かく対応した内容となっております。

各区役所障害高齢課、総合支所保健福祉課、地域包括支援センターなどで配布しています。

「認知症ケアパス」

～相談できる場所・医療・これからの暮らしのことなどがわかるガイドブック～

本人や家族からの貴重な経験談「声」を掲載。



【認知症であることを周りに伝えるかどうか】

最初は病気のことを話したら、周りとの縁が切れてしまうのではないかと考えていました。でも、偏見を持つ人はいなかったし、助けてもらいながら、さらに絆が強くなった気がします(当事者の声・一部)。

【本人と家族の居場所】

妻の認知症を受け入れることに時間がかかりました。でも恥ずかしいと思って妻を閉じ込めるのではなく、連れ出して良かったと思っています(介護家族の声・一部)。

仙台市 認知症ケアパス

検索

「認知症カフェ」情報を発信

「認知症カフェ」や「家族交流会」は、本人や家族がホッとできる場所、話を聞いてもらったり情報交換ができる場所です。仙台市内にも次々と誕生しています。これらを三つのタイプに分類し、開催情報を仙台市のホームページに掲載しました。お出掛けの参考にしてください。

仙台市内の認知症カフェ

- ① 認知症カフェタイプ(本人・家族・地域の人・専門職などが幅広く集う) ……26カ所
- ② 本人中心のタイプ(本人の集い・相談窓口) ……5カ所
- ③ 家族交流会タイプ(介護家族の語り合い) ……15カ所

仙台市 認知症カフェ

検索

「認知症サポーター」の養成

認知症の人と家族のことを理解し、温かい目で見守る応援者を「認知症サポーター」と呼んでいます。「認知症サポーター養成講座」を受け、サポーターの証・オレンジリングを持っている市民は約48,000人。かなり増えましたが、まだまだ活動は続いています。「自分の企業・団体・学校などで開講してほしい」というリクエストもお待ちしております。

養成講座で流す「当事者 丹野智文さんからのメッセージ」(YouTubeでも視聴可)

<https://www.youtube.com/watch?v=AW4P4ZrOTHo>
(一般向け)

https://www.youtube.com/watch?v=WpJNEA_Er-A
(小中学校向け)

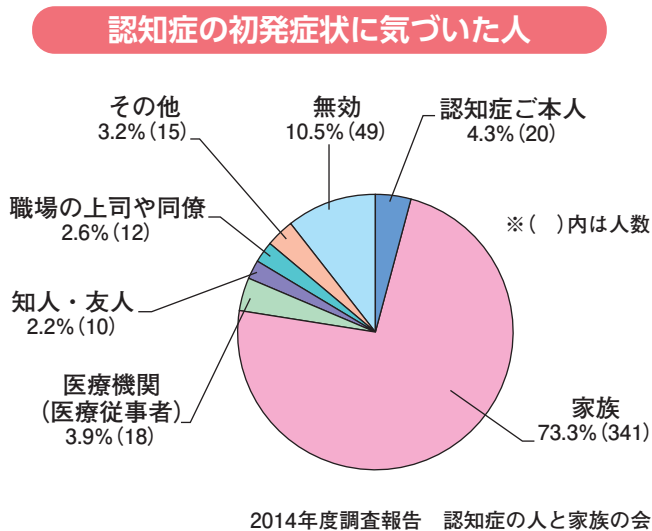


認知症を「診る」「支える」専門家がいます

身近な人が認知症になったら、病院は？ 生活は？ 介護は？
超高齢社会で暮らす私たちにとって、避けては通れない問題への対応を、専門医に聞きました。

始まりは家族の気づき

老年性認知症は、「病識」つまり「物忘れをしているという自覚」がほとんどありません。そのため、様子が違うことに気付くのは、たいていご家族です。「認知症の人と家族の会」が実施したアンケートでも、認知の初発症に気づいたのは



「ご家族」が73%と圧倒的に多く、「ご本人」は4%と、ごくわずかでした。

「病院に連れて行こうとしても拒否される」という問題は、この認識のズレから生じます。ご本人の心理は、「これまで家族のためにいろいろしてきたし、愛されてもきた。でも怒られるようになって、愛されていない気がする」「できない、できないと言われ、プライドが傷つく。イライラする」「(記憶障害のため)周りの結びつきが無く、漠然とした不安や恐怖、孤独を感じる」という状態にあります。

受診を促すためには、下の表を参考に、コミュニケーションの取り方を工夫してみてください。ご本人のプライドを傷つけないことがポイントです。

治療と生活上の留意点

認知症の初期診断は専門医が、継続治療はかかりつけ医が行います。早期に治療を開始すれば、進行を遅らせる効果

受診を勧めるコツ

- ・「脳の健康診断をする」と伝える。
- ・かかりつけ医から「知り合いのよい先生を紹介しましょう」と勧めてもらう。
- ・頭痛やだるさなどがあれば、それを理由に受診を勧める。
- ・付き添い人は、本人と相性のよい家族にする。
- ・受診日は、当日になってから「今日は健康診断の日ですね」と、さりげなく知らせる。事前に伝えると不安になったり、忘れてしまったりする。

果が高いことがわかっているので、少しでも早く受診されることを勧めます。

散歩などの軽い運動、アロマテラピー、芸術療法、音楽療法、レクリエーション



仙台西多賀病院
認知症疾患医療センター長
神経内科医長 大泉 英樹 先生

などの非薬物療法は、日中の活動量を増やす上でも有効ですが、無理強いはいしないでください。

認知機能が低下すると、さまざまな事件や事故、家族関係の悪化などにつながる危険があります。車を持たない生活を考えたり、いわゆる「終活」の準備なども事前に考えておきたいことです。

普段の生活は、本人の考えやペースに合わせることを基本としてください。「誤った認識」を持つことがあります。が、間違いを指摘・説明しても納得は得られません。意地になって説得するのは避けましょう。

身体の不調（頻尿・発熱・痛みなど）が、精神的悪化を招くことがあります。体調面も時々確認してください。昼夜逆転にならないよう、睡眠・覚醒のリズムを整えることも大切です。

認知症疾患医療センターの役割

認知症の診断や対応に関し、かかりつけ医から「認知症疾患医療センター」などの専門医が紹介されます。

認知症疾患医療センターとは、厚生労働省が設置を進めている、認知症専門の医療機関のことです。仙台市内には仙台西多賀病院の他、「いずみの杜診療所」「せんだんホスピタル」「東北医科薬科大

学病院」の四つが指定されています。これらの病院は、「初期診断と初期治療」「受診を拒否する認知症の対応」「精神症状の強いケース」などに対応します。

当院は、比較的早期の患者さんを対象に、各種神経心理検査・頭部MRI検査などを行い、総合的な診断をする役割を担っています。診断結果に基づく治療はかかりつけ医に、介護・生活面のフォローは地域包括支援センターにバトンタッチします。途中で精神症状などが悪化した場合や認知症の医療相談は、再度こちらで診療を行います。主治医はあくまでかかりつけの医師です。

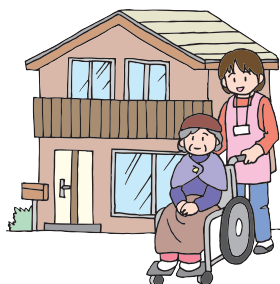
在宅介護サービスの利用を

最期まで住み慣れた環境に暮らしながら、治療と介護を続けるには、さまざまな支援やサービスが必要です。家族だけで頑張ろうとすると、感情的になったり関係がこじれたりします。患者さんの家族には、「介護上手は割り切り上手」「介護は家族より他人」という助言などもしています。

暮らしながら受けられるサービスとしては「小規模多機能型居宅介護」「定期巡回・随時対応型訪問介護看護」「複合型サービス」などがあります。下記を参考になさってください。

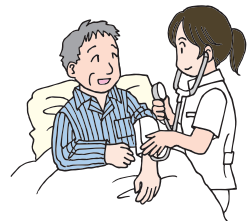
小規模多機能型居宅介護

「通い(デイサービス)」を中心に利用しながら、必要に応じ「泊まり(ショートステイ)」や「訪問介護」を受けることができるサービス。認知症の症状に合わせ、臨機応変にサービスを選べる。



定期巡回・随時対応型訪問介護看護

1日1～数回の短時間「訪問介護」と「訪問看護」を行い、利用者からの通報にも随時対応し訪問してくれる。



複合型サービス

小規模多機能型居宅介護と訪問介護・看護をミックス。「通い」「泊まり」「訪問看護」「訪問介護」を受けられる。

広がる認知症カフェ

「認知症への理解を広め、安心して暮らせる地域をつくりたい」「支援してくれる人や場所があることを知ってほしい」。そのような思いから始まった「認知症カフェ」。仙台でも開催場所が増えています。

参加しやすいカフェを目指し

一口に「認知症カフェ」と言っても、さまざまなタイプがあります。認知症の本人や家族が集まって語り合うカフェもあれば、誰でも参加できるオープンなカフェもあります。

東北福祉大学ステーションキャンパスで開催されている「土曜の音楽カフェ」は、ふらりと立ち寄れるオープン型カフェ。飲み物とお菓子、



そして生演奏を楽しむながら、リラックスした雰囲気の中、講師の話聞くことができます。講話は「うつと認知症の違いと予防」「はじめての介護サービス」使い方編」 「認知症本人からのお話」など、具体的・実践的な内容です。

さまざまな立場の人が協力



参加者は平均70〜80人。地元国見地区の人、地域包括支援センター、介護事業者、仙台傾聴の会、東北福祉大学の学生など

多くのボランティアスタッフが準備と運営に携わっています。テーブルごとにスタッフが入り、初めての参加でも戸惑うことのないよう優しく話し掛けたり、相談事があれば専門職がすぐに対応したり、細やかな配慮がされています。

「毎回とてもためになります。知らない話ばかりですから」と、講話内容を熱心に書きとめていた女性。「家にこもっていてもダメ。一人暮らしなので、こういう場所は積極的に利用したい」と、仙山線を通ってくる男性。毎月第一土曜日の開催を心待ちにする参加者が増えています。

「土曜の音楽カフェ」発起人のひとり 東北福祉大学専任講師

認知症介護研究・研修仙台センター主任研修研究員 矢吹 知之 先生

認知症カフェ発祥の地・オランダでは、このようなカフェが200カ所以上あり、地域の財産になっています。私たちが目指すのも、オランダ式のオープンなカフェです。地域の方と専門職が出会う場にしたい。認知症についての理解を地域に広めたい。そんな思いで2015年11月から開催しています。

予約は不要、名簿や名札もありません。気軽に来てカフェ気分を楽しみながら、認知症について学び、さまざまな人とつながっていきましょう。



10月の 「土曜の音楽カフェ♪」風景

ガラス張りで明るい会場に、次々と人が集まってきます。第1部は三味線と長唄でしっとり。



第3部は原さんのバイオリンの独奏。

第2部は通常講話を行います。この日は特別「落語会」を開催。和やかな笑い声が響きます。

国見地区社会福祉協議会 **名河内 豊** 会長



国見地区は、これまでも東北福祉大学と連携した地域活動を行ってきました。矢吹先生から「このようなカフェを作りたい」と提案があった時も、社協・民児協はじめ「地域全体でやりましょう」ということになりました。

企画・運営に携わるようになり、地域スタッフの認知症に対する意識も変わってきたように思います。

国見地区民生委員児童委員協議会 **多田 陽子** 副会長



最初は「どんな感じになるのかしら？」と思いましたが、こんなにたくさんの方が集まる場ができて、とても楽しいです。「自分たちも始めたい」と、県内外から見学者も大勢いらっしゃいます。町内会ごとにカフェが開かれるようになったらいいですね。

認知症について学ぶカフェ **土曜の音楽カフェ♪**

日 時：原則毎月第1土曜日（1月、8月は休み）13:30～15:15

場 所：東北福祉大学ステーションキャンパス3階「ステーションカフェ」
（JR仙山線東北福祉大前駅下車すぐ）

参 加：無料。申し込み、予約は不要。誰でも参加できます。

問合せ：認知症介護研究・研修仙台センター TEL022-303-7550（平日9:00～17:30）

国見地域包括支援センター TEL022-727-8923（平日9:00～17:30）

※認知症介護情報ネットワーク(DC-net)ホームページにも開催情報を掲載しています。

<http://www.dcnet.gr.jp/>



東北の地域医療を支える医師を育成

東北医科薬科大学医学部

2016年4月、東北医科薬科大学に医学部が新設されました。「総合診療医の育成」と「医師の地域定着」により、東北の地域医療を支える。それが私たちの使命です。

求められる「総合診療医」とは

「総合診療医」とは、循環器・呼吸器など臓器別に診る専門医に対し、患者さんをトータルで診る医師のことです。高齢化が進み、複数の疾患、それも慢性の疾患を持つ患者さんが増えています。地域医療で求められるのは、こうした、何でも診てくれる医師の存在です。

総合診療医になるためには、臨床医としての知識と技術以外に、リハビリや介護、公衆衛生など幅広い分野の習得が必要です。

また、患者さんは自宅でのように生活しているかという「生活者の視点」、ケアマネージャー・訪問看護師・薬剤師など地域の医療人との連携や地域包括ケアシステムなど「社会的な視点」も理解しなければいけません。

これらの多岐にわたる要素を、6年間を通じて地域でも学んでもらおうと、数多くの実習を取り入れています。入学したての1期生も、すでに仙台市内の中核病院・診療所や薬局、

介護施設などに行き、現場でしか学び得ないことを体験してきました（早期医療体験学習）。

地域定着のために

医学部生100人のうち、55人までが利用できる「修学資金制度」(P8※)が、本学の大きな特長です。制度を利用するには、資金をいただいた東北各県での勤務が条件となります。

1期生の出身を見ると、北海道から九州まで実に広範囲で、東北以外が69人もいます。東北の地域医療に貢献する覚悟を持って全国から集まった学生が、将来勤務することになる県への愛着を持ち、それぞれの地域で定着してくれること。そのための教育と支援にも力を入れています。

1年次の地域医療教育は、自分が行くこと

早期医療体験学習



実際の医療現場を体験した1年生。「患者さんや家族がどんなことで悩んでいるか学べました」。

地域医療を支える志

受験までは大学に入ることが目標だった学生たちですが、今は東北に残って地域医療に貢献する未来を描きつつあります。

市民の皆さまにも、実習などでお世話になる機会があるかもしれません。志ある学生たちを温かく見守っていただければ幸いです。



東北医科薬科大学医学部
医学教育推進センター長
大野 勲 教授

明日の地域医療を担う 医学生たち



櫻田あずさ さん (宮城県出身)

東京の音大でバイオリンの勉強をしていた時、東日本大震災を経験しました。父の勤める沿岸部の病院は壊滅的な被害を受け、単身赴任の家も流されました。被災地の医師不足を聞くにつれ、医師になりたい思いが強くなり、医学部に入ることを決意しました。

バイオリンは、病院のロビーコンサートなどで弾かせていただく機会もあるので、音楽も医学と両立していきたい、と思っています。

かいが としゆき
海賀 俊征 さん (栃木県出身)

臨床検査技師の資格を取り、大学院で研究を続けるうち、検査技師では踏み込めない壁、にぶつかって……。 「自分の研究を生かすには、医師になるしかない」と思い、医学部受験を決意。福島の友人が被災し、「医師不足の東北にこそ、自分の行くべき道があるのでは」と、この大学を目指しました。

学内の役割を引き受けたり、サークル立ち上げの準備をしたり、学生生活も楽しんでいます。



ゆうすけ
村尾 裕祐 さん (神奈川県出身)

中学時代、腰椎分離の治療で通った整形外科で、すばらしい先生と出会いました。患者さんの話に真摯に耳を傾け、高齢の方には大きな声でゆっくり語り掛ける。あの先生のような、人間味あふれる医師を目指しています。

修学資金制度(*)を利用し、将来は秋田で勤務する予定です。先日、初めて秋田を訪れ、角館の街並みに魅了されました。

「1期生」という見えない看板を背負っているのは感じます。

岡島なるみ さん (栃木県出身)

何でも相談できる「総合診療医」になりたいと思い、この大学を志望しました。「先輩がいない大学って、どんな感じだろう?」と思って入ったら、歯科医師免許を持った人や公務員経験者などもいて、10代から30代までバラエティー豊かでした(笑)。

私は宮城県で従事する予定なので、先日、石巻と気仙沼の被災地を見てきました。震災は、私が中学卒業時のことなのに、まだこの状態……とショックを受けました。



*修学資金制度……東北各県の医療機関に一定期間勤務することを条件に、各県や大学から授業料相当額約3,000万円が貸与される支援制度。入学定員100人のうち55人までが利用できる。

学校法人 東北医科薬科大学

981-8558 仙台市青葉区小松島4丁目4番1号

TEL022(234)4181

<http://www.tohoku-mpu.ac.jp/>





健康のワンポイント アドバイス

久保田 久世 先生
(東北公済病院 眼科医長)



ドライアイ

現代人の目は乾いている

ドライアイとは、涙の量が減ったり、質が低下したりして、目の表面の潤いが十分に保たれなくなる病気です。

国内の患者数は、約800万〜2200万人と推定されています。会社事務職を対象にした調査では、「ドライアイと確定または疑いのある人が65%」と、かなり高い割合が報告されました。

ドライアイの原因は、別表の通りさまざまですが、ライフスタイルの変化や仕事上の負担が大きく関与していることがわかります。

症状と治療

症状は「乾き」だけではありません。目の疲れ・ゴロゴロする・乾き・不快感（仙台弁で「いずい」感じ）・くしゃくしゃする・ひりひり痛い・慢性の充血・朝、目が開けにくい・目やに・なんとなく見えづらい・時々かすむ・視力の低下感。

これらのうち五つ以上あてはまる、または10秒間まばたきを我慢できない人は、ドライアイの可能性があります。症状が続いたり、日常生活や仕事に不

ドライアイの主な原因

- パソコン、スマホ、テレビなどの画面を長時間見る生活でまばたきが減少
- 冷暖房の送風、乾燥などの室内環境
- コンタクトレンズの装着
- 長距離運転
- ストレス（交感神経優位で涙の分泌が減る）
- 加齢（涙分泌機能の低下）
- 喫煙（煙に目がさらされると涙液が不安定になる）
- 全身の病気（シェーグレン症候群、スティーブンスジョンソン症候群など）
- まぶたの異常
- 瞬き機能の異常

こともあります。

目を守るために

悪化させないためには、自宅でもオフィスでも次のようなことを心掛けてください。

- ・ディスプレイ作業時は、意識的にまばたきの回数を増やす。1時間に1回は休憩する。
- ・見やすい画面設定（反射の防止。明るさ・文字サイズの調整）。画面を目線より下に置く。
- ・コンタクトレンズ装着中に症状が出たら、装用の一時中止または時間を短縮する。
- ・部屋の加湿を行う（睡眠中も）。

・目の洗浄液を過度に使用しない。

ドライアイの治療でも行われる温熱療法は、まぶたにある脂腺の分泌機能を改善させ、涙の表面の油膜を正常化させる効果があり、ドライアイの症状を緩和させる効果があります。蒸したタオルや市販のホットマスクで手軽に行えますので、試してみてください。



簡単な
温熱療法

レンジで40度程度に
温めた蒸したタオルを
まぶたに当てる

ドクター訪問

荒 浜から仙台へ

山田 立子 先生
 (医療法人社団 茜会 一番町南診療所
 あかねクリニック 副院長)



同じビルの2階で、義兄が「一番町南診療所」を、3階で父と姉と私の3人が「あかねクリニック」を共同で開業しています。父は外科と整形外科、姉は皮膚科、私は内科と消化器内科の担当です。

父はもともと巨理町荒浜で30年間「山本医院」を開業していました。母と二人で毎日仙台から荒浜を往復していました。母は私と姉の子育てと、家事と、そして病院の経営と毎日とても忙しい日々を過ごしていました。しかし、東日本大震災の津波で医院が全壊。2013年に、ここ青葉区北目町で家族そろって再スタートすることになり、私も神奈川での勤務から仙台に戻ってきました。

指す理想の医師です。76歳の今も、週2回の診察に、孫(姉の息子)の世話にと多忙な毎日を送っています。

私も2歳の娘の子育てに追われる毎日です。趣味のテニスも走りも野球観戦もしばらくはお預け。久米島まで応援に行く、筋金入りの楽天ファンなんですけど(笑)。

娘は朝夕2回のお散歩が大好きで、保育園の出来事をしゃべったり、歌を聞かせてくれたり、そういう時間はとても楽しいです。でも子育ては本当に大変！ 育児中の患者さんとは、つい話し込んでしまいます。



▲父(理事長・山本伸一先生)と姉(院長・本田元子先生)と

自分が母になり、改めて家事と育児と仕事をこなしていた自分の母親の偉大さに気づかされる毎日です。

関 西から東北へ

安井 信之 先生
 (医療法人社団 脳健会 仙台東脳神経外科病院 院長)



京都の出身で、脳神経外科を専門にしています。34歳の時、尊敬する伊藤善太郎先生の下で学ぶため、秋田に来ました。脳卒中死亡率全国1位(当時)の秋田で、脳卒中の撲滅を目指して

研究と臨床を行う「秋田県立脳血管研究センター」というところ。当初は2年間の研修予定だったのですが、地方独立法人の理事長を含むと34年間も在籍することになりました。任期を終え、ゆつくりしようと思っていたら、今度は「仙台に来ませんか」とお声が掛かり……。人生は分からないものです(笑)。関西より東北での暮らしの方が長くなりました。

「仙台東脳神経外科病院」(宮

城野区岩切)は、脳神経外科・神経内科の専門病院です。富谷にある「仙台リハビリテーション病院」と合わせ、急性期から慢性期までをカバーしています。

今も週4日、5単位の外来診察を担当していて、これまでで一番働いています(笑)。医者に必要なのは体力ですね。

健康の秘訣は、ストレスをためないこと。ストレスをストレスと思わず、「当た



▲脳卒中に関する安井先生の著作。一般向け解説書「脳卒中バイブル」(ちくま新書)。友人の水森亜士氏が表紙を描いた「ぶれいん・あたっく」(三輪書店)には自身の半生も綴られている。

り前のこと」と受け流す。悩んでも解決しないことは悩まない。悩んだら損ですから(笑)。

お答えします

～読者から寄せられたご質問に答えるページです～



ふくじゅ草クリニック
院長 福壽 岳雄 先生

Q 「コレステロールの値」について教えてください。さまざまな基準値があるようですが、結局どれを見ればよいのですか？ 体質的に高い場合は、どうすればよいですか？

A コレステロールが高くなると動脈硬化になりやすく、動脈硬化になると脳梗塞や心筋梗塞の危険が高まります。コレステロールを下げた方がよいのは、そのような危険を減らすため、これは医学的に立証されていることです。

コレステロールには「LDLコレステロール」と「HDLコレステロール」があります。次のようにイメージすると分かりやすいでしょう。

「LDL(悪玉)」は血液中のゴミ(脂)なので、低い方がよい。

「HDL(善玉)」はそれを掃除する役割があるので、高い方がよい。

「総コレステロール」は、LDLやHDLなどを合計した数字なので、「総コレステロールが高い」と言われたら、高いのはLDLかHDLかをチェックしてください。

ではどのくらいの値であればよいのか。それは、単一の指標では語れません。年齢・性別・他の病気の有無など、さまざまな因子が絡んでくるからです。

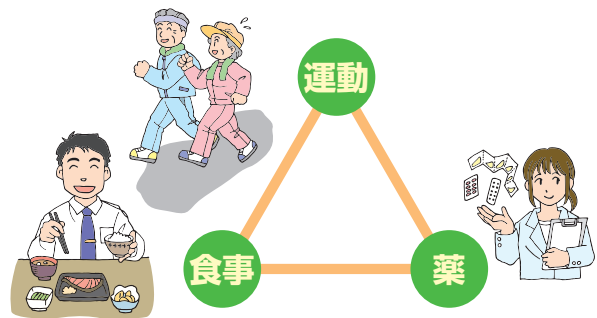
日本動脈硬化学会の定めるガイドライン(治療の目安)では、大まかには「60歳未満で糖尿病・腎臓病・心臓病・脳卒中などの病気が無い人はLDL160以下」「60歳以上で病気がある人はLDL100以下」「以上2つに該当しない方はLDL100～160の間(細かい目標値があります)」と、定められています。

コレステロールが高くなる原因は3つです。

- ①そもそもの体質
- ②たくさん摂取する(食べる)
- ③あまり消費(運動)しない

自分でコントロールできるのは②と③ですから、コレステロールを下げるためには、脂質の多い食品を控え、体を動かせばよい、ということになります。それが難しい場合は、薬で下げる方法を考えます。

コレステロールを下げるには



よく「一度薬を飲んだら、やめられないのでは？」という質問を受けますが、それは人それぞれです。薬は、飲んでいる間は効くけれど、やめれば元に戻ります。つまり「下がった状態をどうやって保つのか」ということです。とりあえず薬で下げて、食事や運動による効果が出たら、薬をやめることもできます。

コレステロール値が上がったからといって、すぐに心筋梗塞を起こすわけではありません。10年先、20年先に発症するかもしれないリスクですから、若い人こそきちんと対策をされた方がいいと思います。

体質的に高い人の中にも数値に幅があります。心配な数値の方は医師にご相談ください。

ご質問 募集中

健康にまつわるご質問がある方は、住所、氏名、年齢、電話番号を明記の上、とじ込みのはがきでお送りください。なお、採用された方にはクオカードを差し上げます。

※いただいた中から編集部で選考の上、年2回発行の本誌でご紹介します。

※いただいた個人情報は、掲載に関する以外には使用いたしません。

「叢塚」って知ってる？

「叢塚」とは、「無縁の死者を弔うために建てられた塚(墓)、“無縁塚(墓)”“供養塔”」のことであるが、それには悲しい歴史が秘められている。

飽食の時代と言われ食べる物に事欠くことはない現代の日本であるが、ほんの百数十年前までは、人々は飢餓に苦しみ多くの餓死者を出した歴史がある。特に藩政時代の享保・天明・天保の三大飢饉は悲惨で、その餓死者を弔うため多くの供養塔が全国規模で建てられた。仙台でも市内の寺々に“無縁塚”“叢塚”と称される石碑が見られるが、これらはその折の供養塔である。こうした飢饉に対して為政者もてを拱いて見ていたわけではなく、所々に“お助け小屋(お粥小屋)”と称する流民・飢餓者の救済所が作られたり、救荒倉の設置が村単位で義務付けられたりした。例えば河原町周辺の広瀬川河畔に設けられたお助け小屋では(現 JR東北本線行人塚踏切周辺を昔“お粥場”と称していたとの言い伝えもある)飢餓者や流民のための粥等の施しが行われたが、粥小屋に辿り着いた飢餓者の多くは何日も食わず極限状態で粥をすすむことで体が受け付けず落命する者も多く見られたようで、そうした餓死者の遺体を葬り供養した叢塚が近くの河原町桃源院にある。また門前にお助け小屋が置かれた宮城野の徳泉寺等にも叢塚が現存するがそれと同じ事情であろう。



桃源院



徳泉寺



虎列刺塚

さて、仙台には同じ叢塚でも趣旨を異にしている一基の叢塚が水の森公園の入り口付近にある。この塚は別名“虎列刺(コレラ)塚”と称し、明治15年夏に大流行したコレラによって死亡した遺体を処理した火葬場跡に構築された供養碑である。コレラは今でこそ予防・治療の方法が確立されて恐ろしい病では無くなったとはいえ、まだ赤痢やチフスといった感染症と同じく三類感染症に指定されており、予防・治療方法の確立していなかった当時は感染力が強く罹患すれば死を意味する恐ろしい伝染病であった。明治15年の大流行とは、7月19日に亘理で初感染者が確認されて以降、同21日には仙台市中心部の肴町で発生、8月3日頃から市内全域に拡がり、9月6日に収束するまで、罹患者が930名、内410名が死亡する大流行となった。当時市内の火葬場の一つであった水の森の地ではこの内276人の遺体が火葬処理されたものの野ざらしのままであった。そうした状況を察した付近一帯の地主村上左膳はコレラの流行が収束した同年11月、その地に供養碑を建立、当時の宮城控訴院長西岡逾明判事が慰霊の碑文を寄せた。そこには衛生知識の欠如がこの悲惨な状況を生んだことに対する無念の想いが記されている。

なお、叢塚の西北約100メートルの所には火葬場跡の断碑がある。
(仙臺卿土研究会 理事 渡邊 洋一)



市民医学講座

仙台市医師会
仙台市医療センター・仙台市救急医療事業団

（問い合わせ）仙台市医師会
Tel. (227) 1531

「市民医学講座」は、専門分野の第一人者から、わかりやすい解説と新しい情報を聴くことができる公開講座です。

毎月1回開催。各回の模様は、ケーブルテレビ（J:COM仙台キャベツ、CATV）で放送します。

1月19日(木) 13時30分

骨粗鬆症と骨折

石塚 正人先生

2月16日(木) 13時30分

ピロリ菌

大原 秀一先生

3月16日(木) 13時30分

めまいのリハビリ

宮崎 浩充先生

※開催場所は仙台市急患センター・仙台市医師会館2階ホール
(仙台市若林区舟丁64-12)

※事前申し込みは必要ありません。

市民医学講座から

ゆがんで見える眼の病気について
(9月15日/東北労災病院眼科部長 佐藤肇先生)

物がゆがんで見える眼の病気は「中心性漿液性脈絡網膜症」「黄斑円孔」「黄斑前膜」「滲出型加齢黄斑変性」など、網膜の障害によって起きる。

人間は両目で物を見ているため、これらの病気が進行しても気付かないことが多い。アムスラーチャートなどを使って、片目ずつ見え方のチェックを行い、早期発見につなげてほしい。



いろいろな痛みの治療とペインクリニック
(10月20日/東北大学大学院医学系研究科 外科病態学講座麻酔科学・周術期医学分野教授 山内正憲 先生)

痛みには①炎症や刺激による痛み(侵害受容性疼痛)、②神経が障害されることで起こる痛み(神経障害性疼痛)、③心理的な要因で起こる痛み(心因性疼痛)がある。痛みが長引くと、血行不良など



適切に組み合わせ、痛みをやわらげる治療を行う。頑固な腰痛、頭痛、帯状疱疹の痛みなどは我慢せず相談してほしい。

胆のう・すいぞうの病気のはなし
(11月17日/仙台オーブン病院消化器病センター長兼消化器内科主任部長 伊藤 啓 先生)



胆のうの病気は「胆のうポリープ」と「胆石」が多い。場合によっては摘出手術を行うが、消化機能に影響はしない。膵臓の病気には「膵嚢胞」と「膵臓がん」がある。膵臓がんは発見が遅れがちで、がんによる死亡の4位。エコー、CT、MRI、内視鏡による検査が、早期発見の鍵。

ケーブルテレビ放送番組

仙台市医師会では、ケーブルテレビを活用して医療と健康についての番組を放送しています。



■「妊婦・分娩」
柿坂はるか 先生 (11月の放送より)



■「食物アレルギー」
三浦 克志 先生 (12月の放送より)

- 1月 長引く咳
- 2月 緑内障
- 3月 エコノミークラス症候群

市民医学講座 1時間番組

■J:COM仙台キャベツ (4チャンネル)
火曜 19:00～ 金曜 21:00～
土曜 8:00～

■CAT-V (4チャンネル)
火曜 14:00～ 木曜 18:00～

仙台市医師会広報番組 (家庭の医学)30分番組

■J:COM仙台キャベツ (4チャンネル)
月曜 21:30～ 水曜 19:30～
木曜 20:30～ 金曜 19:30～

■CAT-V (4チャンネル)
火曜 10:00～ 木曜 10:00～



仙台オーブン病院

TEL(252)1111

人間ドックのご案内

当健診センターは安心して質の高い健診を受けていただける施設として、日本ドック学会より「人間ドック 健診施設機能評価」に認定されており、また、病院併設の利点を生かし、受診後の精密検査や治療が必要なときは当院でお手伝いいたします。

2日ドック

健診費用 65,880円(税込)
●月・火コース、水・木コース
午前8時から受付、翌日午後1時頃終了

●木・金コース
午後1時15分から受付、翌日午後3時30分頃終了

1日ドック

健診費用 37,800円(税込)
●月・火・水・木・金
午前7時45分受付、午後1時頃終了

オプション検査

全大腸内視鏡検査、ピロリ菌検査、胸部CT検査、心臓超音波検査、動脈硬化検査などを用意。

脳検診(MRI・MRA)

検診費用 21,600円(税込)
検査時間は40分くらい

レディースドック

乳がん検診
マンモグラフィ5,400円(税込)
マンモグラフィ+乳房超音波 8,640円(税込)
乳房超音波 4,320円(税込)
子宮がん検診 5,657円(税込)
●火・水の日いずれか午前10時45分受付

大腸がん検診

(免疫学的便潜血反応検査)
1,620円(税込)

ご予約・お問い合わせ

健診センター 人間ドック係
TEL(252) 1111
(内線3501)
<http://www.openhp.or.jp>

茂庭台豊齢ホーム

TEL(281)3190

施設入所

要介護と認定された方に、医療・看護・介護・リハビリテーション等のサービスを提供します。また、在宅介護が困難な場合など日程度の短期入所(ショートステイ)もご利用いただけます。

通所リハビリテーション

1日7時間程度、機能訓練、レクリエーション等日常生活訓練を行い、食事、入浴のサービスを提供しています。

●サービス提供日時
月曜日・金曜日(土・祝祭日を除く)
午前9時30分～午後4時00分
●定員40名

通所介護(リハビリサロン豊齢)

リハビリ特化型、作業療法士・理学療法士による機能訓練、レクリエーション等を短時間で提供します。

提供曜日/月曜日～土曜日
提供時間/午前9時15分～12時45分
午後1時15分～4時45分
定員/10名

訪問リハビリテーション

理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が自宅を訪問し、心身機能の維持・改善と日常生活動作の向上に必要なリハビリテーションを行います。

●サービス提供日
月曜日・金曜日(土・祝祭日を除く)

居宅支援センター豊齢

TEL(281)3190
主治医の意見を取り入れたケア

ラン作成を行っています。居宅サービスはケアプランに基づいてのご利用となります。お気軽にご相談下さい。

宮城県地域医療情報センター

宮城県休日・夜間診療案内

24時間対応の電話自動音声とフックシミリで、宮城県内の休日当番医、休日夜間急患センター等の医療機関名、住所、電話番号、診療科目、診療時間を案内しております。
TEL(216)9960

●お問い合わせ先
なお、休日当番医情報やその他の情報(みやぎのお医者さんガイド、県内感染症情報等)は、当センターホームページでもご覧いただけます。
●ホームページアドレス
<http://www.nmic.or.jp/>

仙台市救急医療事業団

初期救急医療機関案内電話番号
TEL(234)5099
FAX(214)5097

仙台市救急医療事業団では、休日・夜間に診療を行っている市内の医療機関の電話番号を行っています。
電話受付時間
平日 / 午後7時～翌朝7時
土曜 / 午後2時～翌朝7時
休日※ / 午前9時～翌朝7時

※休日↓日曜、国民の休日、年末年始。ただし、診療科・時間帯によりご案内できない場合もあります。

仙台市医師会

診療に関する相談窓口

医師と医療を受ける患者さんと

が、共同して疾病を克服し、医師・患者間のより良い関係を築くことを目的として「診療に関する相談窓口」を仙台市医師会内に設置しておりますのでご相談ください。
●ホームページアドレス
<http://www.sendai.niyegi.med.or.jp/>

仙台市医療相談窓口

●受付時間：平日9時～12時、13時～15時(開庁日に限る。電話または面談。面談は予約制)原則30分以内。
●相談内容：市民の皆様が安心・納得して医療を受けることができよう、医療に関する不安や心配なことについての相談や、お近くの医療機関の案内などを行っております。病気の診断や治療に関する相談にはお答えできません。

仙台市健康福祉局健康安全課
TEL(214)0018

宮城県女医会

女性医療相談

女性の健康を心身両面からサポートすることを目的に女性医師が対応します。完全予約制ですので電話をいただいた後、担当者から相談の日時をお知らせいたします。なお電話相談は行っておりません。
電話受付
平日 / 午前9時～午後5時
TEL 090-7075-2525

仙台市医師会

相談日時 毎週土曜日(完全予約制)
午後2時～午後5時
相談会場 エル・ソーラ仙台
※都合により相談室に來られなくなった場合は電話でその旨ご連絡ください。



感想・ご意見、投稿をお待ちしています。
「てととて」編集部宛お寄せください。

〒984-0806 仙台市若林区舟丁64-12
仙台市医師会 医政広報部 宛

誌名「てととて」の意味は、「家族を含めた患者さんと医師、そして行政の三者の手の強い結びつき」を表しています。

本誌の複写・転載については、仙台市医師会にご相談ください。

編集後記

認知症を特集した今号、目を通していただけたのは、ご自身を心配されている方でしょうか?ご家族の方でしょうか?ボランティアやお仕事で支援されている方でしょうか?

認知症は病気です。病気ですが病院へ行ってお薬を飲むだけでは治りません。上手にお付き合いしてゆくために、地域社会全体で認知症を支えるシステム作りがいろいろとなされています。

心配事は一人で、あるいはご家族の中だけでかかえ込まないで、ぜひご相談ください。今号が、そのきっかけとなることを願っております。

(仙台市医師会医政広報部 福壽 岳雄)



鈴木江美
●フォトグラファー／仙台市泉区在住

心がふんわり、 「お母さんクラブ」の子育て時間

消を目的に、
あたたかみの
あるコミュニケーション
を共有したいとい
う川村先生の
思いから誕生
しました。不
安を小さく



今日は、かわむらこどもクリニックの育児サークル「お母さんクラブ」の日。一緒にやってきた子どもたちは、川村先生をみつけれそうです。

15年以上続いている「あなたは大丈夫？子どもの救急蘇生」では、子どもの人工呼吸や心臓マッサージをお母さん同士で体験します。早速赤ちゃんのダミー人形に向き合ったお母さん達。はじめはこわがりながらの手加減ですが、段々と体が動き始めました。声も大きくなつて、はつきりと周りの人に担当を指示していきます。そばでみている先生の「ほら、手が止まっているよ」という声に、一斉に笑いがこぼれる場面も！「こんな風に緊張しない状況で1度でもふれておくことは心の余裕につながります」と指導で来てくれる消防隊のお父さん。お母さんクラブは子育ての心配解

講習を終えたお母さん方からは「何かしてみようという自信ができました」「家で赤ちゃんを2人なので体験できて安心しました」との感想が。ひとつでも行動することで他の誰かも助けられる。そんな思いにも触れ、お母さん方はほっとして家路についた雨上がりの午後でした。

するためには、何もしないより何かするの気持ちが大切。他にも季節の病気やチャイルドシートなど、様々なテーマに取り組まれていきます。年末恒例のお楽しみ、クリスマス会は子ども達とお母さんの大盛り上がりの日だそうです。

