

# アトアトアトア

配布用です。  
ご自由にお持ち  
帰りください



**特集**

**認知症を知り**

**ともに生きる**

37

# 早めの気付きと適切な対応を

—認知症を正しく理解する—

認知症は脳の働きが低下する病気で、ほとんどが進行性です。しかし、早めの発見と適切な対応により、症状の進行を遅らせたり、生活の質を保つことが可能です。

## 中核症状とBPSD

症状には、「中核症状」と「BPSD（行動・心理症状）」の2種類があります。

中核症状とは、脳細胞のダメージによる直接的な症状のことです。もの忘れがひどくなる、年月日や居場所が分からない、言葉が出にくい、家電や器具をうまく使えない、知っている道で迷う、作業の手順や段取りが分からなくなるなどの症状で、病気の進行と共に強くなります。

BPSDとは、脳機能障害に、性格、精神状態、環境などのさまざまな因子が加わって起きる「行動・心理症状」のことで、適切なケアで予防できます。例えば、怒りっぽくなったり、「財布や通帳などを盗まれた」などの妄想にとらわれたり、暴力、暴言、徘徊といった症状が出て、介護者を困惑させます。

反対に、意欲や自発性が低下する場合もあります。「一日中テレビの前から離れない」「家でゴロゴロしている」という状態で、進行すると「着替

えない、入浴しない、トイレの失敗を放置する」など、日常生活に大きな影響を与えます。「私はもうダメだ」と、抑うつ状態になる人もいます。

## 認知症の原因疾患

認知症の原因疾患はいくつかあります。以下に、代表的な例を紹介します。

### ・アルツハイマー型認知症

最も多い認知症は、全体の約半数を占める「アルツハイマー型認知症」で、脳に異常なタンパク質がたまり、神経細胞が徐々に減少していく進行性の疾患です。

典型的には、もの忘れから始まり、進行と共に「言葉がうまく話せない」「思った通りに行動できない」などの症状が現れます。

中核症状は年齢と共に進みますが、進行を遅らせる治療薬があります。どの程度遅らせることができるかは、個人差があります。

適切な接し方、環境の整備、リハビリテーションなどの「非薬物療法」によって、残った能力をなるべく長く維持することも重要です。

### ・脳血管性認知症

次に多いのは、脳梗塞、脳出血などが原因で起きる「脳血管性認知症」で、全体の約2割を占め



一般財団法人 広南会  
広南病院神経内科 部長 佐藤 滋 先生

ます。「言葉が出ない、段取りが立てられない、物の形が認知できない」など症状はさまざまですが、原因がハッキリしているので、再発防止、リハビリテーションなどの非薬物療法で進行を抑制することができます。ただし、アルツハイマー型認知症と合併している場合も多く、注意が必要です。

### ・レビー小体型認知症

「レビー小体型認知症」は、レビー小体という封入体が大脳の神経の中に出来る進行性の疾患です。「部屋に知らない人がいた」「床に動物がいる」など具体的な幻視が特徴で、パーキンソン症状（手足が震える、動作が緩慢になる）を合併することが多いです。

きちんと診断できれば、症状を軽減する薬もあり、非薬物療法と併せて対応します。

### ・その他の認知症

脳室に脳脊髄液がたまる「正常圧水頭症」や、頭蓋骨と脳の間で血腫ができる「慢性硬膜下血腫」は、脳外科的処置によって治療できる認知症です。

前頭葉と側頭葉が萎縮していく「前頭側頭型認

「知症」は、若年層の行動異常（同じ行動を繰り返す、本能のおもむくまま行動する）が特徴です。症状を落ち着かせるには環境整備とリハビリテーションが大切です。

## 早期診断、早期治療

このように認知症にはさまざまなタイプがありますが、早期診断・早期治療により、症状の改善または進行を遅らせることができます。BPSDが出る前に対応すれば、生活の質を保つことができます。

そのためには、「あれ？いつもと様子が違う」と感じた時、早めにかかりつけ医に相談することです。その先生が診断することもあれば、専門医を紹介する場合があります。かかりつけ医がいなければ、最寄りの保健所を通じて地域包括支援センターに相談してください。

## こんな症状が見られたら

- さっき覚えたばかりのことを思い出せない。
- 普通は忘れないような出来事、重要な体験を思い出せない。
- 取り繕いをする。
- (何か言われて) 通常ではない怒り方をする。
- 年月日、季節感、場所が分からない。
- 言葉が出にくい。
- 複雑な話が理解できない。
- 服がうまく着られない。
- 家電や調理器具がうまく使えない。
- 通い慣れた道で迷う。
- 家の中でトイレの場所が分からない。
- 家事や作業の手順、段取りが分からない。

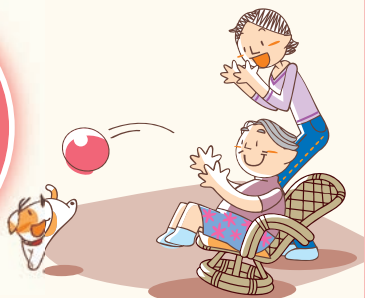


早めに相談  
してください

## 認知症の人にはどう接したら

- 理屈で責めない。説得しようとしなない。
- 尊厳を守る（子ども扱いしない）。
- 急がせない。
- 無理強いしない。
- 共感し、温かい気持ちで受け入れる。
- 本人にできることを取り上げない。

本人は不安や戸惑いを感じています



初期段階での見分けは難しい部分もありますが、例えば「書類をどこにしまったか忘れる」のは年相応のもの忘れで、「しまったこと自体を忘れる」のは要注意です。指摘されると「見え見えの嘘をつく（取り繕い）」「通常ではない怒り方をする」のも危険信号です。「通い慣れた道で迷う」「車を運転していてこするようになった」という人もいます。

## 予防の考え方

100%認知症にならない方法はありますが、生活習慣病の予防に役立つ運動、食生活、睡眠、禁煙が、認知症の発症を抑え、進行を遅らせる効果もあると言われています。ただし「運動しなさい」とか「塩分を減らさない」など、きつく言われることでBPSDを加速させるケースもあるので、無理強いはしないでください。

脳トレなども、楽しく行えることが大切です。能力を超えたことを強要されると、逆効果になることもあります。

## 家族や周囲は

患者本人も最初は「何かおかしい」と不安になり、「失敗しないように」と緊張します。認知機能が落ちても感情面はむしろ鋭く、相手の表情の変化に敏感になります。

家族は「失敗を責めない」「同じことを聞かれても毎回答えてあげる」「できることは本人に」という姿勢で、あるがままを受け入れ、温かく寄り添ってください。

そのためには、周囲の理解、介護サービスの利用、社会との接点など、介護する家族に対する支援が必要です。

# 認知症の人と家族を見守る応援者

## — 認知症サポーター養成講座 —

### 認知症サポーターとは

今や「65歳以上の高齢者の4人に1人が認知症とその予備軍」と言われる時代。認知症の問題は「みんな考えて、応援していかねければならない課題」になりました。

そこで各自自治体では、「認知症とはどのような病気で、本人や家族にどのような影響があり、なぜ地域や社会で支える必要があるのか」を学ぶ「認知症サポーター養成講座」を、2005年からスタートさせています。

養成講座を受けた人は「認知症サポーター」となり、その証としてオレンジリングが交付されます。認知症サポーターとは、「認知症の人と家族を理解し、温かい目で見守る応援者」のこと。特別な活動をする人ではありません。子どもから大人まで幅広い世代が対象で、これまでに440万人を超える人が認知症サポーターになりました（2013年9月末現在の全国数値）。



オレンジリング

### みんなで身近な問題として考える

仙台でも、その動きは広まっています。2012年度は地域、企業、学校など153団体、5829人が受講。

2013年10月23日、岩切東コミュニティセンターで開かれた養成講座には、岩切の包括ケア会議メンバー15人が参加しました。

この日の講師は「NPO法人 スマイル劇団」。寸劇を通して認知症についての理解を広めている、保健師、看護師、福祉職員などの集まりです。

第1部は「おばあちゃん、ありがとう」というタイトルのオリジナル劇。登場するのは、最近もの忘れがひどくなったおばあちゃん、仕事に忙しい父、中学生のノリちゃんの3人です。何度も何度も同じことを聞き、「あれが無い、これが無い」と言い出すおばあちゃんに、つらく当たるノリちゃん。でもそれは認知症という病気のせいだったと知り、後悔します。認知症にはなったけれど、部活の悩みを聞いてくれたり、忙しい父をねぎらってくれたりする優しさは昔と変わらないことに気づき、3人仲よくお茶を飲むシーンで幕が下ります。

第2部は、劇団代表で保健師の佐野ゆりさん

が、認知症の基礎知識や接し方について講話。その後は参加者との情報交換や、地域で抱えている問題について話し合いました。

町内会役員、民生委員、消防、警察など、地域の高齢

者事情に詳しい参加者からは、「近所に心配な人がいるが、家族の手前、どんなふうに声を掛けたいかわからない」「もの盗られ妄想で通報してくる人の対応は難しい」など、具体的な話が次々に出てきます。

話し合いは熱を帯び、予定時間を大幅に過ぎる講座が修了。講師と参加者が一体となり、認知症について考えた2時間でした。



岩切地区包括ケア会議で行われた講座



東北弁がテンポよく飛び交うコメディータッチの寸劇で、認知症の人と家族の気持ちを伝える

講師 佐野 ゆりさん

(劇団代表・保健師)

誰だって認知症にはなりたくありません。でもその気持ちが強すぎるあまり、

認知症の人への偏見や排除に向かって欲しくない。「認知症の人」ではなく、「大切な一人の人間が認知症になった」と理解してもらいたいです。



### NPO法人 スマイル劇団

仙台市の認知症普及啓発のためのワーキンググループ参加をきっかけに、保健福祉分野の関係者が集まり、2011年に結成。団員は15人。

脚本は自分たちで書き、専門医に監修を依頼。今回の演目以外に「認知症で始まった老老介護」「震災後に転入した家族が認知症に」「認知症の1人暮らしを心配する東京の息子との対話」など数本を用意し、認知症サポーター養成講座や小中学校、大学などで上演と講演会を行う。



地域の実情について真剣に話し合う参加者

### 参加した人から

劇だと、身近な問題として考えやすいですね。とてもいい内容なので、ぜひ若い世代にも広めて、サポーターになっていただきたいです。(色川元子さん)



母のことを思い出しながら見ていました。昔は認知症の情報が無く、トラブルになったこともありましたが、あの時こういう知識があったら…と、しみじみ思います。(高橋紀子さん)



講座の受講を希望する団体は、下記にお問い合わせ下さい。

仙台市健康福祉事業団「仙台市認知症サポーター養成講座事務局」

電話022(215)3711 <http://www.sendai-hw.or.jp/kouza.html>

# 家族が認知症になったら

すっかりしていた母が……。元気だった夫が……。家族が認知症になった時、誰もがショックを受け、混乱します。介護が始まると、さまざまな局面で感情のコントロールが効かなくなることもあります。同じような経験をしてきた人たちが、こうした家族の心情に寄り添う会を立ち上げました。

認知症の介護家族が集い、語り合う場として、仙台市では「認知症高齢者の家族交流会（左頁※）」を、各区役所で開催しています。その地域版ともいえる「ご近所サロン」が、この2年間で仙台市内に数カ所誕生しました。



2011年に発足した「忘れな草の会」は、毎月最終水曜日、向陽台コミュニティ・センターを会場に活動しています。近隣に住む認知症の介護家族が集まり、お茶を飲みながら近況報告と情報交換をするのが定例。認知症のご本人も加わり、アットホームな料理教室をするなど、イベントを楽しむこともあります。

定例会では、誰かが「今こんなことで困っている」と言うのと、「うちではこうしたよ」「あそこに相談してみたら」と、経験者の助言が返ってきます。「先日こんなことがあった」と報告



「忘れな草の会」  
代表 近藤 明子 さん

向陽台地域包括支援センターの呼び掛けで集まった認知症介護の家族と共に、語り合いの場の必要性を感じ、2011年12月「忘れな草の会」を結成。義母(87歳)の介護生活は17年目を迎える。

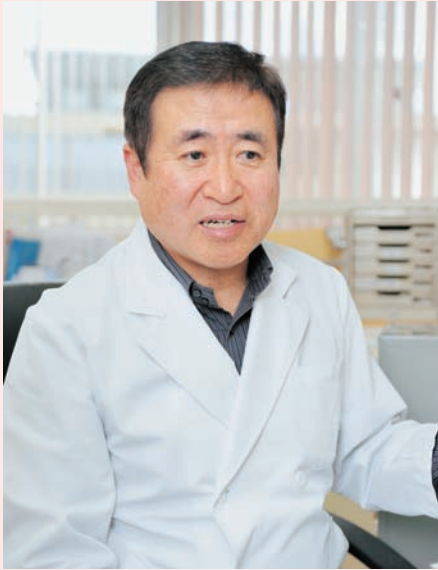


歩いて行ける場所で集う気軽さ、住み慣れた地域の仲間だから言える話。「ご近所の小さな集まりだからこそできること」を大切に、息の長い活動をするのが、近藤さんたちの目標です。

すると、「それは大変だった」「よく頑張ってるね」と温かい言葉が掛けられます。近所のスーパーマーケットや病院の情報、介護グッズの使い方、介護講演会の案内……と、話題は尽きません。

代表の近藤明子さんは「とにかくやべって、発散して、他では言えない愚痴も全部出し切って、よしまた頑張ろう！と帰っていきける会です」と、何でも話せる雰囲気大切にしています。

「この会が無かったら、自分は崩壊していたかもしれない」と話すのは、昨年義母を見送った女性。「自分のことを理解し、温かく包んでくれた人たちとのつながりを持ち続けたい」と、介護を終えた今も、会の世話役を引き受けています。



仙台市医師会 理事  
 仙台市認知症地域支援体制構築ワーキング委員  
 沖野内科医院 院長 浅沼 孝和 先生

# かかりつけ医が力になります

## ～仙台市医師会の取り組み～

仙台市医師会では、仙台市の認知症地域支援事業に協力し、次のような取り組みを行っています。

一つ目は、「かかりつけ医認知症対応力向上研修会」の実施です。認知症がある程度進行してからでは、対応が遅れてしまいます。かかりつけ医が診察した段階で的確な対応ができるよう、知識の習得、専門医療機関との連携など、早期発見・早期治療のための情報を共有しています。2006年度から実施し、これまでに212名の医師が研修を終了しました。

二つ目は、専門医療機関、看護やリハビリテーションなどの医療従事者、地域包括支援センターなどの関係機関と、かかりつけ医が協力する「医療連携講座」の実施です。それぞれがスムーズに連携できるよう、コミュニケーションを図りながら勉強を進めているところです。

かかりつけ医は、初期診察からその後の包括ケアまで携わる医療の担い手として、認知症対策の地域連携に力を注いでいます。「何か変だな」「不安だな」と感じたら、早めにかかりつけ医に相談してください。家族の相談でも構いません。

## 認知症の人を介護する家族への支援

### ① 認知症高齢者の家族交流会(※)

認知症の人への対応の悩み、介護の工夫、自分の健康などについて、家族同士で語り合う会を、各区役所で開いています。

### ② 認知症の介護講座と相談会

仙台市と公益社団法人「認知症の人と家族の会」の共催で、認知症介護に関する講話と相談会を行っています。場所は各区役所または保健センター。

①②とも、日程などの詳細は仙台市政だよりまたは仙台市ホームページを参照。

<http://www.city.sendai.jp/fukushi/korei/ninchisho/index.html>

問い合わせ先 各区障害高齢課

③ 公益社団法人「認知症の人と家族の会」宮城県支部では電話相談も受けています。

<http://www.miyagisibu-anz.org/>

022(2263)5091 毎週月曜日～金曜日(祝日を除く) 9時～16時



## 視覚障がい者の生活を支える東北の拠点

日本盲導犬協会 仙台訓練センター



日本盲導犬協会  
仙台訓練センター普及推進部  
目黒 隆之氏

### 仙台訓練センターとは

仙台訓練センターは、東北唯一の盲導犬育成施設として、平成13年に開設されました。ここでは目の見えない人、見えにくい人の生活の質（QOL）向上のため、「盲導犬の育成」「視覚障がいリハビリテーション」「普及推進」の三つの活動が行われています。

### 盲導犬との暮らしができるまで

一つ目の活動は盲導犬の育成です。当センターから盲導犬としてデビューしたのは、この12年間で67頭。体制が整い、現在は年間10〜15頭の供給ができるようになりました。

それでも盲導犬の申請をされる方は、担当地域（東北6県と新潟県）に年間20人以上い

らっしゃいます。さらに開設当初の犬は引退時期を迎えていますから、その更新も合わせ、供給は追い付いていません。希望者の待機が長引くのは大変心苦しいのですが、育成には手間も時間もかかります。

盲導犬は、適性を持った繁殖犬から誕生します。生後2カ月から1歳まではパピーウォーカーの家庭で育てられ、その後センターに戻り、いよいよ訓練が始まります。基本動作に始まり、「段差や角を教える」「障害物や危険を回避する」などの誘導方法を教え、半年から一年かけて訓練した候補犬のうち、最終試験にパスした3〜4割だけが、ようやく盲導犬になれるのです。

その後は、ユーザーになる方との共同訓練が待っています。ユーザーは約4週間センターで犬と生活を共にし、安全に歩行するための基本動作や、盲導犬との暮らし方を学び、互いの信頼を深めます。自宅に戻った後は、担当訓練士が定期的にフォローアップに入ります。

### 自立と社会参加を応援

二つ目は、目が不自由になった方の自立と

社会参加のため、それぞれのニーズに合ったリハビリテーションを行う活動です。

具体的には、白杖での歩行訓練、点字の読み書きや音声パソコンの操作指導、炊事洗濯など身の回りのことを安全かつ合理的に行う動作訓練などがあります。在宅指導がメインですが、センターにもそのための施設が整っています。

### ウェルカムな社会を目指して

三つ目は、普及推進活動です。「補助犬」という名称をご存じですか？「盲導犬・聴導犬・介助犬」の総称で、「身体障害者補助犬法（2002年制定）」により、飲食店、病院、宿泊施設などでは受け入れが義務化されています。

ところが実際は、周知の遅れもあり、受け入れを拒否されることが少なくありません。そこで学校や企業、団体に出向き、講習会やデモンストレーションを行い、理解を深める活動をしています。

補助犬はきちんと訓練を受け、管理もされている清潔な犬です。皆様のご理解とご協力をお願い致します。



## 盲導犬の育成



命令は「シット(座れ)」「ダウン(伏せ)」「カム(来い)」「ヒール(左につけ)」「ウエイト(待て)」の5語が基本。できたら毎回「グッド」と誉めます



基本動作のデモンストレーションをする訓練士とPR犬のオートム君(5歳)

## リハビリテーション



家事の手順を習得する訓練室

## 普及推進



学校訪問活動。アイマスクを付けた体験歩行やユーザーとの交流で理解を深めます



実際の街中で訓練を重ねます

公益財団法人

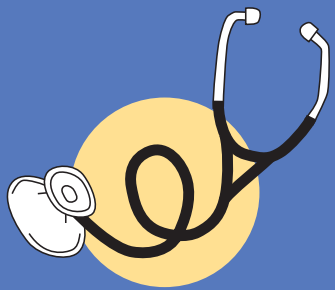
日本盲導犬協会 仙台訓練センター

〒982-0263 仙台市青葉区茂庭字松倉12-2

TEL : 022-226-3910

<http://www.moudouken.net/sendai/>

盲導犬の育成費用は、募金と寄付でまかなわれています。詳しくはお問い合わせください。



# 健康のワンポイント アドバイス

笠間 史夫 先生

(医療法人 松田会 松田病院 副院長)



## ぎっくり腰(急性腰痛症)

### 発症のメカニズム

何かのわずみで、身動きできないほど激しい腰痛に襲われる「ぎっくり腰(急性腰痛症)」。

引き金になるのは「予期していない外力」ですが、これは必ずしも「大きな力」ではありません。「重い物を持ち上げようとした」という人は全体の約半数で、残りは「朝、顔を洗おうと前かがみになった」「くしゃみをした」など、ごく小さな動作がきっかけです。

一方、ぎっくり腰の経験者の中には、「そろそろなりそうだ」という前触れを感じる人がいます。

これらが意味することは、「外力によって突発的に発症した」というより、「すでに(なりそうな)準備段階があって、そこに限界を超える(ちよつとした)力が加わって発症した」ということです。

「一日中、同じ姿勢で仕事をする」「前かがみの癖がある」「椅子に座る時、いつも背もたれや肘掛けに寄りかかる」など、特定の筋肉にだけ負担をかける続けると、この準備段階に入ってしまう

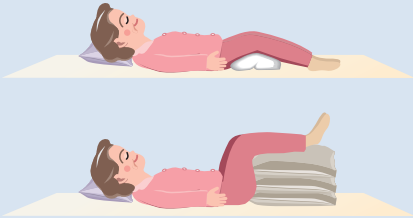
ます。年齢や体型はあまり関係ありません。

### 直後は安静と冷却

発症してしまつたら、安静を第一に。仰向けになれるようなら、ひざを曲げてクッションや布団に足を乗せた格好が、腰・股関節・膝のどれにも負担がかかりません(図①)。横向きなら、大きめの抱き枕を抱える姿勢もいでしょう(図②)。自分にとって一番楽な姿勢で休み、患部を氷嚢や冷湿布で冷やします。入浴は、できても汗を流す程度にしてください。

腰の痛みだけであれば、2〜3日で落ち着くので、あわてて病院に行く必

図①



図②



要はありません。痛みが薄らいでから、動かす範囲を広げていきます。この時期になったら、入浴や温湿布で血行を促すのもよいでしょう。かぶれやすい人は冷湿布やテープタイプの貼付剤でも構いません(消炎鎮痛効果は同じ)。

腰の痛み以外に「熱がある」「足の方にもしびれ、痛みが走る」「尿が出にくい」などの症状がある場合は危険信号です。神経に触っているかもしれないので、すぐ病院に行ってください。

### 「動く・歩く」が予防に

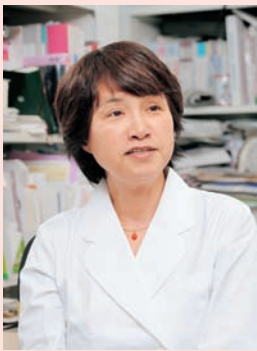
人間の体は、本来「動く」ようになっていきます。座つたままの姿勢で仕事をするようになったのは、ここ100年ぐらいです。100万年も「動く生活」をしてきましたから、「動かない生活」には肉体がまだ対応できないのです。

ぎっくり腰の予防に限らず、健康維持のためには、楽しく体を動かすことが大事です。散歩などの手軽にできる運動を日課にするのがお勧めです。

# ドクター訪問

## 楽 天ありがとう！

目黒 由紀 先生  
(ユキ・クリニック院長)



JR仙台病院勤務を経て、平成12年にクリニックを開きました。当時は子どもたち3人がまだ小さかったので、「子育ての時間をなるべく多く確保したい」という思いからでした。

開業して驚いたのは、5キロも太ったこと(笑)。座ったままの仕事が多いので、毎朝30分の徒歩通勤で、運動とリフレックスを心掛けています。

クリニックの場所柄(ザ・モール仙台長町向かい)、当初は若い方が大半でしたが、しばらくしてその親御さんたちもいらっしゃるようになり、今では幅広い年齢層が来院されます。

趣味は、野球観戦です。もちろん地元、楽天のファン。今年

は最高の結果になりました。創設当初は「今日は勝つといいけどなあ、でも楽天のことだからなあ」と言いながら、それでも雪の日も大負けした日も、球場で熱い声援を送ったことが思い出されます。9年間、月に1〜2回は足を運び、今年クライマックスシリーズも日本シリーズも家族で応援に行



▲日本シリーズ第1戦

くことができました。日本一おめでとうございます！これからもずっと応援します。

## 絵 と仕事をいつまでも

長谷部 榮佑 先生  
(はせバククリニック)



宮城野区銀杏町で13年間開業した後、鎌倉の病院に勤め、仙台に戻った5年前、ここ若林区新寺で再び開業しました。

クリニックは土曜日、日曜日、祝日も診療します。「平日

は仕事で時間が取れない」「休日急に具合が悪くなった」という人たちが、遠方からも来られます。

火曜日は往診があり、休みは水曜日ですが、こうして元気で働けるうちは誰かの役に立ちたい。今年78歳になります。病気で休んだ日は1日もありません。

絵筆を持つ習慣も変わりません。夕食後、30分でも1時間でも、毎日必ず描いています。

鎌倉に行つてから毎年100号の作品を「日洋展」に出すようになり、今年も入選させていただきます(8年連続)。

描くのは、旅先の街並みや地元の風景。「医家芸術祭」「ドクター画会」など展覧会もあるし、作品にしたいスケッチもたまっているから、まだまだ描



▲2013年日洋展入選作「シャガールも居た街」(F100号)

き続けないと(笑)。待合室での個展や、収録作も計画中。やりたいことが多いのは、幸せなことです。

# 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～

**Q** 健康診断で「心雑音がある」と指摘されました。心電図の異常や自覚症状は無く、経過を見ています。「やせ型の人は雑音を拾いやすい」とも聞いたのですが、改善方法や気を付ける点などあれば、教えてください。

**A** 聴診器で心音を聴くと、「トン・トン」という2つの音（I音とII音）がします。これは心臓の弁が閉まる音です。心臓には4つの部屋があって、それぞれの部屋の出口に、血液が逆流しないよう弁があります（イラスト参照）。

I音（はじめのトン）はそのうちの「僧房弁」と「三尖弁」が閉まる音、II音（次のトン）は「大動脈弁」と「肺動脈弁」が閉まる音です。I音とII音の間に心臓が収縮し、全身に血液が送られていきます。微弱ですが、III音とIV音もあります。

「心雑音」とは、これらの音以外に聞こえる音のことで、多くは血流の乱れや逆流によって生じます。ただし心雑音があっても、すべてが病気に由来するわけではありません。

「機能的（無害性）心雑音」といって、心臓に異常が無くても、小児・若年層で出現し、大人になると消えるものがあります。「貧血」や「甲状腺機能亢進症」などで、血流が速くなったり濃度が低下したりした時に出ることもあります。

病的な心雑音は、その多くが「僧房弁閉鎖不全症」「僧房弁狭窄症」「大動脈弁狭窄症」「大動脈弁閉鎖不全症」など、弁の不具合（閉まらない、狭い、変性など）によるものです。最近が高齢化が進み、加齢による「動脈硬化性大動脈弁狭窄症」が増えてきました。それ以外に、先天性心疾患の場合もまれにあります。

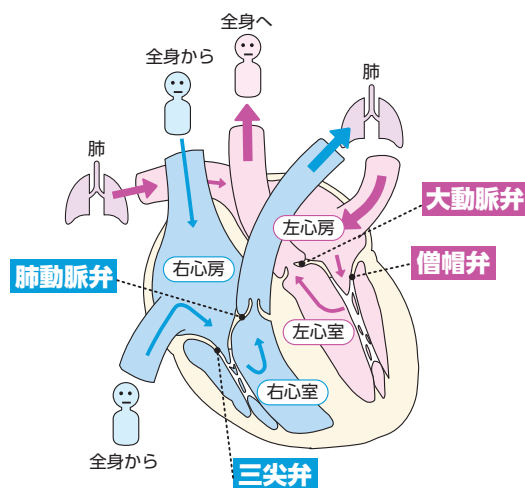
問い合わせの方については、「超音波検査」を受けられることを勧めます。この検査は、血液の乱流や逆流、弁の動きを画像で見ることができます。健康診断で指摘された音が無害性か、病的なものか、治療が必要なレベルかをハッキリさせないと、対策もできません。無害性であれば、心配も改善策も必要ありません。

やせている方は、太った方や筋肉質の方に比べ、音が聞き取りやすいのは事実です。ただそのこと自体は病気の判断材料にはなりません。一度、循環器や心臓の専門医にご相談ください。



仙台市医療センター  
仙台オープン病院  
循環器内科部長

加藤 敦 先生



## 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。

# 養賢堂大槻三学頭と医学館

仙台的7代藩主伊達重村は、衰退しかけていた北三番丁と細横丁西南角(現在の木町通小学校付近)の藩士のための学問所「明倫館養賢堂」を、宝暦10年(1760)に現在の宮城県議会庁舎のところに移転し、附属機関として医学部門(後の医学館)を新設し拡張した。そして公自筆の扁額を掲げた明和8年(1771)から、「藩学養賢堂」と称されるようになったという。初代主立兼目付であった高橋玉斎から数えて4代目学頭の大槻平泉(文化7-嘉永3・1810-50在任)のときである。

大槻平泉は藩学制の改革を断行し、藩校興隆に尽力した中興の祖として知られる。仙台領北の西磐井郡で大肝入を歴代勤める大槻清臣の弟で、江戸昌平黌に学び博学多才で経済に秀でて仙台藩儒員に抜擢されていた。その一族に玄沢など著名な蘭学者や儒学者が多い。

5代学頭は仙台分家を継いだ平泉の子の大槻習斎(嘉永3-慶応元・1850-65在任)で、川内亀岡に養賢堂支校を設け小学校と称する講学所、庶民のための日講所、剣槍道場などを設けて文武隆盛に努め、また洋式造船など海防策を建議するなど父を越すほどに名を馳せた。

平泉の祖父である宗家の清慶の弟、玄梁は仙台藩の支藩である一関藩(田村3万石)の藩医であった。そしてその後継は宗家である葛西清重から出た歴代西磐井の大肝入の家筋から外れ、蘭学者の家筋を形成している。一関中里磐井川の近くに生まれた玄沢は、父玄梁と建部清庵(一関藩医・末子は杉田玄白の養嗣子)を師として医方を修め、江戸に行き杉田玄白に師事し、また長崎で蘭学を学び前野良沢には手厚く教えを受けた。外科医としての名を馳せ藩侯侍医として、また幕命により蘭書翻訳に従事するなど著書300余巻、特に『蘭学階梯』『重訂解体新書』の裨益は大きい。『醒世論言』では患者と医師に対しての戒めを、『磐水事略』で顎関節脱臼の整復、心身症の治療など診療にまつわる挿話を紹介している。

6代学頭の大槻馨溪(慶応元-3・1865-67在任)はこの玄沢の次子で習斎の従兄弟にあたる。江戸昌平黌で修学後、東海・畿内・長崎を歴遊、広く学を修め知友を挙げた。名古屋で顕微鏡を操作し『洋板解剖図』の記述の正確さに驚き「太西人(西洋人)」を信頼してか、後年わが子に種痘を施すようになったと伝えられる。学頭添役(副学頭)に招かれ心ならずも13代藩主慶邦のブレンとなった。維新の渦中に巻き込まれ戊辰戦犯の汚名を着せられた。

本邦初の国語辞書『言海』を著した子の文彦・馨溪・玄沢は郷土の大槻三賢人として一関駅前に胸像が建つ。養賢堂最後の7代目学頭新井雨窓(慶応3-明治元・1867-68在任)は蘭方医家系の戸板氏の出身だが、維新の激動のなか戦犯とされ藩政崩壊とその動きをともした。

ところで養賢堂に併設されていた藩医学校は、文化14年(1817)百騎丁(現在の東二番丁通)に新設されて医師の育成、治療技術の向上に大きく貢献した。天保2年(1831)にはわが国初の公共図書館「青柳文庫」がこの地に建設された。なお、藩医学校の歴代学頭は次の人々、①渡部道可弘光 ②奥村玄安庸之 ③河野杏庵公奕 ④森井恕仙以貫 ⑤原玄杏伴貫 ⑥大井長嘯胤久 ⑦高橋養仙不辱 ⑧原玄杏伴貫(再任) ⑨小川草延道教 ⑩岡本祐庵起貞の10人。小児専門医から最後の教授となった山本立庵は維新後に種痘病院を開業したという。(仙台郷土研究会 伊勢 民夫)



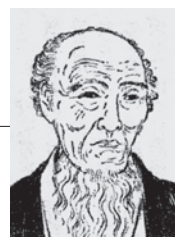
養賢堂跡碑  
(宮城県議会庁舎前)



医学館跡に建つ青柳文庫跡碑



大槻平泉



大槻馨溪

(『仙台人名大辞書』より)

# 市民医学講座

仙台市・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

仙台市と仙台市医師会が共催する「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。

開催は毎月1回、原則13時30分～15時。各回の模様は、ケーブルテレビ(J:COM仙台キャベツ、CAT-V)でも放送します。

## 12月19日(木)

ウイルス性肝炎ってどんな病気?

菅野 厚先生

## 1月16日(木)

がん治療を支える口腔ケア

園部 英俊先生

## 2月20日(木)

白内障について

中澤 徹先生

※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。聴講参加は自由です。

仙台市若林区舟丁6412

# 市民医学講座から

乾癬とその治療について  
 (9月19日/東北労災病院皮膚科部長 谷田宗男先生)



乾癬は、皮膚が赤く盛り上がり、その上にカサカサした鱗粉が付着し、はがれ落ちる病気。原因はわかっていない。人にはうつらない。乾癬の中で最も多いのが尋常性乾癬で、かゆみを伴う場合もある。治療は、症状が軽い場合には外用薬(ステロイド・活性型ビタミンD3)、重くなると内服薬(エトレチナート・シクロスポリン)や光線療法(PUVA療法・ナロイバンドUVB療法)になる。生物学的製剤の開発も進んでいる。

COPD — それでもタバコを吸いますか—  
 (10月17日/仙台オープン病院呼吸器内科主任 部長 飯島秀弥先生)



COPDは、タバコで気管支や肺に障害が起きる生活習慣病である。患者数は世界的にも増加しているが、認知度の低さから対策が遅れている。主な症状は咳、痰、息切れ。タバコを吸い続けている人は、「スパイロメトリー検査」という肺機能検査で早期発見ができる。治療は、禁煙を前提とした薬物・運動・栄養療法である。



中高年の腰痛がりの原因は、骨粗しょう症に伴う脊椎圧迫骨折、加齢に伴う椎間板・椎体の変形、体幹を支える筋力の低下である。予防のためには、食事(カルシウム、ビタミンD、ビタミンK)や薬で骨を強化し、運動で背柱の柔軟性と体幹(背柱、骨盤、股関節全体)の安定性を確保する。軽〜中度の場合はトレーニングや、体幹と股を安定させる器具による理学療法を行う。重度で骨がしっかりしていれば手術も可能。

## 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。



■「炎症性腸疾患について」  
 木内 喜孝 先生 (11月の放送より)



■「中耳炎について」  
 矢野 寿一 先生 (12月の放送より)

1月

禁煙について

2月

気管支喘息について

3月

食道がんについて

### 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 18:00～ 金曜 12:00～  
 日曜 20:00～

■CAT-V (4チャンネル)  
 火曜 16:00～ 木曜 16:00～

### 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 18:00～ 水曜 12:30～  
 土曜 20:00～

■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 64,050円(税込)  
●月・火・水・木・金  
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30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 36,750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 21,000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 5,250円(税込)  
子宮がん検診 5,500円(税込)  
●火・水のいずれか午前10時45分受付

**大腸がん検診**

(免疫学的便潜血反応検査)  
1,575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.co.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が、より自立して家庭復帰ができるように医療・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数日程度の短期入所(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30分  
●定員40名

**訪問リハビリテーション**

理学療法士・作業療法士が自宅を訪問し、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)  
居宅介護支援事業として主治医の意見を取り入れたケアプラン作成を行っています。

**居宅支援センター豊齢**

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診療科目、医療機関名、住所、電話番号、診療時間を案内しております。  
TEL(216)9960

なお、休日当番医情報やその他の情報(県内感染症情報、インフルエンザ情報等)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.rnmc.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案内を行っています。  
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.niyeg.i.med.or.jp/>

**仙台市医療相談コーナー**

●受付時間：平日午前9時～12時、午後1時～3時(電話または面談。但し面談は予約制)原則30分以内。

●相談内容：医療について、どこに相談すればよいか分からない場合や近くの医療機関を知りたい場合等の一般的な相談を行っています。相談は、専任の看護師が受けております。病気の診断や治療に関する相談にはお答えできません。  
仙台市健康福祉局保健医療課  
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  
相談日時 毎週土曜日(完全予約制)

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**

本号の特集は、「認知症を知りともに生きる」です。何となく知っているようで、詳しくは知られてない「認知症」を、解りやすくまとめて頂きました。病気を良く理解して、地域全体で支えて、ともに楽しく生きる、ということです。ともに生きるという意味では、盲導犬も同様です。楽天は約束通りに日本一になり、我々にパレードで大きなプレゼントを贈ってくれました。今度は、我々が「魅せましょう家族の力を！魅せましょう地域の力を！」。

(仙台市医師会医政広報部 長野 正裕)



●鈴木江美  
フォトグラファー／仙台市青葉区在住

## 絆が結ぶ、訪問看護

小雨の降る11月、週に2回の訪問を待っていてくれたのは千海大治さん、とく子さんご夫妻。看護師の寺島千絵さんを見た瞬間、おふたりの表情は、パッと笑顔に！

談笑しながら血圧と熱を計り、今日のとく子さんの体調をきめ細かくみていきます。少し皮膚にかゆみがあるということでしたが、お元氣のご様子で、安心。そして話が盛り上がったのは昔のアルバムです。モノクロの写真の思い出をたどりながら「若かったね」と、とく子さん。認知症を患う奥様を、大治さんは温かくみつめています。



訪問看護は医師との連携により、在宅での療養を希望する患者さんをケアする医療サービスのひとつです。「サポートをされる家族と患者さんの意思を第一に受け止めて、その思いにこたえたい。ひ

とつずつ信頼関係を築いて寄り添っていくことが大切だと思っています」とKKR公済訪問看護ステーションの寺島さんは言います。

入浴をして気持ち良さそうなとく子さんに、「ストローブで肌が乾燥しますから水分をとってくださいね」と耳元でやさしく伝えると、とく子さんも「水分とらなきゃね」とあいづちをうってまた三人で笑います。

祖父母の愛情を受けて育った寺島さんは訪問看護の道を目指し、実現した夢は8年目をむかえています！ 看護の力をさらに広げていくことを心に決めているステキな看護師さんに会えました。

