



## 認知症について

医療法人清和会 長田病院 リハビリテーション科部長 脳卒中外来医師

あなたの生命の側にいつも私たちはいます

# クローバーだより

医療秘書課

日焼け止め、正しく使えていますか？

トマトのガスパチョ（冷製スープ）

日焼け止めの選び方

西坂 慎也



### 医療法人 清和会 長田病院

〒832-0059 福岡県柳川市下宮永町 523-1  
TEL：0944-72-3501 FAX：0944-72-5027



日本医療機能評価機構認定病院  
慢性期医療認定病院  
2017 年度日本経営品質賞  
経営デザイン認証 2021-2023 年度スタートアップ認証  
ISO 9001 (2015 年版)



- ・救急告示病院
- ・労災保険指定病院
- ・身体障害者福祉法指定
- ・指定自立支援医療機関（更生医療・腎臓）
- ・福岡県禁煙宣言登録施設
- ・福岡県子育て応援宣言登録事業所

医療法人 清和会 関連事業所



三橋長田医院 サービス付き高齢者向け住宅 ピオニー  
〒832-0823 福岡県柳川市三橋町今古賀 210-2  
TEL：0944-72-4171 FAX：0944-72-5577  
TEL：0944-85-8320（ピオニー）



介護老人保健施設 シャンティ  
〒839-0242 福岡県柳川市大和町豊原 521-7  
TEL：0944-72-3508 FAX：0944-72-1705



グループホーム つくだ  
〒832-0051 福岡県柳川市佃町 793-1  
TEL：0944-75-6330 FAX：0944-73-6340



訪問看護ステーション 花水木  
〒832-0059 福岡県柳川市下宮永町 523-1  
TEL：0944-75-1270 FAX：0944-75-1269



長田病院地域ケアステーション クローバーハウス  
〒832-0059 福岡県柳川市下宮永町 624-8

住宅型有料老人ホーム アイリス  
TEL：0944-75-1180  
FAX：0944-75-1181

デイサービス からたち（認知症対応型）  
TEL：0944-75-6310  
FAX：0944-75-1176

ヘルパーステーション 椿  
TEL：0944-75-1170  
FAX：0944-75-1171

長田病院ケアプランサービス  
TEL：0944-72-5390  
FAX：0944-75-6572

### 病院理念

私たちは、地域と連携した専門医療を提供し  
患者さんご家族の安らぎを確保します

### 基本方針

- 一、高品質で安全な医療を実践します
- 一、医療連携の徹底を図ります
- 一、患者さんと共に満足と納得の医療を目指します

### 私たちの志

創意と真心で 日本唯一の内科病院になる

### 診療科

内科、呼吸器内科、消化器内科、循環器内科、糖尿病内科、リハビリテーション科、  
緩和ケア内科、胃腸内科、肝臓内科、アレルギー科、人工透析内科、放射線科、老年内科

診療について ※発熱の方は来院前に電話連絡をお願いします

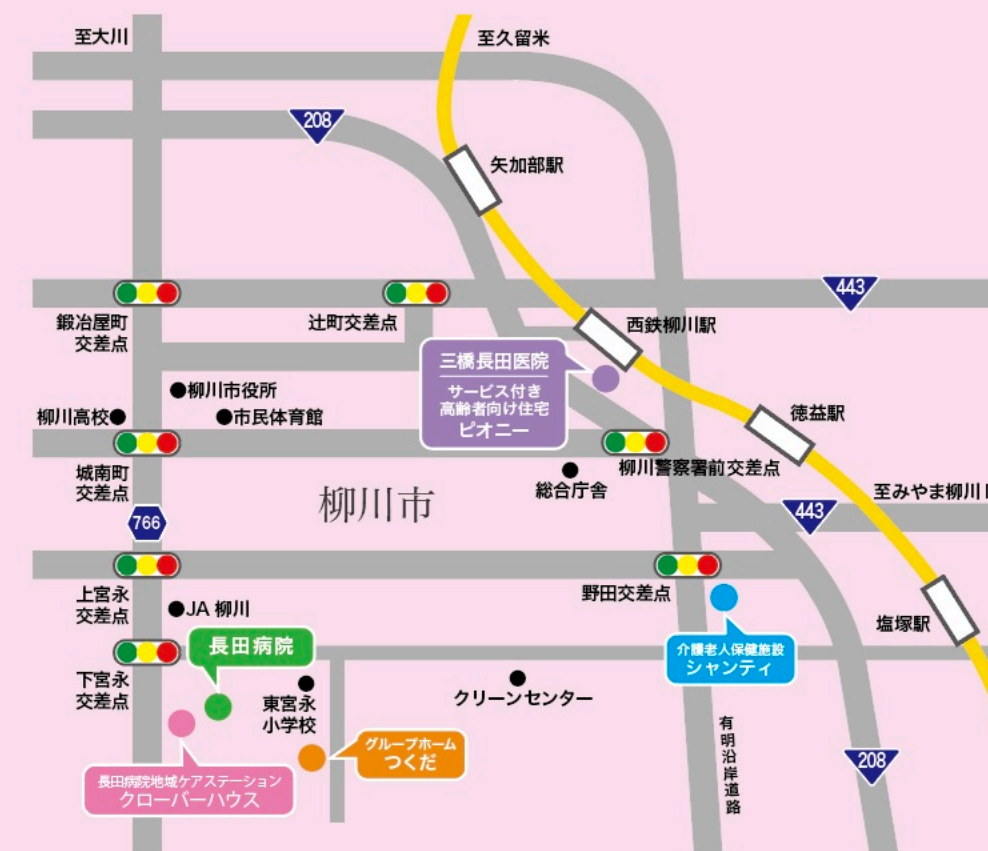
|    | 月 | 火 | 水 | 木  | 金 | 土  | 日  |
|----|---|---|---|----|---|----|----|
| 午前 | ○ | ○ | ○ | ○  | ○ | ○  | 休診 |
| 午後 | ○ | ○ | ○ | 休診 | ○ | 休診 | 休診 |

受付時間 午前／8時30分～11時30分 午後／1時30分～4時30分

休診日 日曜・祝日・8/15・12/31・1/1～1/3

※時間外・休診日については、救急外来にて24時間体制で対応します。

※急患はこの限りではありません



電 車・・・西鉄柳川駅下車（車で約10分）

自動車・・・九州自動車道「みやま柳川IC」（約20分）

バ ス・・・柳川ショッピングモールよりコミュニティバス（約20分）



## 医師からの メッセージ

医療法人清和会 長田病院 リハビリテーション科部長 脳卒中外来医師

西坂 慎也

# 認知症について



日本が高齢社会に突入し認知症の方は増加しています。日本では 2025 年には認知症の人の割合が高齢者の約 5 人に 1 人に増加すると予測されています。また、認知症は誰でもなりうることから、認知症への理解を深め対策を立てることが必要です。

認知症は、脳の病気や障害など様々な原因により、認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態と定義されます。

認知症にはいくつかの種類があります。アルツハイマー型認知症は、認知症の中で最も多く、脳神経が変性して脳の一部が萎縮していく過程でおきる認知症です。症状はもの忘れで発症することが多く、ゆっくりと進行します。脳梗塞や脳出血などの脳血管障害による血管性認知症、パーキンソン病

様の症状を伴うレビー小体型認知症、前頭側頭型認知症も頻度の多い認知症です。

認知症といえば物忘れ（記憶障害）が真っ先に思い浮かぶかと思いますが、時間・場所がわからなくなる（見当識障害）、理解力・判断力が低下する、仕事や家事・趣味、身の回りのことができなくなるも主な症状（中核症状）です。行動・心理症状（BPSD）という、怒りっぽさ、不安、意欲低下、ものとられ妄想もよくみられる症状です。

認知症には、根本的な治療が困難な認知症と治療可能な認知症とがあります。根本的な治療が困難な認知症としては、アルツハイマー型認知症、血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認

知症などが挙げられます。治療可能な認知症としては、正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症などの内分泌疾患、ビタミン B1 欠乏症・ビタミン B12 欠乏症・葉酸欠乏症、神経感染症など内科的疾患によって起きる認知症があります。治療可能な認知症も発症から長い時間が経過すると治療が困難になる場合もあり、早めの検査が必要です。また、認知症の危険因子（認知症の発症を高める要因）というものがあります。中年期には難聴、高血圧、肥満 高齢期には喫煙、抑うつ、運動不足、社会的孤立、糖尿病が該当するといわれています。健康診断を有効活用し将来へ向け、高血圧、糖尿病などの発症を防ぎましょう。また、これらを発症した方は疾患コントロールをしっかりと行いましょう。

長田病院では物忘れ外来で治療可能な認知症の鑑別や対処療法を行っています。検査で認知症以外の

疾患を発見し、治療につながることもあります。検診、生活習慣病治療も行えますので、認知症発症抑制も期待できます。不安なことがあればご相談ください。

### — 最後に —

御家族が認知症になった場合、『さっき言ったやろ』『なんでそんなこともわからんと』『わかった？』といった言葉をついつい発してしまうかもしれません。御自身が同じ境遇になった場合、このようなことを言われると不快な思いををすると思います。言い方を変えたり、考え方・行動を変えればお互いに不快な思いをすることが少なくなります。



▲家族で支え合うことが大切です

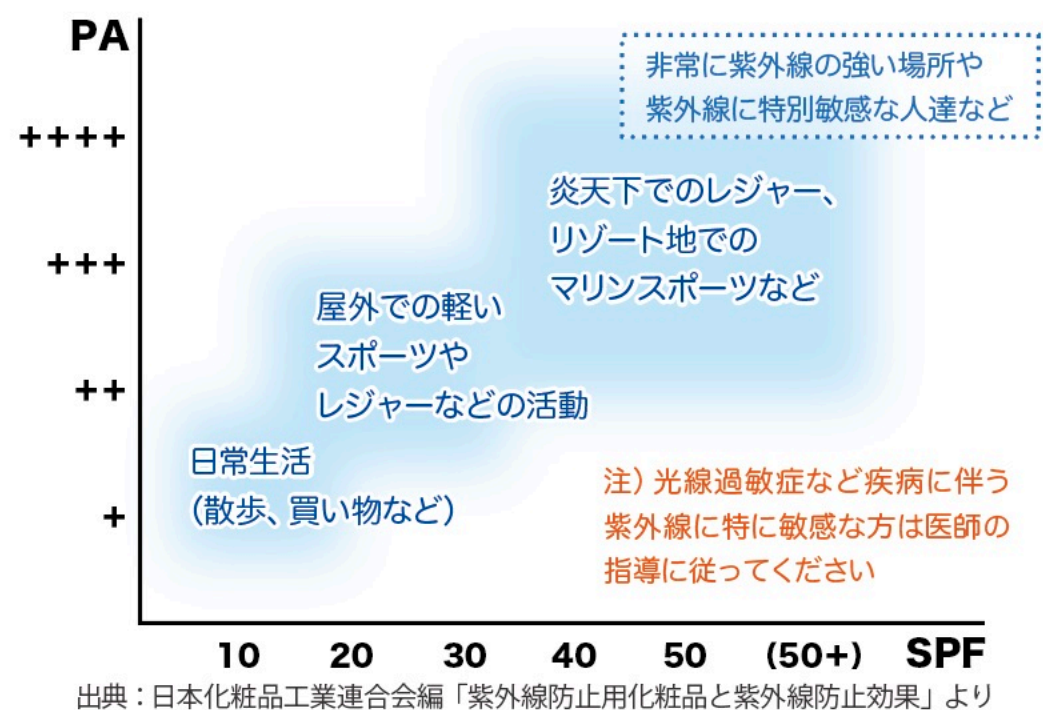


## 日焼け止めの選び方

紫外線を浴びすぎると  
光老化を引き起こします！

日焼け止めは、買い物に出かける程度の外出と海などのレジャーとでは紫外線ダメージが異なり必要となる日焼け止めの強度も変わってきます。外出する 20 ～ 30 分前に塗ること、塗る量なども重要です。

生活シーンに合わせた紫外線防止用化粧品の選び方

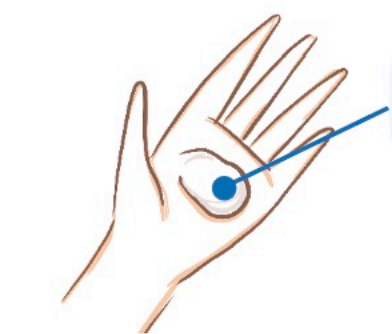


- **紫外線 A 波**  
真皮まで届き、シワ・たるみの原因に。  
窓ガラス越しや曇りの日でも届く。
- **紫外線 B 波**  
エネルギーが強く表皮まで届き、赤く炎症を起こす。  
シミ・そばかすの原因に。
- **SPF**  
紫外線 B 波を防ぐ効果指数 SPF 2 ～ 50 + で表示され、何も塗らない場合に比べてどれくらい長い時間防止できるかを表し数値が大きい方が UVB 波に対する防御効果が高い。
- **PA**  
紫外線 A 波を防ぐ効果を表す。PA+ ～ ++++ で表示され「+」が多いほど防御効果が高い。

表のように日常生活では SPF20 ～ 30 PA(+) ～ (++) 程度、屋外でのイベントなどには SPF50 PA(++++) 程度の紫外線をしっかりブロックする日焼け止めを使用することをおすすめします。汗や衣服の摩擦で日焼け止め効果が半減するので、2,3 時間おきの塗り直しが必要です。

### 塗る量

適正量は 1 cm<sup>2</sup>あたり 2mg とされており、この量をつけて初めて SPF/PA 値が表示通りの効果を発揮します。



500 円玉大 = 0.8g

顔全体に対して 500 円玉大の日焼け止めが必要！

実際にはその 1/4 程度の量しか塗っていない人が多いようです。

### 塗りムラ



- ① 適量の半分を手に取り、おでこ、両頬、鼻、顎の 5 点に置く
- ② 顔の中心から外に向けて、**トントンと軽くたたいてなじませる**
- ③ 塗り忘れを防ぐため、再度適量の半分を手にとり二度塗りする（頬と鼻は特に焼けやすいので念入りに重ねてなじませる）

## 迅速で正確な医療サポートをご提供します

医療秘書課の業務は診療受付にはじまり、患者さんのご案内、診療内容の計算、そして会計と流れていきます。特に会計の際の待ち時間は病気の患者さんに出来るだけ早く帰宅して頂けるようにスピーディかつ正確に計算することを心がけています。

医療秘書課の 17 名のスタッフは笑顔と精一杯の頑張りで業務に取り組んでいます。

病院が掲げるアドボカシー医療を実践するため、思いやりとまごころを持ち、やるべきことをしっかり行っていきたくと思います。

ここ数年は新型コロナウイルス感染症蔓延のため発熱外来の患者さんが大変多く、少々混乱気味でしたが、最近は受診患者さんの数も少なくなっており予約をお断りすることもなくなってきました。引き続き感染症対策に留意しながら業務に取り組んでまいります。

また、医療秘書課では受診に際してのお問い合わせや予約受付、予約変更の受付も行っています。どうぞお気軽にご相談下さい。



STAFF × SMILE

患者さんとご家族の  
一番の支え  
者となるべく  
真心をもって頑  
張っているス  
タッフをご紹介

## 医療秘書課



▲医療秘書課スタッフ



▼業務風景







## 気まぐれシェフが作る 気まぐれ料理をめしあがれ

地元やながわを広報スタッフが  
ぶらり散歩して紹介

柳川ぶらり散歩

66

洋食の店  
一輪 いちわ

### DATA

住所：福岡県柳川市大字西浜武 1007-1  
電話番号：0944-74-3368  
営業時間：ランチ 12:00～14:00  
ディナー 18:00～21:00  
定休日：月曜日

今回ご紹介するのは創業30年目を迎える「洋食の店 一輪（いちわ）」さんです。店名は、オーナーシェフを中心に、まさにたくさんのお客様がいらつしやるのをイメージして。お店は古民家風で、小さくて可愛い入口をくぐると店内にはシャンソンが流れており、とても落ち着いた雰囲気です。「お子様連れでも安心して食事ができるように」とお座敷の個室もあり、幅広い世代のお客様が来店されているそうです。

フレンチで磨いた経験豊かなシェフのこだわりは、様々なソースと3時間かけて仕込むミネストローネ風のスープです。スープは常連さんにも大変人気で、口に入れた瞬間、しその香りがふわっと広がります。

おすすめは、ワンプレートランチで、お魚とお肉のコラボを楽しむことができます。サラダの自家製ドレッシングも絶妙に美味しいです。2名以上で同じランチを注文すると、料理の内容が違いますので、家族や友人とシェアしながら様々な味を楽しむことができます。他にもコース料理やハンバーガー、自家製のデザート等、メニューも充実しています。

「気まぐれシェフが作る気まぐれ料理」みなさんも是非、堪能してみませんか。



### ■材料(4人分)

|            |       |
|------------|-------|
| ・トマト       | 中2個   |
| ・きゅうり      | 1/2本  |
| ・パプリカ      | 1/2個  |
| ・新玉ねぎ      | 中1/2個 |
| ・にんにく      | 1片    |
| ・パセリ(飾り用)  | 適量    |
| ・トマトジュース無塩 | 400cc |
| ・塩         | 小さじ1  |
| ・砂糖        | 大さじ1  |
| ・酢(ビネガー)   | 大さじ2  |
| ・オリーブオイル   | 大さじ1  |

管理栄養士  
松田 理希

### ● 作り方



① トマト、きゅうり、パプリカ、玉ねぎを 0.5 cm～1 cmの大きさにサイコ口状に切り、にんにくはすりおろす。



② 塩、砂糖、酢、オリーブオイルよく混ぜ合わせる。



③ ②に①を合わせ、冷蔵庫で30分間漬ける。



④ ③にトマトジュースを合わせたら完成。



⑤ 冷蔵庫で半日～1日馴染ませるとさらに美味しくなります。

◎ミキサーやブレンダーがあれば野菜をペーストにして簡単に作ることができます。



管理栄養士が  
体に良いお料理をご紹介します

## トマトのガスパチョ (冷製スープ)

今回はトマトのガスパチョ（冷製スープ）を紹介します。ガスパチョとはスペインの代表料理で「飲むサラダ」として親しまれています。トマトは5月頃に旬を迎え栄養、水分、糖度が増し、ビタミンCやクエン酸、リンゴ酸が多く含まれています。5月は新生活や環境の変化への疲れから倦怠感や食欲不振になりやすい時期です。冷たいスープで手軽に栄養を摂り、これからの暑い夏に向けて備えましょう。



## 皆様の声 Q &amp; A

日頃から患者さん、ご家族様にはたくさんのご意見を投函いただきありがとうございます。長田病院にとってご意見は気づきとなり改善につながっています。また、喜びの声は職員の励みとなりやりがいにつながっています。

## Q. 病室で Wi-Fi の利用ができるようになりますか？

## A. 病室でも公衆無線 Wi-Fi が利用できるようになりました

これまで 1 階ラウンジなど限定された場所でしか Wi-Fi の利用ができず、「病室で Wi-Fi の利用ができるようにしてほしい」との患者さんからの声が寄せられていました。この度 4 月より全ての病室で Wi-Fi が利用できるようになりました。

但し、「長田病院 無線 Wi-Fi 利用規約」に同意された方のみ利用できます。ネットワーク ID とパスワードは、お気軽に職員へお尋ねください。

ご不明な点は、  
お気軽にお尋ねください▶



## マスク着用をお願い

政府の発表より令和 5 年 3 月 13 日 (月) からマスクの着用は個人の判断に委ねることになっておりますが、医療機関を受診する場合にはマスクの着用を推奨しています。

当院には、新型コロナウイルス感染症に感染した際に重症化するリスクを持つ患者さんが多くいらっしゃいます。院内滞在中はマスクの着用をお願いいたします。

ご不便をおかけしますが、事情をご理解いただき協力いただきますようお願い申し上げます。



▲ご協力お願いいたします

## 柳川おもてなし健康マラソン大会

令和 5 年 3 月 19 日 (日)、第 9 回柳川おもてなし健康マラソン大会が開催されました。今回は 10 km と 2 km のコースに職員 9 名と子供 3 名が参加しました。

とても良い天気で、マスクを外して走り、気持ち良い汗をかきました。



▲熱気が伝わってきます



▲次はあなたも参加しませんか

## 入職式



▲入職式風景

令和 5 年 4 月 1 日 (土) 清和会は 12 名の新入職員を迎えました。理事長より「困難なことがあったとしても、みんなで力を合わせて乗り越えて行きましょう」、院長より「みなさんが気持ちよく働いていけるよう、先輩の職員がサポートします。本領を発揮していただくことを期待しています」とそれぞれあいさつがありました。

## クローバーコンサート開催しました

令和 5 年 4 月 1 日 (土)、当院リハビリ室にてクローバーコンサート "ギターとボーカルの Duo による「デリヴァリー・LIVE」" を開催しました。今回、入院患者さんは病棟ラウンジで参加できる様にハイブリッド開催としました。

4 年ぶりにギタリストの岩見淳三さんとボーカルの YAYOI さんに来ていただき、スタンダードジャズの数々と楽しいトークで、素敵な時間となりました。

「久しぶりに参加できてよかった」「楽しい時間でした」「楽しかった～ありがとう」などの声をいただきました。ご参加いただき、ありがとうございました。



▲コンサート風景



