

インフルエンザが全国的に大流行 対策強化にご協力を



千葉県内でも猛威を振っているインフルエンザですが、全国的にも統計を取り始めた1999年以後で最大規模の大流行となっています。「手洗い」と「マスク」で予防するとともに、

せきやくしゃみをする時は、マスクや袖、ハンカチで口元を覆う「せきエチケット」を心がけましょう。

- 当院では院内でインフルエンザをまん延させないため、3月31日までの間、下記のとおりインフルエンザの対策強化を実施しています。(※流行状況により対策期間を延長する場合があります)

■入院患者さまに対する対策

⇒入院中の外出・外泊は原則禁止いたします。

■(患者さまのご家族を含む)面会者に対する対策

⇒熱・咳・下痢・嘔吐などの症状がある場合、また中学生以下のお子さまの面会はお断りいたします。

⇒病棟へ立ち入る前に、毎回スタッフが健康状態の確認をいたします。また、病棟に入る前は手を消毒し、マスクをつけてください。

- 入院患者さまやそのご家族、面会者の皆様にはご不便をお掛けいたしますが、何卒ご理解、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

亀田グループスタッフによる ♪SPRING WIND CONCERT♪



3月10日(土)午後3時から、亀田総合病院 Team KAMEDA 音楽部と亀田医療大学吹奏楽部 HONU による「SPRING WIND CONCERT」と題した吹奏楽コンサートを亀田総合病院 Kタワー1階ロビーにて開催いたします。

コンサートでは、世界の車窓から、Moanin', 大きな古時計, 人生のメリーゴーランド, ジャズレガート, ディズニーランドセレブレーション, オルカブルーなどが演奏される予定です。どうぞ、ご来場ください。



リハビリ市民講座のご案内

楽しく運動で認知症予防

2月24日(土)午後1時(12時半開場)から、亀田クリニック5階リハビリセンター内研修室にて、「第59回リハビリ市民講座」を開催いたします。(定員30名〔当日先着順〕, 参加費無料)

今回は「楽しく運動で認知症予防」をテーマに、宮本瑠美健康運動指導士が講師となり、認知症予防を目的とした自宅で手軽に楽しくできる運動のお話しと実技を行います。ぜひ、体を動かしやすい格好でお越しください。

また、今号「医療エッセイ」のコーナーでも、認知症と運動の関係についてご紹介しています。興味をお持ちの方は合わせてご覧ください。



便失禁に対する無料電話相談

肛門の筋肉や関連する神経の損傷、脊髄の疾患などで、排便をコントロールできないために便が漏れる「便失禁」。恥ずかしさや身近な診療所に専門医がいない、などの理由から適切な治療を受けられずに悩んでおられる患者さまが数多くいると推察されます。

当院では便失禁でお悩みの方に治療法を含む適切な情報を提供する目的で、専門医や皮膚・排泄ケア認定看護師による無料電話相談を実施しています。

■日時: 2月28日(水)午後2時~4時
3月14日(水), 28日(水)午後2時~4時
■電話番号: 04-7099-1206(直通)

地域連携小児夜間・休日診療について

地域の小児科の先生方と連携を取り、夜間や休日で小児の急病の場合に、常時診療可能な体制を整えています。診療される際は、事前に代表番号(04-7092-2211)まで電話連絡をお願いいたします。

<診療>・月曜日~金曜日 午後6時~午前8時
・土曜日 正午~午前0時
・休日

いつまでも 若々しく魅力的に 歩き続けるために

亀田スポーツ医科学センター 宮本瑠美

第11話 認知症と運動の関係

現在、要介護になる原因のトップ3が生活習慣病と関連のある脳血管疾患や、筋肉や関節、骨を原因とした運動器の障害、そして認知症です。今回は、この認知症についてお話していきます。

厚生労働省は、2012年の時点における認知症の患者数を約462万人と報告しています。これは、65歳以上の方の7人に1人が認知症であるといえます。さらに団塊の世代が75歳以上となる2025年には、65歳以上の5人に1人が認知症になる推定されています。なんと、わずか10年ほどで1.5倍になる計算です。

認知症は、アルツハイマー型認知症、脳血管性認知症、レビー小体型認知症の3種類に大きく分類することができます。その中で最も罹患数が多いものがアルツハイマー型認知症です。この疾患は、物忘れだけではなくひとりで自立して生活することが困難になる病態です。認知症は、現在の医学で治すことは難しいのですが、進行を遅らせることはできます。それゆえ早期の発見と対策が重要となります。また、認知症の発症の前には軽度認知障害(MCI)といわれる状態が存在することが明らかになってきました。

MCIとは、健康な状態と認知症の間にあるグレーゾーンであり、認知症ではないけれども認知機能が年齢相当より低下している状態を示します。現在、残念ながら運動(身体活動)によって認知症が改善するという明らかな医学的な根拠は示されていません(今後明らかになる可能性はあります)。しかし、MCIの状態であれば、認知機能が改善するということが明らかになっています。

MCIを改善し認知機能を高める効果がある運動は、

ウォーキングやジョギング、水中歩行などの有酸素運動です。この運動を20～30分程度ややきつと感じる強度で行うと最も効果的です。さらに、近年はデュアルタスク運動という有酸素運動をしながら頭を使う運動も注目されています。

デュアルタスク運動とは二重課題運動ともいいウォーキングをしながら足し算や引き算を行ったり、階段を上りながらしりとりをする運動です。日常生活は、二重課題の連続です。デュアルタスク運動で、カラダと脳に適切な負荷をかけることが認知機能を高めることにつながります。場所を選ばずに手軽にできますので、皆さんもぜひ取り組んでみてください。

クリニック5階にあるスポーツ医科学センターでは、デュアルタスク運動の一つである「スクエアステップ」や「コグニサイズ」、「ラダー de 脳トレ」などを行う40分間のグループエクササイズを行っています。

見学や無料体験(初回のみ)もありますので、ご興味のある方はお気軽にお越しください！

《デュアルタスク運動の3か条》

その1. ややきつと感じる強度で！

その2. 慣れてきたら「課題」を変えていこう！

その3. 笑顔で楽しく継続する！



足踏みしながら、1人じゃんけん！
必ず右手が勝つようにリズムカルにどんどん行いましょう！

医師紹介 河野 悠介

- ①担当科目
- ②診療における得意分野
- ③趣味
- ④ひと言



- ①小児科
- ③人と語らうこと、旅、料理、農作業
- ④誠実さを大切に向き合っていこうと思います



Kameda Medical Center

亀田ホームページ <http://www.kameda.com>