

横山内科 クリニック 院内新聞

第29号
平成26年
3月

平成二十六年二月十七日の患者講習会は、昨年に引き続き「糖尿病と心の負担、認知症」をテーマに開催しました。糖尿病と長く楽しく付き合うためにはどうしたら良いか、また高齢化に伴い増加している認知症について話し合いました。



糖尿病とうつ、心の負担

看護師 佐藤舞菜見

ストレスとうつ

私たちはいつもストレスに晒されながら生活しています。大きな出来事があれば眠れず、大切な人が病氣

になれば憂鬱になる、これは自然な反応です。健康な人では何か症状や変化が出ていても、ストレスが去れば元の状態に戻る力があります。しかし、症状が長く続いたり、日常生活に支障を来す場合には病気の可能性があります。普段なら乗り越えられるストレスをより辛く感じ、更に落ち込むという悪循環が起こります。



早めの受診を！

うつ状態でみられる症状は、図のように大きく三種類に分けられます。

1) 自分で感じる症状

憂うつ、気分が重い、気分が沈む、悲しい、不安である、イライラする、元気がない、集中力がなく、好きなこともやりたくない、細かいことが気になる、悪いことをしたように感じて自分を責める、物事を悪い方へ考える、死にたくなる、眠れない

2) 周囲から見てわかる症状

表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、落ち着かない、飲酒量が増える

3) 体に出る症状

食欲がない、体がだるい、疲れやすい、頭痛、肩こり、動悸、胃の不快感、便秘がち、めまい、口が渇く



治療は早く始めるほど回復も早く、様々な治療法があります。うつかな？と思ったらまずは主治医、専門医に相談してみましょう。

糖尿病との付き合い方

糖尿病とは一生のお付き合いになります。三十歳、四十歳の時の自分と、八十歳の時の自分では、同じ食事や運動が必要でしょうか。

糖尿病と言われてから十年、二十年：自身の体も年齢を重ね、必要なことが変化していきます。合併症を起こさないよう今の自分に必要なことを大事に、でも楽しみも大切に、それらがちよと交わるところを探してみましよう。

認知症について

看護師 小川真弓

認知症とは？

脳や身体の病気が原因で、記憶・判断力などの障害が起こり、日常生活や社会生活が困難になる状態を認知症と言い、現在六十五歳以

上の四人に一人は認知症または認知症予備軍と推計されています。

当院で五十歳以上の方を対象に実施した認知症の簡易検査では、全体の約六%、六十五歳以上では約八%に認知症の疑いがありました。毎月通院されている元気な方でも、六十五歳以上では約一〇人に一人に認知症の疑いがあると言えるかもしれません。

認知症と介護

介護を必要とした原因の第一位は脳血管疾患 脳卒中、第二位は認知症、女性では第一位が認知症です。



日本では介護保険により、各市町村へ申請して認定されれば必要に応じた様々な

介護サービスを受けられます。ご本人やご家族だけで悩まず相談してみましょう。

介護サービス

認知症の予防

血圧や血糖値の管理と同様に、規則正しい生活、バランスの良い食事、適度な運動が重要です。

福岡県久山町の健診デーでは、食物繊維を多く摂

っている方や運動量が多い方は認知症の割合が少ないそうです。積極的な食物繊維の摂取と運動を心がけましょう。但し転倒は寝たきりの原因となり認知症にも繋がります。転倒しないよう充分注意しましょう。

認知症予防の10カ条

認知症予防財団 ホームページより

- 1 塩分と動物性脂肪を控えたバランスのよい食事を
- 2 適度に運動を行い足腰を丈夫に
- 3 深酒とタバコはやめて規則正しい生活を
- 4 生活習慣病(高血圧、肥満など)の予防・早期発見・治療を
- 5 転倒に気をつけよう頭部打撲は認知症を招く
- 6 興味と好奇心をもつように
- 7 考えをまとめて表現する習慣を
- 8 こまやかな気配りをしたよい付き合いを
- 9 いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに
- 10 くよくよしないで明るい気分で生活を

院長より

三十問の質問形式による

物忘れ”の程度をみる検査(MMSEテスト)を殆どの皆様へ二年前に行いました。二十三点以下が異常で認知症です。一〇%位、該当しています。また今年一去年にも、行うべきかと考えています。通院者の七十五歳以上の割合が、十年前五%、今は一五%と、二倍に増えています。皆様お元気なのです。高齢化に伴う認知症・うつ・不眠症、今後とも「一緒に手立てを考えて行きましょう！」

編集後記

時折暖かい陽気が感じられるようになりました。春は引越など環境の変化が多い季節です。風邪など引かぬよう体調の管理に気をつけましょう。

第三十八回患者講習会は平成二十六年六月開催予定です。皆様の参加お待ちしております。

