

地域で暮らす高齢者のための医療公開講座のお知らせ

9月17日(月・祝)に特別医療公開講座を開催いたしました。昨年まで福島の診療所で医療支援を行っていた峯廻名誉院長が『東日本大震災・“フクシマ”第一原発事故被災者7年間の軌跡～浪江町 町民の場合～』と題して、震災から7年が経過した福島県・浪江町の医療現状や、放射能の影響、復興格差についてお話ししました。今後も、様々な職種が同じテーマでそれぞれの専門的な立場からお話しさせていただき、地域の皆さまの健康増進に寄与できればと考えております。次回は、医師と臨床検査技師から睡眠時無呼吸症候群についてお話させていただきます。

地域で暮らす高齢者のための医療公開講座

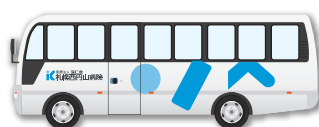
会場：かでる2・7（札幌市中央区北2条西7丁目）
時間：13:30～15:30 参加費：無料

通算回	日時	会議室	テーマ
第45回	12月1日(土)	大会議室	もしかしたら睡眠時無呼吸症候群？

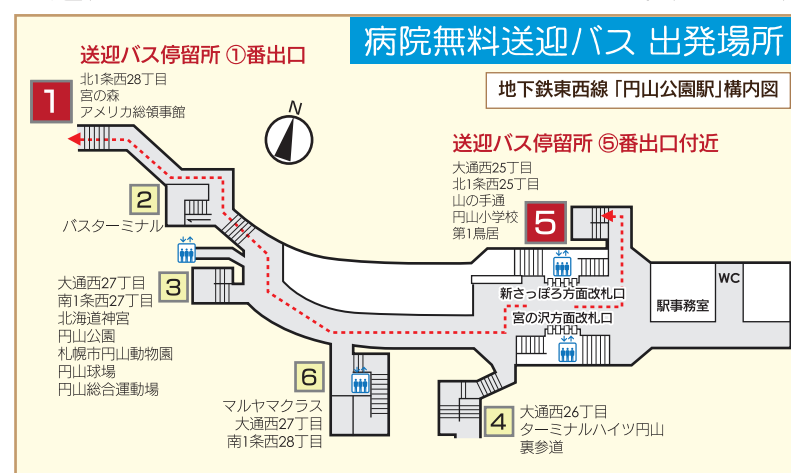
お問い合わせ先

電話：011-642-4121(代表) 担当：企画課 稲垣、佐藤
メール：inagaki-chi@keijinkai.or.jp

無料送迎 バスのご案内



- 地下鉄東西線「円山公園駅」より無料送迎バスを運行しておりますので、ご利用ください。(約10分)



無料送迎バスは②番出口バスターミナルからは乗車できませんので、ご注意ください。
時刻表 ※のバスは、地下鉄丸山公園駅⑤番出口発。その他はすべて①番出口となります。
時刻表 ★のバスは、土日祝祭日は運休となります。

バス時刻表

2017.11.1 改定

時	病院発	地下鉄「丸山公園駅」発
8	—	★40 55
9	15 55	35
10	50	15
11	30	10 50
12	10 50	—
13	★30	10
14	10	30
15	00 40	※20
16	20	※00 ※40
17	★25 30	※45
18	00 30	※15 ※45
19	00 30	※15 ※45
20	05 45	※30
21	25 45	—

①番出口 発車

⑤番出口付近 発車

編集後記

だんだんと寒い日が続くようになり、衣替えやタイヤ交換、暖房機器の準備など冬支度に忙しくなりそうですね。これから忘年会や年賀状の準備、クリスマス、大掃除、帰省、新年会…とまだまだ忙しい日々は続きそうです。体調管理に加えてスケジュール管理も重要ですね。しっかり食べ、しっかり寝て、これからやってくる厳しい冬を乗り切りましょう！

「にしまるやま通信」についてのお問い合わせ先

医療法人 溪仁会
札幌西円山病院 地域連携推進室 TEL：(011)644-1380 FAX：(011)642-4347

〒064-8557 札幌市中央区円山西町4丁目7-25 札幌西円山病院 地域連携推進室内 広報誌「にしまるやま通信」編集事務局

医療法人 溪仁会

医療法人 溪仁会 札幌西円山病院 広報誌

No.113

ご自由にお持ちください

発行日：2018.11.1

冬支度の準備は
出来ていますか？

にしまるやま通信

季節の写真レビュー



特集 冬に流行する感染症 インフルエンザ対策 「手洗い」と「咳エチケット」

- ・リハケンくんの介護予防コラム 第4話
- ・シャンソンを聴く会
- ・医療公開講座のお知らせ
- ・無料送迎バスのご案内

病院の
ご案内

札幌西円山病院

診療科目／内科、神経内科、リハビリテーション科、循環器内科、歯科

病 床 数／603床(障害者施設等一般病棟、医療療養病棟、回復期リハビリテーション病棟)

札幌西円山病院 介護医療院

入所定員／60名(3人床：19部屋、個室：3部屋)

冬に流行する感染症 インフルエンザ対策

「手洗い」と「咳エチケット」

感染管理認定看護師 伊藤 美里

昨冬は全国的にインフルエンザの大きな流行がありました。国立感染症研究所と厚生労働省の報告によると、流行ピーク時のインフルエンザ報告数は2009年4月に現行の調査を開始して以来最多とのこと。今冬の流行状況も気になるところです。今回は、お子さんからご高齢の方まで誰にでも簡単にできて、かつ効果的な感染予防策である、「手洗い」と「咳エチケット」についてお話したいと思います。

1. 手洗い

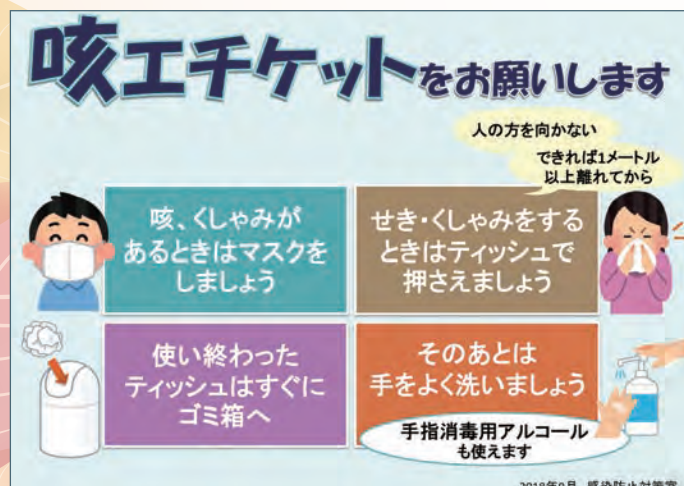
インフルエンザウイルスなど、病気を起こす原因になるもの(病原体)が体の中に入り込む要因として一番多いのは、人の「手」を介してだといわれています。咳やくしゃみを押さえた手、鼻をかんだティッシュを触った手、咳やくしゃみのしぶきが飛んだところを触った手などには、病原体がついている可能性があります。その手で目・鼻・口など触ると、そこから病原体が体内入りこんで感染してしまいます。また、同じく冬に流行しやすい感染性胃腸炎(ノロウイルス感染症など)も手を介して感染することが分かっています。

このような手を介した感染を防ぐためには、**手についた見える汚れだけでなく、ウイルスや菌などの“見えない汚れ”も取り除くための「手洗い」が必要です。**手洗いは、石けんを使用し30秒以上かけて丁寧に行うと効果的です。

2. 咳エチケット

人が咳やくしゃみをするとしぶき(飛沫)が飛び散ります。その中に感染症の原因となる病原体(インフルエンザウイルスなど)が含まれていると、そのしぶきが他の人の口や鼻の粘膜に入って感染してしまう可能性があります。**咳エチケットとは、咳やくしゃみが出たときに、周りの人に「うつさない」ためのマナーです。**

健康な人が「自分がかからない(うつらない)」ためにマスクを着用しても、感染予防の効果は確実ではありません。インフルエンザに限らず、日常生活の中で咳やくしゃみでうつる感染症をひろげないためには、「症状がある人」が自ら咳エチケットを行い、感染症の原因を「撒き散らさない」ことが重要です。感染症にかかっていることがはっきりしていない場合でも、咳やくしゃみの症状があればマナーとして咳エチケットを心がけましょう。



院内ではポスターを掲示して咳エチケットをお願いしています。

手洗いと咳エチケットをしっかりと行うことは、感染症から自分自身を守るとともに、家族や周囲の人を守ることに繋がります。また、インフルエンザの予防には今回お伝えした手洗いや咳エチケットの他に、インフルエンザワクチンの接種や、バランスの良い食事や適度な休息をとり抵抗力を落とさないことなども大切です。

みなさまが健やかにこの冬を乗り切ることができることを願っています。



リハケンくんの介護予防コラム

第4話

軽度認知障害は予防により正常に戻る可能性がある！

不活動による虚弱[フレイル]は身体的な要素だけでなく、精神的な側面へも影響を与えます。認知機能低下もフレイルの精神的側面の一つとして挙げられます。認知機能低下が徐々に進行し日常生活に支障をきたすことで認知症と診断されますが、多くの認知症はアルツハイマー病に起因するものとされています。アルツハイマー病の危険因子は高血圧、糖尿病、喫煙など複数ありますが、身体的な不活動が最も関連しているとされています。そのため認知症予防のためには運動習慣の獲得が重要となります。なぜ運動が重要なのか、運動は心肺機能を鍛え体力を養うだけでなく、脳機能や構造の変化をもたらすことが明らかになりつつあります。運動を行うことで脳血管由来神経栄養因子[BDNF]が過剰分泌され、脳の容量に関連があることが指摘され、改めて認知症予防に運動が重要であることが分かってきました。認知症予防では「早期に自らの状態を認識すること」が大切となります。認知症に至る手前の段階として、同年代の人よりも少し認知機能が低下した状態を軽度認知障害[MCI]と呼んでいます(表1)。このMCIは認知症へ移行する恐れがある反面、正常に戻る可能性もあるとされており予防実践する上で重要な時期となります。

MCI高齢者に対して有酸素運動を中心とした運動介入以外にも、野菜や伝統的な和食といった抗酸化物質を多く含む食物の摂取、社会活動・知的活動への参加、社会的ネットワークの促進が認知症発症に対する保護因子となることが指摘されています。これらの保護因子を出来るだけ生活習慣の中に取り入れ、相対的に危険因子を軽減させていく対応が重要となります(表2)。そのためにも、現在の自分の状況を振り返り、出来ることを見つけ少しずつ生活を変化させていくことが予防の第一歩と考えます。

1. 記憶障害の訴えが本人または家族から認められている。
2. 日常生活動作は正常
3. 全般的な認知機能は正常
4. 年齢や教育レベルの影響のみでは説明できない記憶障害が存在する
5. 認知症ではない

表1 MCI 5つの定義

	危険因子	保護因子
40歳	生活習慣病 ・高血圧 ・脂質異常 ・糖尿病	食事と運動 ・抗酸化作用の高い食物摂取 ・適度な飲酒 ・有酸素運動
60歳	老年症候群等因子 ・うつ傾向 ・不活動 ・対人交流減少	活動的なライフスタイル ・身体活動の向上 ・認知的活動の実施 ・社会参加
80歳		・対人活動増加

表2 中高後年期の認知症危険因子、保護因子

シャンソンを聴く会のご紹介

当院ボランティアグループ銀の舟によるシルバー教室「シャンソンをきく会」をご紹介します。お洒落なフランス歌謡に加え、多くの患者様に親しみをもって頂けるように、患者様、ご家族様と一緒に歌えるポピュラーな歌曲も取り入れて下さっています。

先日行われた会でもデイルーム満杯の患者様とご家族様にご参加頂き、一緒に歌って下さった方や体を揺らしながらリズムをとっている方もおり、和やかな雰囲気となりました。



次回開催日

11月13日(火)(奇数月の第二火曜日)

時 間: 午後1時45分～

場 所: 東棟3階デイルーム⑥

多くの方のご参加お待ちしております。