

～ 医療法人わかば会のケア情報誌 ～

# わかば倶楽部

## 特集 認知症は予防できる

(認知症と生活習慣病のかかわり)

## 熱中症にご注意!

(熱中症はちょっとした工夫で防げます)

## 救急時には発見者の「早い対応」が必要です

Vo.26  
5月号

May  
2013

編集・発行/医療法人わかば会  
〒857-0016 佐世保市俵町 22-1  
Tel 0956-22-6548 Fax 0956-24-7270  
<http://www.wakabakai.or.jp>



わかばテラスオルソープガーデン

● 八十八夜とは立春から数えてちょうど 88 日目にあたる 5 月 2 日頃をいいます。「夏も近づく八十八夜♪」の歌にもあるように、春から夏に移る節目の縁起のよい日とされ、霜もなく安定した気候が農作物など種撒きに最適な時期とされています。また「八十八」という字を組み合わせると「米」という字になることから、この日は農業に従事する人にとって特別重要な日とされてきました。わかばテラスオルソープガーデンでも、また「もち米」の苗植えの時期が近づいてきました。今年も豊作を祈りみんなで一緒に育てていきたいです。

## 里山レシピのご紹介

### 「抹茶寒天」

1 人前 74 Kcal



あっさりとした甘みとお茶の苦みがほどよい、ようかん風の寒天です。下に敷いた小豆には、緩下作用を持つサポニンが含まれているので、便秘気味の方におすすめ。サポニンには胆汁の分泌をよくする働きがあるので、胆汁分泌増加に伴って血中コレステロールが胆汁とともに腸外に出ていき、血中コレステロールを下げる効果も期待できます。

材料 500cc の流し缶 1 個分 (約 6 人分)

小豆あん

- 小豆 . . . . . 40g
- 砂糖 . . . . . 大さじ 3
- 粉寒天 . . . . . 小さじ 1/4

抹茶寒天

- 水 . . . . . 240cc
- 粉寒天 . . . . . 小さじ 1/2
- 砂糖 . . . . . 大さじ 3
- 抹茶 . . . . . 小さじ 1/3
- (飾り/栗の甘煮) . . . . . 3 個

ワンポイントアドバイス  
小豆のゆで汁でうがいをする、  
のどの粘膜が滑らかになり声が  
出やすくなります。

### 作り方

- ① 小豆あんを作る。小豆を袋の表示通り茹で、茹であがったら汁を捨てて砂糖と粉寒天を入れてひと煮立ちさせる。流し缶に入れて表面を平らにならす。
- ② 抹茶寒天を作る。小鍋に水と粉寒天を入れて中火にかけ、2～3分煮て寒天が溶けたら砂糖を加えて溶かし、火を止める。
- ③ 抹茶を少量の湯(分量外)で溶かして②に混ぜ、①の流し缶に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 好みの形に切り分け、皿に盛って栗の甘煮を半分に切ったものを飾る。

### 医療法人わかば会

- 俵町浜野病院 (Tel 0956-22-6548)  
【医療】内科・外科・循環器科・呼吸器科・消化器科・整形外科  
肛門科・リハビリテーション科  
病室 (一般病棟 26 床・療養病棟 38 床)  
【介護】居宅介護支援事業所・ヘルパーステーション  
デイケアセンター・グループホーム・訪問看護ステーション
- 有料老人ホームわかばテラス (Tel 0956-76-8780)  
【介護】デイサービス風祭り・デイサービス里山療法クラブ
- サービス付高齢者向け住宅わかばレジデンス (Tel 0956-22-6544)  
【介護】小規模多機能ホームわかばレジデンス

### わかば会の理念

wakaba-gokoro  
わかばこころ

和

和をもって、一人ひとりの施設づくり

環

環になって、患者さまとの健康づくり

話

話によって、みんなで育む関係づくり



適度な運動



生活習慣病の治療(予防)



タバコは吸わない



バランスのいい食事

### 予防のポイント

脳の小さな血管の中にできる血栓より、心臓の中にできる血栓の方が大きい。脳塞栓は脳の比較的大きな血管をつまらせてしまうため脳血栓に比べ脳塞栓は重症になりやすく、命を落とすこともしばしばあります。命をとりとめても、後遺症として認知症を呈するようになることもあります。

ですから心房細動になったら、脳塞栓をおこす前にきちんと治療(抗凝固薬の服用)すれば、認知症にならずにすむわけです。この様に認知症にならずにすむ方法が色々あり、これらを実行していくことが大切だと言えます。

### ● 熱中症とは?

※ 5月でも最高気温が25℃を超える日があります。

「熱に中(あた)る」すなわち暑さや熱によって体に障害が起きることを熱中症と言います。原因や症状、程度により「日射病」「熱けいれん」や「熱疲労」など、様々な呼び方をされていますが、厳密に区別することは困難です。



## 熱中症にご注意!!

### ● 熱中症の分類

- ① 熱失神
- ② 熱けいれん
- ③ 熱疲労
- ④ 熱射病

### ● 熱中症の症状

- I 度: めまい、立ちくらみ、こむら返し
- II 度: 頭痛、吐気、嘔吐、倦怠感
- III 度: ふらふらする、立てない、意識障害

### 高齢者が起こしやすい理由

- 身体的
  - ◎ 体温調整能力の低下
  - ◎ 発汗機能の低下
  - ◎ 暑さ・湿気への感度の低下
  - ◎ 持病
- ライフスタイル
  - ◎ エアコンが苦手
  - ◎ 水分摂取を控える

### 熱中症になりやすい条件

- 気象
  - ◎ 高温多湿
  - ◎ 無風
  - ◎ 強い日差し
- 身体
  - ◎ 高齢者
  - ◎ 暑さに慣れていない
  - ◎ 睡眠不足・体調不良(下痢・二日酔いなど)
- 環境
  - ◎ 炎天下の屋上
  - ◎ 無風環境(車中・風呂場・換気の悪い室内)

### 熱中症の対処

- 涼しい場所に移動・体を冷やす
- I 度
- II 度 III 度
- 水分・塩分の補給
- 救急車を呼ぶ  
体を積極的に冷やす  
できるなら  
水分・塩分補給

### 熱中症予防には

- 生活環境の改善
- 高温多湿に注意
- とまめな水分補給

## 熱中症はちよとした工夫で防げます

大量に汗をかいているうちはまだよいのですが、汗をかかなくなり皮膚が乾いてくると、自分で体温の調節ができなくなり体温が上がってくるので、直ぐにでも命に関わる危険があります。呼びかけても反応が鈍いようであれば、緊急の事態ですので、直ちに119番通報しましょう。

また、熱中症は必ずしも炎天下で作業をしたり、無理に運動した時だけではなく、特に乳児や高齢者はクーラーのない室内や車の中に長時間いるだけでも熱中症になります。

### ● 熱中症のポイント



### 救急時には発見者の「早い対応」が必要です



AED(自動体外式除細動器)は、電器ショックで救命率を上げる専用機器。現在、いろんな場所に設置されはじめています。

「財団法人救急振興財団ポスター」より

# 特集 認知症は予防できる

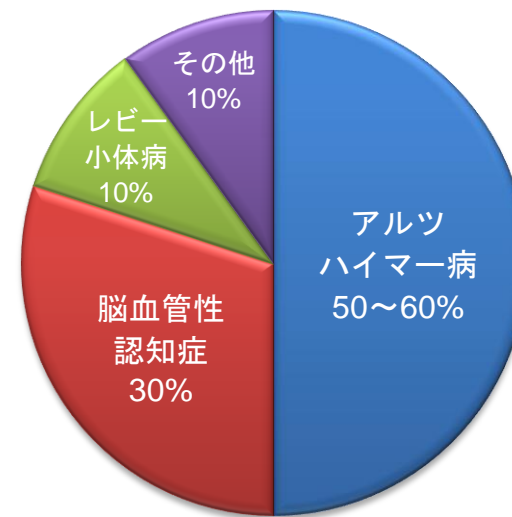


図1 認知症の予防について(生活習慣病とのかかわり)

認知症になる原因で一番多いのはアルツハイマー病で頻度は50~60%、次に多いのが脳卒中の後における認知症(脳血管性認知症)で約30%、次がレビー小体病10%などです。(図1)アルツハイマー病は、以前は年をとると、おこるべき人におこってしまう、つまりしかたがないと諦めてしまい、アルツハイマー病になってしまった後の事しか考えられていませんでした。しかし最近、アルツハイマー病について、色んなことがわかり、アルツハイマー病は生活習慣を改めることによるある程度予防ができることがわかって来りました。

つまり、アルツハイマー病は生活習慣病と言うこともできるのです。具体的には、動脈硬化を進めないようにすることが一番重要です。そのためには食事療法(脂っこいものを控え、野菜や果実、魚を良く食べ、塩気を控え、腹八分にして太らない事)、運動療法(運動すると血液の循環が良くなり、動脈硬化がおこりにくくなります。)を実行し、もし糖尿病や高血圧、高脂血症になった場合、これらの病気をきちんと治療することが大切です。また若い頃から頭をしっかりと使うこと、緻密なことをじっくり考えたりすることもとても大切です。

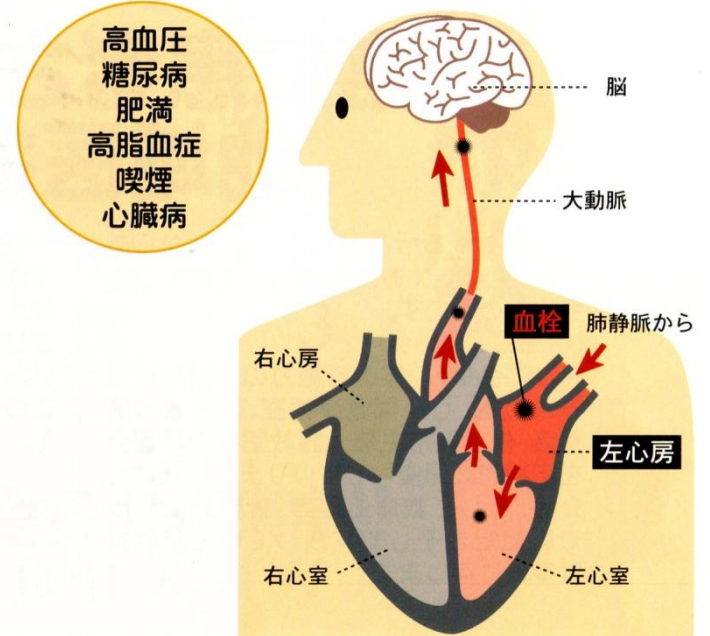
タバコを吸ってはけません。アルコールは少量なら問題ありません。また人と接すること、人ととのつながりを大切にすること、人とよく会話することなどがアルツハイマー型を予防するうえで大切な事になります。

これらの事は、脳卒中の予防にもつながることです。脳卒中は糖尿病や高血圧、高脂血症の方に起こりやすく、またこれらの病気がなくても動脈硬化がおこりやすくなっている方に脳卒中は起こります。

### 心原性脳塞栓症のしくみ

心房細動で生じた血栓が脳動脈まで運ばれ血管をふさぎ脳梗塞の原因になる

〈脳血管性認知症の危険因子〉



※図2