



[今昔の融合]
撮影 麻酔科 工藤 明

Contents

- 認知症予防に運動習慣を 日浦 幹夫
- 脳神経内科医が語る医学雑学 第3回
シヨパンはなぜ死んだ? 大作曲家の死因 その1 布村 仁一
- 総合診療科よろず医療 第3回
当科の在宅診療・訪問診療について 佐々木 洸太
- リハ科をまるっとお届けします!
Part.4 BLS(一次救命処置)・ACLS(二次心肺蘇生法)
- TOPICS

もしかして **脳卒中?!** ~ こんな症状があれば様子見ではなく、すぐに119番へ! ~

Face (フェイス)
顔の歪みや
顔の麻痺

Arm (アーム)
腕や足に
力が入らない

Speech (スピーチ)
言葉が出ない
ろれつが回らない

Time (タイム)
症状に気付いたら
至急119番!

Time is Brain (時は脳なり) ... 脳梗塞の治療では発症より血行再開までの時間短縮が重要です!!

認知症予防に運動習慣を

脳神経外科 医長
脳機能 RI センター長
青森大学 脳と健康科学研究センター教授
日浦 幹夫 先生



脳機能 RI 検査専門外来では、物忘れが気になる、という患者さんに、必要に応じて SPECT (スペクト、Single Photon Emission Computed Tomography の略) などの画像検査を含む様々な診察方法により、認知症の早期診断・治療と、認知症以外の病気やパーキンソン症候群の鑑別診断を行っています。例えば脳血流 SPECT 検査は、脳の各部位の動きを診る検査ですが、MRI や CT では画像化されない早期の脳血流の変化を通じて脳の機能評価が可能です。ところで、認知症の予防は関心の高いテーマですが、今回は認知症予防を考える時に重要な危険因子・防御因子について「認知症疾患診療ガイドライン 2017」の内容に沿ってご紹介します。また、私たちが青森大学脳と健康科学研究センターで取り組む「運動習慣と疾病予防」の観点から、認知症予防と関連する運動習慣、運動療法について触れてみます。

▶認知症予防と運動習慣のエビデンス

認知症の危険因子として、加齢や遺伝的危険因子 (アポリipoprotein E <APOE> の遺伝子多型など、原因遺伝子ではありません) 以外に、修正可能な、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの血管性危険因子、喫煙などの生活習慣関連因子があります。また防御因子としては、適度な運動、食事因子、余暇活動、社会的参加、などがあげられます。特に定期的な身体活動はアルツハイマー型認知症の発症を抑制することが知られています。

身体活動・運動について、私たちは日本臨床運動療法学会が設立した「Exercise Is Medicine (EIM) Japan」に参画し、「運動こそは医療そのものである」という理念のもとに医師としてスポーツ・運動の医学的な効果や安全かつ効果的な運動処方・

プログラムの作成方法を啓蒙する活動に取り組んでいます。運動不足は喫煙と過体重と同じ健康問題を引き起こします。運動・身体活動量を増やすことで、以下の効果が得られます。

- ◎気分と睡眠を改善します。
- ◎老化の影響を遅くします。
- ◎認知症のリスクを下げます。
- ◎心臓病、脳卒中、高血圧、2型糖尿病、体重増加、いくつかの種類の癌のリスクを低下します。
- ◎そして、活力を増強し、生活をより良くします。

▶具体的にはどうするの？

私たちは運動処方として、持病と関連する運動の制限や禁忌 (禁止) をメディカルチェックで確認した後に、「どんな運動を、どれくらいの時間続けますか?」、「どうやったら習慣になるの?」など、いくつかの課題をサポートできるような取り組みを準備しています。ジョギングやエアロバイクなどの有酸素運動と筋トレなどのレジスタンス運動の強度や持続時間を適度に調整するとポジティブな気分の変化が生まれます。冬の雪深い季節でも、体育施設・フィットネスルームを利用すれば運動不足にはなりません。多様なライフスタイルに沿った理想的な運動プログラムを工夫して組み立てれば、自己効力感の改善、リラクゼーションや快適さが増し、運動習慣が続くことが期待されます。

認知症予防に運動習慣が重要なことをご紹介しました。具体的な方法にご関心のある方は、診察の機会などに是非ご相談ください。



連載

脳神経内科医が語る医学雑学 (全12回)

第3回 ショパンはなぜ死んだ? 大作曲家の死因 その1



ショパンの肖像画 (ドラクロワ作)

皆さんこんにちは。青森新都市病院脳神経内科の布村です。私は子供の頃から音楽を趣味にしており、特にクラシック音楽愛好家を自任しています。医師となってからは職業上 100 年以上前に生きた大作曲家たちの患った病気や死亡原因などにも興味を持ちいろいろ考察しています。今回はピアノの詩人として有名な作曲家ショパンについてその死因の私的な考察を披露したいと思います。ショパンは 1810 年にポーランドに生まれ、皆さんも一度は聞いたことがあると思われるノクターン、幻想即興曲、英雄ポロネーズなどの多数のピアノ作品を残しわずか 39 歳で生涯を閉じています。ショパンの墓はパリのペール・ラシューズ墓地にあり私も 10 年ほど前に一度訪れたことがあります。さてショパンについては若いころから咳、呼吸困難などの呼吸器症状に加えて咯血などを繰り返していたため肺結核のために亡くなったと伝記には記載されています。結核は当時少なくない疾患でしたし、ショパンの父親や妹がやはり肺結核で亡くなったとされている事から誰もがこの説を疑いませんでした。しかしながら医学が発達していく中で、ショパン結核説には少なからず疑問が呈されるようになりま

した。まず、ショパンは小さいころから呼吸器症状、下痢等の消化器症状を繰り返していましたが、当時無治療の結核患者が 20 年以上に渡って普通に生活できたのでしょうか?日本で肺結核患者として有名な俳人の正岡子規は発症から 10 年あまりで亡くなっています。そこで新たに疑われたのがわが国でも指定難病になっている嚢胞性繊維症という疾患です。これは全身の粘膜から分泌される粘液の輸送、排出がうまくいなくなる疾患で、小児期から呼吸器感染症、下痢などの消化器症状を呈する遺伝性の疾患です。重症度は患者ごとに異なることが知られていてショパンの病歴としてぴったりのように思えます。しかしここでまた新たな展開があります。ショパンは死後解剖され心臓が取り出され、ワルシャ

脳神経内科 部長
布村 仁一 先生



ショパンの墓 (筆者撮影)

ワの教会にブランデー漬けにされ保存されています。2014 年にこの心臓を保存瓶の外から観察した報告が発表されました。それによると心臓の外観は結核性の病変に合致するというのです。さて、本当に結核が死因だったのでしょうか?私としてはもともとの病歴は嚢胞性繊維症でよいように思いますが、最終的には結核が合併したという 2 つの病気があったと考えるのが自然のように思われますが、真実はどうなのでしょう?

リハ科をまるっとお届けします!

Part.4 BLS (一次救命処置)・ACLS (二次心肺蘇生法)



リハビリテーション科
理学療法士 3 年目 猶守 拓実 さん
(BLS・ACLS の資格を取得して 1 年目)

座右の銘:
Beyond the theory
好きな食べ物: ユッケ

BLS (一次救命処置)、ACLS (二次心肺蘇生法) とは?

BLS とは、Basic Life Support の略称で、心肺停止または呼吸停止に対する一次救命処置のこと。胸骨圧迫等を行います。それに対して、病院等医療機関において、主に医師や救急救命士が行う救命処置を ALS (Advanced Life Support) = 二次救命処置といい、その代表格が ACLS (Advanced Cardiovascular Life Support) = 二次心肺蘇生法です。

BLS や ACLS について学ぼうと思ったきっかけは?

実は、入職前から興味がありました。リハビリテーション中の患者様の安心と安全を守れればと思いました。何かあった時に動けない、これが一番最悪だと思ったのが始まりです。

BLS や ACLS を学んだメリットは?

以前より、リスク管理ができるようになった事や、以前より迷いが少なくなった事です。

当院での BLS や ACLS に関する取り組みについて

リハ科内では二週間に 1 回程度、BLS の練習会を行っています。また、ACLS に関しても更新のための復習を適宜行っています。

青森新都市病院リハビリテーション科の 良いところを教えてください!

優しく、話しかけやすい人が多いため、困った際に相談しやすい点です。



総合診療科 よろず医療嘸

第3回 当科の在宅診療・訪問診療について



総合診療科 医長
佐々木 洸太 先生

連載 (全6回)

今回は当科で行っている在宅診療・訪問診療についてお話しさせていただきます。

当院の前進である近藤病院から当院では訪問診療を行っています。在宅診療は多種多彩で、神経難病のために自宅で人工呼吸器を装着している方の訪問診療もあれば、就学前の医療ケア児の在宅診療などもあります。現在、当科で行っている在宅診療・訪問診療のほとんどは、一般の方もイメージしやすい「命に関わる病気で人生の最期を自宅で過ごしたい方」の在宅診療・訪問診療です。



当科では病気を問わず、当科の外来や入院で携わった患者さんの中で、人生の最終段階

(最期)を自宅で過ごしたい方で、かつご本人及びご家族の希望と介護・看護の体制が許す場合に限り、2021 年 10 月より在宅診療を行っています。診療地域は青森市の西部地区で、新城・石江・富田・篠田、油川辺りとしています。訪問看護ステーションとの連携が大前提で、各訪問看護と連携しながら、在宅で過ごすお手伝いをさせていただきます。点滴や注射、持続的な痛み止めなど様々対応できます。「これは在宅では無理でしょう」「家に帰っても対応できないだろう」ではなく、ぜひ一度、主治医の先生や病院の看護師さんに相談して、病院・診療所経由でご相談ください。お答えできる人数には制限がありますが、COVID-19 の流行で面会制限が解除できない中、「最期は家で過ごさせたい」という希望に出来るだけお応えしたいと考えています。

開始したばかりで十分な準備や体制が整備されておらず、連携がうまくできないこともあります。そのために辛い思いをさせた患者さん、ご家族もいらっしゃいました。ご迷惑をおかけしたことは本当に申し訳なく反省しております。訪問看護との連絡の一元化と対応の迅速化をさらに進めていくことが、辛い思いをされたご本人・ご家族へ出来る最大の償いだと考えて日々改善を図っております。

青森市西部地区にお住まいで、「人生の最期を自宅で過ごしたい、自宅で過ごさせたい」とご希望の際には、是非、各病院の地域連携室や緩和ケア認定看護師、診療所のスタッフなどにご相談されて当科に連絡をしてもらおうようにお伝えください。



TOPICS

脳外科勉強会

先日、当院脳神経外科科長・福田信先生による、職員を対象とした勉強会が開催されました。高度治療病棟や脳外科病棟の看護師だけでなく、様々な部署から90名ほどの職員が受講しました。脳内出血について、部位・原因による分類方法や、それらの治療上の注意点などをスライドで画像を見ながら学びました。また、昨年6年ぶりに改定された『脳卒中治療ガイドライン2021』（日本脳卒中学会発行）をもとに、重要項目の変更点について確認しました。参加者からの質問コーナーでは、「脳幹出血で痙攣を起こすことはあるか」「降圧目的でヘルベッサを第一選択薬としては使用しないのか」などの質問が寄せられました。脳卒中治療は今後も常にアップデートされます。参加者が多かったことから関心の高さがうかがえました。福田先生ありがとうございました。



マンモサマデー 2022 開催報告

10月の第3日曜日に行う乳がん検診「マンモサマデー」。今年は17名の方が参加されました。コロナ禍が治まらず、今年もカフェやキッズコーナー等のイベントはできませんでしたが、参加者アンケートでは、多くの方から「今後も継続して受診したい」という声が寄せられました。ご参加ありがとうございました。



マンモの検査は私たちに
おまかせ下さい！

放射線科の
女性技師たち

A T V「テレビ診察室」に西先生が出演

10月23日、青森テレビ（A T V）の医療番組「テレビ診察室」（日曜6:30~6:45）に当院副院長で乳腺外科・甲状腺外科部長の西隆先生が出演し、「乳がんの検診」をテーマに、検診の大切さについてお話されました。

編集 後記

早いもので今年のカレンダーも残り1枚。大雨、台風など自然災害が多い1年でしたが、みなさんにとって今年はどうな1年でしたか？さて、12月はクリスマスや忘年会、お正月を迎える準備等で賑わうものですが、やはり今年もコロナウイルスの影響で、皆で集まって1年を振り返ることは難しくそうです…。早くコロナウイルスが終息して、皆で集まれる日常が訪れる事を願っています。(H.H)



年末年始の休診について

12/29（木）午後から1/3（火）まで休診となります。

	12/28 水	29 木	30 金	31 土	1/1 日	2 月	3 火	4 水
AM	●	●	休	休	休	休	休	●
PM	●	休	休	休	休	休	休	●



● 通常診療

※ただし、この期間も救急外来は24時間体制で診療を行っております。受診の際は、事前にお電話でご連絡のうえ、ご来院下さい。

何かと忙しい師走。12月は全国的に一年で最も交通事故の多い月です。また、忘年会での飲み過ぎによる急性アルコール中毒や、お正月に餅を喉につまらせる窒息事故など、楽しい行事が台無しになってしまうようなことのないよう、くれぐれも気をつけましょう。

歳時記メモ とうじ ななくさ 冬至の七種

一年で最も日が短い日「冬至」。かぼちゃを食べ、柚湯に入ると良い日として知られますが、他にも冬至に食べると運気がアップすると言われる7つの食材「冬至の七種」をご存じですか。

- ・なんきん（南京）=かぼちゃ
- ・にんじん（人参）
- ・れんこん（蓮根）
- ・ぎんなん（銀杏）
- ・きんかん（金柑）
- ・かんでん（寒天）
- ・うんどん（饅頭）=うどん



これらはすべて「ん（運）」が2つ付くことから、運を呼び込む縁起が良い食べ物とされています。今年の冬至は12月22日です。どれか一つでも食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。



KADERU vol.24 クロスワード パズルの答え

ド	オ	モ	チ
ア	マ	ビ	エ
ク	ス	リ	リ
ワ	ク	チ	ン
ラ	ミ	ギ	ウ
ベ	ン	ツ	ゴ

