

医療法人 錦秀会

阪和記念病院 広報誌

Vol.55

ウィッシュ

ユア

ヘルス

WISH YOUR HEALTH

FREE

ご自由にお持ち帰り
ください

院長挨拶

コヤマズ コラム

第13回 先生、認知症専門の先生を紹介してください

リハビリテーション部

脳卒中における構音障害の自主訓練

季節の健康レシピ

きのご粥、かぼちゃのそぼろあんかけ、スイートポテト

災害時、危険な場所からの避難 自らの命は自らが守る

ご近所グルメマップ

インフルエンザ予防について

KOYAMA'S COLUMN

コヤマズ コラム

第13回

先生、

認知症専門の先生を紹介してください



阪和記念病院脳神経外科部長
脳神経外科学会専門医・指導医
リハビリテーション医学会認定臨床医

小山 隆 先生

現在、認知症を扱う診療科目としては「老年医学科」「精神神経科」「脳神経内科」があり、それぞれの学会として「日本老年医学会」「日本精神神経学会」「日本神経学会」があります。また、各々学会の専門医としては、「老年病専門医」「精神科専門医」「神経内科専門医」があります。その中で、認知症専門医として制度を設けているのは「日本精神神経学会」です。

日本精神神経学会は、2009年より認知症臨床専門医を認定しており、こちらは精神科病院その他精神疾患を有する者の医療施設及び保健福祉施設に勤務する精神科医師に対し、認知症疾患の正しい理解と診断・治療技術の向上を図るものとされており、精神科関連の施設のみが対象のようです。

その他の学会で認知症を扱っているのは、「日本老年精神医学会」と「日本認知症学会」です。

日本老年精神医学会は、1986年に設立され2000年より専門医制度を開始しました。

日本老年精神医学会専門医は精神科・神経科・老人科・神経内科・心療内科・内科・リハビリテーション科・脳神経外科等の指定医ないし専門医、あるいはこれらに準ずる資格を

有しているのを前提で筆記試験・面接試験を行い認定されます。

一方、日本認知症学会でも独自に認知症専門医制度を行っています。こちらは老年脳障害研究会としてスタートし2005年より現在の名称となりました。

専門医制度は2008年より開始され、こちらも認知症関連学会（日本精神神経学会、日本神経学会、日本老年医学会、日本リハビリテーション医学会、日本内科学会、日本脳神経外科学会、日本老年精神医学会のいずれか）の専門医資格を有することを前提とし、筆記試験および症例報告書・申請書の審査で合格したものを認定していきます。

一般に認知症の専門医として接するのは、日本老年精神医学会および日本認知症学会の専門医となります。

現在、日本の専門医に関しては、日本専門医機構が統括して管理しており、いままでバラバラであった認知症専門医も、日本老年精神医学会・認知症学会が統一して専門医とする方向に動いているようです。

現在、両学会の専門医は2500名程度で、専門医一人に対して認知症患者2000名の比率のため、専門医の育成が更に求められています。

試してみよう!

唇・頬の訓練のポイント!

1. 鏡を見ながらおこなうと分かりやすいです。
2. 各10回程度、ゆっくりと繰り返しおこないます。
3. 唇や舌の運動は食べる際にも必要なため、嚥下(飲み込み)体操としてもお使いいただけます。

③頬を膨らます・すぼませる交互運動



頬に空気を入れて、左右同時に膨らませる。唇から息がもれないようにする。



頬をすぼませる(へこませる)。唇から息がもれないようにする。

⑤唇や舌を使った発声訓練



◎パパパパパパ… ◎タタタタタ…
◎カカカカカ… ◎ラララララ…
(唇や舌の先・奥を使う音です)
一音ずつ区切りながら、はっきりと言う。

④抵抗を加えて唇を閉じる運動



指で口角をひっぱり、唇を閉じる。
唇の隙間がなくなるようにしっかりと閉じる。



前回に引き続き、脳卒中における
構音障害の自主訓練「唇・頬編」を
紹介させていただきます。

リハビリテーション部
脳卒中における
構音障害の自主訓練
唇・頬の訓練編

①口を大きく開ける・閉じる交互運動



【あ】の口の形
大きく口を開ける。



【ん】の口の形
しっかりと唇を閉じる。
顎を上げず正面を向いておこなう。

②唇を前に突き出す・横に引く交互運動



【う】の口の形
できるだけ前に唇を突き出す。



【い】の口の形
しっかりと左右の口角を横に引く。

かぼちゃのそぼろあんかけ 四人分

かぼちゃの皮には繊維がたっぷり。皮ごと食べると便秘防止・解消になります。そぼろを合挽き肉やエビに代えるとバリエーションが豊富になります。

- かぼちゃは食べやすい大きさに切ってから面取りする。
- しょうがをすりおろす。
- 鍋にかぼちゃとAを入れてやわらかく煮含め、器に盛る。
- 別の鍋にBを入れて煮立ったら鶏ひき肉を加える。
- 火が通ったら水溶き片栗でとろみをつけ、①にかける。



102 kcal
たんぱく質(g):4.7
脂質(g):1.1
塩分(g):1.7

- 材料**
- | | |
|--------------------|------------------|
| □かぼちゃ.....1/2個 | □鶏ひき肉.....40g |
| □砂糖.....小さじ1 | □しょうが.....少々 |
| □淡口しょうゆ.....小さじ1/2 | □濃口しょうゆ.....大さじ1 |
| □だし汁.....1カップ | □みりん.....小さじ2 |
| □水溶き片栗.....適量 | □だし汁.....1カップ |

スイートポテト 四人分

さつま芋の切り口からにじみ出る樹脂状の白い液ヤラピンは便をやわらかくする作用があり、食物繊維の働きとともに便秘改善が期待できます。



161 kcal
たんぱく質(g):1.7
脂質(g):4.2
塩分(g):0.1

- 材料**
- | | |
|---------------|-----------------|
| □さつま芋.....中1本 | □砂糖.....大さじ3 |
| □卵黄.....1個分 | □牛乳.....大さじ1 |
| □水.....小さじ1 | □マーガリン.....小さじ3 |
| | □バニラエッセンス 少々 |

- さつま芋は皮をむき、2cmくらいの輪切りにして一度水にさらし、水気をきる。
- 鍋にさつま芋とつかうくらいの水を入れて煮る。
- 竹串をさしてすっと通ったら湯を捨て、熱い内につぶしながらAを加え、なめらかになるまで混ぜ合わせる。
- アルミカップに入れて形を整え、卵黄を少量の水で伸ばして表面に塗る。
- オーブンで表面に焼き色をつける。



管理栄養士がオススメする

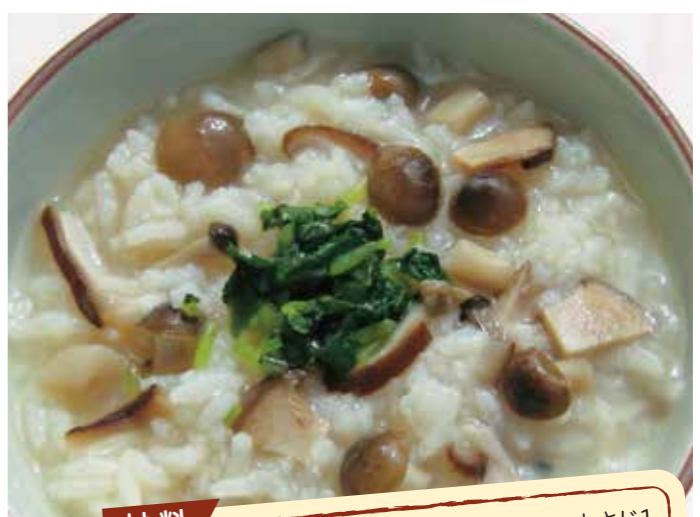
季節の健康レシピ

阪和記念病院の栄養士が推薦する季節の献立を紹介します。みなさまのいつもの献立の参考にしてください!

きのこ粥 四人分

きのこは不溶性食物繊維(便秘解消、コレステロール排泄)、ビタミンB群(糖や脂肪をエネルギーに変える)を含み、生活習慣病予防に効果的な食品です。

- 干し椎茸は戻して薄切りに、戻し汁はこす。鍋に洗った米と戻し汁を加えた水5カップを入れて30分くらいつける。
- しめじは小房に分け、エリンギは小さめにスライスする。
- 別鍋にしめじとエリンギを入れ、酒をふって火にかけて空炒りし、軽く水分を飛ばす。
- ①の鍋に椎茸を入れて強火にかける。沸騰してから5分後に②とAを加え、弱火で時々かき混ぜながら炊く。
*炊飯器の粥モードで炊く時は規定の水加減にし、最初から②とAを入れる。
- 器に盛り、みつばを飾る。

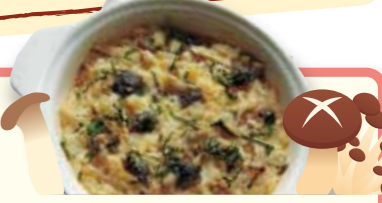


145 kcal
たんぱく質(g):3.2
脂質(g):0.5
塩分(g):1.3

- 材料**
- | | |
|----------------|------------------|
| □米.....1カップ | □酒.....大さじ1 |
| □水+ | □みりん.....小さじ2 |
| 椎茸の戻し汁5カップ | □淡口しょうゆ.....小さじ4 |
| □干し椎茸.....2枚 | □こぶ茶.....小さじ1 |
| □しめじ.....1/2袋 | □みつば.....適量 |
| □エリンギ.....1/2袋 | |

きのこを食べて、生活習慣病予防!

きのこは不溶性食物繊維(便秘解消、コレステロール排泄)、ビタミンB群(糖や脂肪をエネルギーに変える)を含み、生活習慣病予防に効果的な食品です。干し椎茸に多いビタミンDは、カルシウムの吸収を助けて血液中のカルシウム濃度を一定にし、骨や歯への沈着を促します。きのこ粥にチーズとバターをのせて、オーブンで12分くらい焼き洋風メニューへ。牛乳やチーズの乳製品、豆乳などを加えることで効率よくカルシウムを吸収できる一品となります。



適切な避難行動をとるための5つのチェック項目

- 1. 今いる場所が安全か**
安全な場所にいれば避難場所に行く必要はありません。
- 2. 親戚や知人宅も避難先**
小中学校や公民館だけでなく親戚や知人宅に避難することも考えて、日頃から相談しておきましょう。
- 3. マスクなどを着用**
マスク、消毒液、体温計はできるだけ持参しましょう。お薬を服薬されている方はお薬とお薬手帳も忘れずに。
- 4. 市町村の情報を確認**
市町村が指定する避難場所や避難所が変更、増設されている可能性があります。市町村からの情報を確認しましょう。
- 5. 車の移動は要注意**
車での移動も危険な場合があります。車中泊をする場合は周囲の状況等を十分確認してください。



新型コロナウイルス感染症が収束しない中でも災害時（地震、台風、豪雨）には危険な場所から避難することが原則です。

適切な避難行動をとりましょう

台風・豪雨 その時、あなたはどこに避難する？

Q. 家がある場所に色が塗られていますか？

はい 自宅の外に避難が必要です。マンションなどの頑丈な建物の上階等浸水する深さよりも高いところにいる場合で、水や食料などの備えが十分にある場合は自宅にとどまり安全を確保する在宅避難も可能です。

いいえ 色が塗られていなくても、周り比べて低い土地や崖のそばなどにお住いの人は、市町村からの非難情報を参考に必要に応じて避難してください。

Q. ご自身または一緒に避難する人は避難に時間がかかりますか？

はい 警戒レベル3が出たら安全な親戚や知人宅に避難するか市町村が指定する避難場所に避難しましょう。

いいえ 警戒レベル4が出たら安全な親戚や知人宅に避難するか市町村が指定する避難場所に避難しましょう。

災害発生時には、公共交通機関の運行停止により、多くの帰宅困難者の発生が予想されます。帰宅困難者が一斉に移動を始めると、混雑による集団転倒などの危険があるとともに、救助・救急・消火活動の妨げになる恐れがあります。

1. むやみに移動を開始しない
2. 発災時間帯別の行動ルールを決めておく
3. 備蓄の目安は最低3日分（飲料水、保存食、簡易トイレ等）を確保しておく
4. 複数の安否確認手段を用意しておく

非常持出し品・非常備蓄をチェックしよう！

非常持出しチェックリスト ※大人2人分の目安

非常持出し品

基本項目34点

男性は
約15kgが目安

女性は
約10kgが目安

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 非常持ち出し袋 …… 1個 | <input type="checkbox"/> 軍手・手袋 …… 2組 |
| <input type="checkbox"/> 缶入り乾パン（110g） …… 2個 | <input type="checkbox"/> ロープ（5mm〜） …… 1本 |
| <input type="checkbox"/> 飲料水（500ml ペットボトル） …… 6本 | <input type="checkbox"/> レジャーシート …… 1枚 |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 …… 2個 | <input type="checkbox"/> サバイバルブランケット …… 2枚 |
| <input type="checkbox"/> ローソク …… 2本 | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ …… 2枚〜 |
| <input type="checkbox"/> ライター …… 2個 | <input type="checkbox"/> タオル …… 4枚〜 |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ …… 1台 | <input type="checkbox"/> ポリ袋 …… 10枚 |
| <input type="checkbox"/> 十徳ナイフ …… 1本 | <input type="checkbox"/> トイレ用ペーパー …… 1ロール |
| <input type="checkbox"/> 救急袋 …… 1枚 | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ …… 2個 |
| <input type="checkbox"/> 毛抜き※ …… 1本 | <input type="checkbox"/> 現金（公衆電話の小銭） …… 約50枚 |
| <input type="checkbox"/> 消毒液※ …… 1本 | <input type="checkbox"/> ガムテープ（布製） …… 1個 |
| <input type="checkbox"/> 脱脂綿※ …… 適当量 | <input type="checkbox"/> 油性マジック（太） …… 1個 |
| <input type="checkbox"/> ガーゼ（滅菌）※ …… 2枚 | <input type="checkbox"/> 筆記用具 …… 1セット |
| <input type="checkbox"/> ばんそうこう※ …… 10枚〜 | <input type="checkbox"/> 生理用品 |
| <input type="checkbox"/> 包帯※ …… 2巻 | <input type="checkbox"/> 防災マップ |
| <input type="checkbox"/> 三角巾※ …… 2枚 | <input type="checkbox"/> お薬手帳 |
| <input type="checkbox"/> マスク※ …… 2枚 | |
| <input type="checkbox"/> 常備薬・持病薬等※ …… 適当量 | |

※は救急袋の中に入れておきましょう。



個人や家庭の事情にあわせ 備えを検討するもの

必需品・貴重品類

- 車や家の予備錠
- 予備メガネ・コンタクトレンズ等
- 預金通帳（写）
- 健康保険証（写）
- 運転免許証（写）
- パスポート・外国人登録証等（写）
- 要介護者支援プラン

必需品・貴重品類

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 粉ミルク | <input type="checkbox"/> 哺乳瓶 |
| <input type="checkbox"/> おやつ | <input type="checkbox"/> 離乳食 |
| <input type="checkbox"/> スプーン | <input type="checkbox"/> 洗浄器 |
| <input type="checkbox"/> バスタオル | <input type="checkbox"/> ガーゼ |
| <input type="checkbox"/> 紙おむつ | <input type="checkbox"/> 母子手帳 |
| <input type="checkbox"/> 玩具 | <input type="checkbox"/> 着替え |
| <input type="checkbox"/> ベビーカー | <input type="checkbox"/> おんぶひも |
| <input type="checkbox"/> 毛布 | |

高齢者用品

- | | |
|------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> おむつ | <input type="checkbox"/> 予備メガネ |
| <input type="checkbox"/> 着替え | <input type="checkbox"/> 看護用品 |
| <input type="checkbox"/> 持病薬 | |

インターネットでハザードマップを検索
自宅・近隣の状況を確認しましょう！



**地図情報サイト
「マップナビおおさか」**

各種ハザードマップや防災施設をインターネットでも確認できます。

<https://www.mapnavi.city.osaka.lg.jp/osakacity-sp/>

気象庁が発表

警戒レベル1

避難の心構えを高める

警戒レベル2

避難行動の確認

市町村が発令

警戒レベル3

避難に時間を要する人は避難

警戒レベル4

安全な場所へ避難

Q. 災害で負傷または体調が悪くなった？

お近くの医療機関で対応できるか確認してください。診療科や被災により対応できない場合もあります。

インターネットで「ハザードマップ」を検索、自宅が安全か確認しましょう。

台風・豪雨 あなたはどこに避難する？

※非常持出し品は、リュックサック等両手が自由に動かせるものに入れ、いつでもすぐに持ち出せる場所に置いておきましょう。少なくとも年に一度は点検しましょう。



からりサクサクでボリューム満点の
こだわり手づくりお弁当

「毎日フライヤーの菜種油を入れ替えています」。これぞ、ありがた屋さんの料理をきちんと作り提供する姿勢と心意気が伝わってくるこだわりの一つ。お店のサービス内容を紹介する一文「どんかつ弁当とフライのお店」が誇らしく輝きます。

いつ注文してもその日の朝に入れ替えた真新しい菜種油100%で、からりと揚がった多彩な揚げ物が楽しめる理由です。

こだわりはお弁当を手渡すまでの手間ひますべてにあります。まずは肉の仕入れ。そして下拵え（自家挽ミンチづくりなど）、調理、盛り付けを手作りで行っていること。さらには創業時からの知恵と工夫を加えて足して改良を重ねてきたオリジナル

ソースが自慢です。美味しい揚げ物料理の上に、もうひと押し of 旨い！仕上げをプラスしてくれる魔法のソースです。

1999年にあびこ観音の近くで創業。その後2009年に現在の場所へ移ってこられました。以来、界限のどんかつファン、フライ好きの皆さんをはじめ、年代を見渡しても幅広い方に支持されています。「若い方はもちろんですが、胸焼けしない揚げ物」だと、ご年配のお客様もたくさんお求めいただいています」と笑顔のご主人。

これからもボリュームたっぷりサクサクお弁当を一品一品手作りして、一人でも多くのお客様に喜んでいただきたいとおっしゃっています。



ドンカツ弁当にはこだわりのオリジナルソース!



オレンジのテントが目印!

人気No1は、ボリュームたっぷりヒレから弁当(¥580税抜)!

阪和記念病院からひと歩き
gourmet map

ご近所

グルメ

MAP

Vol.5 ありがた屋

店舗情報

- 大阪市住吉区荻田 9-15-39
- 電話 06-6699-4129
- 営業時間 10:30~20:00
- 定休日 毎週火曜日
第3週目の水曜日

アツアツ、サクサクをご賞味ください!



気さくなご主人と
ボリューム満点のお弁当で満腹・満足!

ACCESS

最寄り駅
大阪メトロ御堂筋線 あびこ駅 3番出口すぐ



インフルエンザ予防について

毎年 11 月頃になるとインフルエンザの流行による学級閉鎖やワクチンの話題がニュースになります。日本での流行は 11 月下旬ごろにはじまり、翌年 1~3 月にピークとなり、4~5 月に終息するのが一般的です。

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せて普通の風邪と同じように、喉の痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。小児ではまれに急性脳症を高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎を伴うなど、重症になることがあります。

予防するには・・・

1. 流行前のワクチン接種

ワクチンは感染後に発症する可能性を低減させる効果と発症した場合の重症化防止になります。

2. 外出後の手洗いなど

流水、石鹸による手洗いは手指など体についたウイルスを物理的に除去するために有効な方法で、インフルエンザに限らず接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症の対策の基本です。

3. 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると気道粘膜の防御機能が低下し感染しやすくなります。特に乾燥しやすい室内では加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つことも効果です。

4. 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がけましょう。

5. 人混みや繁華街への外出を控える

高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方は人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合にはマスクの着用で飛沫感染を防ぎましょう。

大阪府は65歳以上の高齢者へのインフルエンザワクチンの接種費用無償化

新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行を警戒した動きです。

府内の 65 歳以上の高齢者約 240 万人分のワクチン接種の自己負担分を府が負担する方針で約 20 億円の補正予算を 9 月議会に提出します。

頭の体操

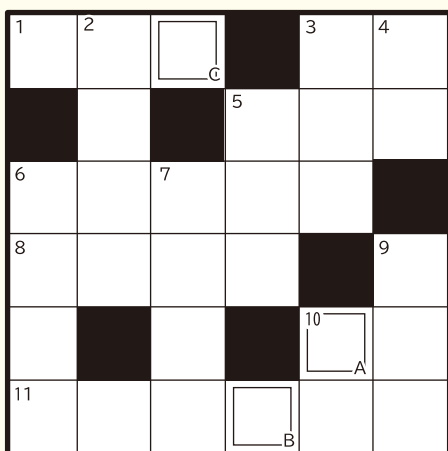
クロスワードパズル vol.5

7つの辛さの集合体!

解答欄

A	B	C
---	---	---

 とうがらし



※答えは次号掲載予定です。

前回の解答欄

A	B	C
---	---	---

ますく をしなきゃ!

たてのカギ

- 2 さくらんぼ。
- 3 紙を明かりに透かすと見える文字や模様。千円や一万円札などにある。
- 4 人と付き合う上でしなければならないこと。
- 5 水辺にすむ両生類。子はおたまじゃくし。かわず。
- 6 見えない所を手先の感じでさぐること。
- 7 漢字を組み立てている点や線の数。
- 9 疲れて元気がなくなること。
- 10 書かれた文字。書いてまとめた物。書物。

よりのカギ

- 1 転倒などしてあざなどが出来る事。打撲。
- 3 日本特産の常緑高木。葉は針葉樹で密生。材木は建築・造船・土木など、用途が広い。
- 5 何かの仕事を受け持った人。
- 6 光や熱を反射すること。また、その熱や光。
- 8 円。円形。趣味を同じくする人の集まり。
- 10 雪のような色。罪のうたがいがいがないこと。
- 11 言葉がすらすらと出て、よどみがないこと。

外来診察のご案内

令和2年10月現在

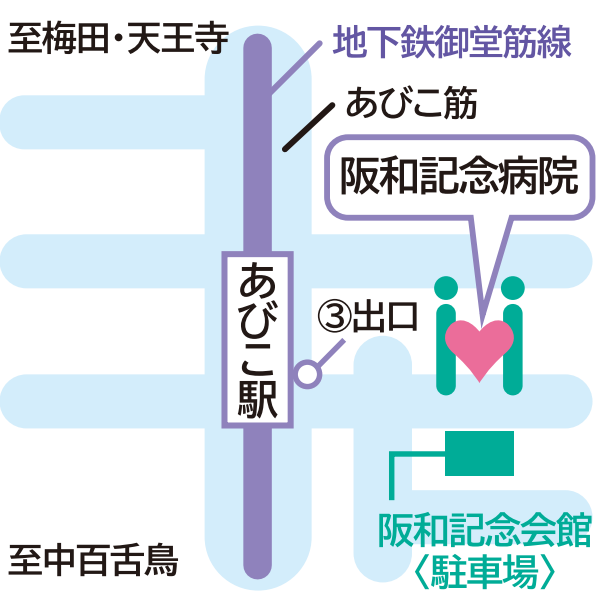
◎受付時間 午前8:30~11:30(診察開始9:00~) 午後 診察時間13:30~16:00(医師によって異なります)
 外来診察は予約制となっております。当日受診も可能ですが、あらかじめお電話にてお問い合わせいただくようお願い致します。

TEL:(代表) 06-6696-5591 (9:00~17:00)

	月	火	水	木	金	
午前	2診	循環器内科 橋村 一彦	循環器内科 木田 公裕	循環器内科 中川 隆文	循環器内科 河原田 修身	循環器内科 橋村 一彦
	3診	脳神経外科 (脳卒中外来) 種子田 護	脳神経外科 福屋 章悟	脳神経外科 (第2・第4週) 矢野 喜寛	脳神経外科 吉矢 和久	脳神経外科 藤田 敏晃
	5診	脳神経外科 藤田 敏晃	脳神経外科 (リハビリテーション科) 小山 隆	脳神経外科 (リハビリテーション科) 小山 隆	脳神経外科 梅原 徹	脳神経外科 射場 治郎
	6診	脳神経外科 矢野 喜寛		脳神経外科 藤田 敏晃	脳神経外科 谷脇 祥吾	内科 (血液内科) 日笠 聡
	7診	脳神経外科 (脊椎・脊髄) 谷脇 浩一	脳神経外科 (脊椎・脊髄) 谷脇 浩一	脳神経外科 (脊椎・脊髄) 谷脇 浩一		脳神経外科 (脊椎・脊髄) 谷脇 浩一

午後	2診		ペースメーカー外来 (第1週) 木田 公裕		
	3診		脳神経外科 山田 修平	脳神経外科 大西 諭一郎	内科 (循環器・脳内科) 奥 憲一
	5診		神経機能外来 (特殊外来) 貴島 晴彦		
	6診				
	7診				

MAP



電車の方

地下鉄御堂筋線あびこ駅下車③出口を東に徒歩1分。
 またはJR阪和線我孫子町駅下車、東南に徒歩10分。

お車の方

梅田・天王寺方面の方は、あびこ筋を南へ。我孫子南を左折。
 中百舌鳥方面の方は、あびこ筋を北へ。我孫子南を右折。
 ※駐車場有り



〈阪和記念病院ホームページ〉

阪和記念病院

検索

