

# 雪わり草

安曇野赤十字病院広報誌



日本赤十字社  
Japanese Red Cross Society

2019 57号

## Contents

- 02 糖尿病と認知症の関係
- 03 看護の現場から
- 04 お薬のはなし
- 05 地域の診療所紹介
- 06 脊椎ドックのご案内
- 07 トピックス・お知らせ
- 08 就任・着任者紹介



表題（愛称）雪わり草

冬の厳しさに耐え  
春の訪れを告げるように  
雪を割って可憐な花を  
咲かせる雪わり草。  
この小さな花の希望を持って  
逆境に耐え抜く力強さを  
紙面に載せ、地域の皆さまへ  
お届けしたく  
「雪わり草」と名付けました。  
花言葉：忍耐・信頼・はにかみやなど

## 写真解説

### 天の川（撮影場所：乗鞍高原）

夏の夜空を見上げると、北から南にわたり雲のような光の帯があります。これが七夕伝説で有名な「天の川」です。「天の川銀河」と分類され、実は我々の生活する地球（太陽系）も属する銀河となります。

空気が澄んで周囲に光源が少ない高地や海岸などで見ることができますが安曇野ではいかがでしょうか。今年の夏が楽しみです。



この広報誌は地球にやさしい再生紙を使用しています。

# 糖尿病になると 認知症になりやすい!?

## 糖尿病と認知症の関係



神経科内科部長

兼子 一真

「認知症」とは、一旦獲得された脳の機能が、慢性あるいは進行性の脳疾患によって障害され、日常生活に支障をきたす状態とされます。例えば、もの忘れがひどくなったり、時間や場所がわからなくなったりして生活しづらくなり、といった状態です。「認知症」とは一つの病名ではなくて、いろいろな病気によって引き起こされた脳の症状をまとめたものです。「アルツハイマー病」とか「レビー小体病」といったそれぞれの病気が認知症の原因になります(表1)。

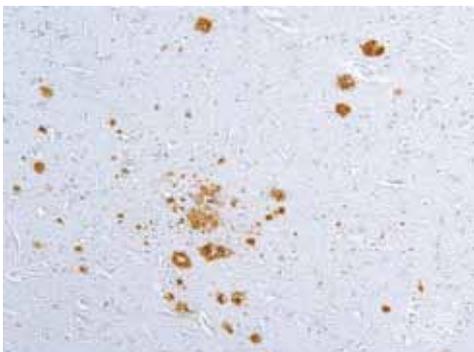
一方、糖尿病は血糖値が上がることによって、喉の渇き(口渴)や怠さ(倦怠感)から始まり、体中の血管が動脈硬化を起すこと、眼や腎臓、手足の神経が

障害される病気です。

あまり関係の無いように思われる2つの病態ですが、実は大いに関係があることがわかりました。特に糖尿病に関係するものは、認知症の中で最も頻度が高いアルツハイマー病と、2番目に頻度の高い脳血管性認知症です。

糖尿病では細い血管から徐々に動脈硬化が進み、次第に太い血管にも動脈硬化が見られるようになります。動脈硬化が更に進行すると「血管が詰まる(=梗塞)」になります。脳の血管が詰まる(=脳梗

図1

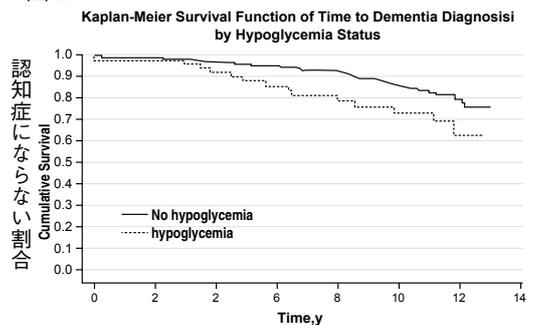


アルツハイマー病患者さんの脳に蓄積したアミロイドβ(茶色の部分)

塞)と麻痺や痺れなどの症状が出るのが知られていますが、記憶や理解などを司る部分の血管が詰まれば、その部分の神経細胞が死んで機能が低下し、認知症になってしまいます。これが脳血管性認知症です。

また、アルツハイマー病では、脳の中にアミロイドβという蛋白質の塵のようなものが沢山蓄積し(図1)、神経細胞の機能を低下させ死に至らしめる、ということがわかっていますが、糖尿病ではアミロイドβの蓄積がより早く進み、神経細胞が傷みやすくなるということが明らか

図2



低血糖がなかった人(実線グラフ)では低血糖があった人(点線グラフ)に比べて認知症にならない割合が高かった

表1 認知症の主な原因疾患

<b>(1) 神経変性疾患</b>	
①アルツハイマー型認知症	
②非アルツハイマー型認知症：	レビー小体型認知症、ピック病、神経原線維変化型老年認知症、嗜銀顆粒性認知症、運動ニューロン疾患に伴う認知症、進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症、ハンチントン病など
<b>(2) 脳血管障害（脳血管性認知症）脳出血、脳梗塞など</b>	
<b>(3) その他の原因疾患</b>	
①内分泌・代謝性中毒性疾患：	甲状腺機能低下症、下垂体機能低下症、ビタミンB12欠乏、ビタミンB1欠乏、ペラグラ、脳リビドーシス、ミトコンドリア脳筋症、肝性脳症、肺性脳症、透析脳症、低酸素症、低血糖症、アルコール脳症、薬物中毒など
②感染性疾患：	クロイツフェルト・ヤコブ病、亜急性硬化性全脳炎、進行性多巣性白質脳症、各種脳炎・髄膜炎、脳腫瘍、脳寄生虫、進行麻痺など
③腫瘍性疾患：	脳腫瘍（原発性、続発性）、髄膜癌腫症など
④外傷性疾患：	慢性硬膜下血腫、頭部外傷後遺症など
⑤その他：	正常圧水頭症、多発性硬化症、神経ベーチェット、サルコイドーシス、シェーングレ症候群など

かになりました。脳血管性認知症でもアルツハイマー病でも、死んでしまった神経細胞は元に戻りませんので、早い内に神経細胞死をくい止めることが重要です。まず、糖尿病を予防すること、糖尿病になってしまったらなるべく早く治療を開始して進行を防ぐことが大切です。

糖尿病治療のうえで重要なこととは、「低血糖」にならない、ということ。脳細胞は、ほぼすべての栄養を糖分に頼っていますので、低血糖になると機能が低下してしまいます。実際に糖尿病の経過中、低血糖になると更に認知症になり易くなるという研究結果が報告されています（図2）。糖尿病を適正に治療し、認知症を防ぎましょう。

皆さんご存知のように、高齢化が進んでいます。80歳の娘さんが100歳のお母様を介護するご家庭、高齢者同士のご夫婦、ひとりで生活している90歳の方もいらっしゃる。また、若い方でも、難病を抱えながら公の支援は受けずに家族が助け合って生活しているご家庭もあります。様々なご家庭のお手伝いをさせて頂くなかで、「ご縁があったこと」に感謝をしながら、訪問看護を行って

## 看護の現場から

看護師が業務の中で感じていることを発信します



利用者でもある水川滋さんの作品です



宮田 みゆき

安曇野赤十字  
訪問看護ステーション  
管理者（看護師長）

ら、訪問看護を行っています。様々なご相談をお受けします。私は最初に「何か困っていることはありますか？」とお聞きします。どんなことでもいいので困ったことをそのままお話ししていただく様にしています。そうすると、お話を始めた時には眉間にしわを寄せ顔色も優れないような方も『ちょっとした考え方の転換』や『生活のヒント』などをお伝えすると、だんだん表情が和らぎ笑顔になって顔色も良くなることしばしばあります。困ったこと辛いことを誰にも打ち明ける暇もなく皆さんが頑張っておられるのがとてもよくわかります。皆さん、是非打ち明けてみてください。ゆっくりお話をするだけで心配ごとが解決してしまうこともあり



# 睡眠薬は毎日飲んでも大丈夫？



薬剤部薬剤師  
久保田 誠樹

「睡眠薬は毎日飲んでも大丈夫ですか？」「眠剤飲んでいてるけど眠れないのです。」そんなお話を患者さんから聞くことがあります。そこで今回は睡眠薬についてお話しようと思います。

睡眠薬は、睡眠導入剤や眠剤などとも呼ばれたりしますが不眠状態の解消や入眠の手助けを目的として開発された薬の総称です。睡眠薬は、効果によって大きく4種類のタイプに分けられます。

**1ベンゾジアゼピン系薬（ハルシオン、レンドルミンなど）**は、脳の神経活動を抑えることで眠りやすくする薬です。この睡眠薬の効き方は、「疲れきって寝てしまった」時の様な形です。

ふらつきなどの副作用が出やすいため注意が必要となります。

**2非ベンゾジアゼピン系薬（マイスリー、ルネスタなど）**は、作用はベンゾジアゼピン系と同じで脳の神経活動を抑える薬ですがベンゾジアゼピン系薬に比べてふらつき、依存性が緩和されているため、高齢者を中心に処方されています。

**3メラトニン受容体作動薬（ロゼレム）**は、「メラトニン」という体内時計のリズムを整えて自然な眠気を強める睡眠薬です。ふらつきや依存性などの副作用が少なく、長く飲んでいても睡眠効果が弱くなりくいという特徴があります。ただし、ロゼレムはゆっくり効いてくる薬なので、1ヶ月くらいは飲み続ける必要があります。

**4オレキシン受容体拮抗薬（ベルソムラ）**は、私たちが覚醒状態の時に働いているオレキシンというホルモンの働きを抑えることで、睡眠状態へスイッチを切り替えていくようなお薬です。依存性は極めて少ないと言われています。

睡眠薬は、不眠症の症状によって使い分けられています。症状には、入眠障害（寝付けない）、中途覚醒（何度目目が覚める）、早朝覚醒（通常の起床時間の前に起きる）、熟眠障害（睡眠時間は十分だが深く眠った感覚が得られない）などがあります。入眠障害には作用時間の短い眠剤が、中途覚醒、

早朝覚醒には作用時間の長い眠剤が使用されます。

睡眠薬の多くは効き目のピークが薬を飲んだ30分～1時間後に来るものが多いので睡眠薬を飲んだ後にすぐに起床にすることが大切です（多くの睡眠薬は服用後15分程度で効果が現れます）。ピークを逃したことに気づかず、薬が効かないと誤解して飲む量を増やしてしまう人もいますが、これは体に余計な負担をかけるだけです。

睡眠薬は不眠の症状を軽減するものであって、不眠の原因を根本的に治療するものではありません。不眠症の根本的な解決法は、睡眠薬以外にあるので生活習慣を見直すことから不眠症の治療と向き合いきましょう。



睡眠薬には様々な種類があります

## ○睡眠薬の分類

	GABA 受容体作動薬				メラトニン受容体作動薬	オレキシン受容体拮抗薬
	ベンゾジアゼピン系		非ベンゾジアゼピン系			
製品名（一般名）	レンドルミン (プロチゾラム)	サイレース (フルニトラゼパム)	マイスリー (ゾルピデム)	アモバン (ゾピクロン)	ロゼレム (ラメルテオン)	ベルソムラ (スポレキサント)
作用	中枢神経に作用して脳の神経活動を抑える		ベンゾジアゼピン系と作用は同じだが筋弛緩などの副作用が軽減		体内時計に作用して、睡眠と覚醒を調節	覚醒系を遮断して、睡眠を促す
作用時間	6～10時間	20～24時間	2～4時間	2～4時間	(-)	服用後から朝方まで

毎号地域の診療所を紹介させていただいております。かかりつけ医の参考にしていただければ幸いです。

## 楢本内科医院

〒399-8201  
安曇野市豊科南穂高 2820-1  
TEL 0263-73-0616



### OutLine

【診療科】 内科、消化器科、呼吸器科  
【診療時間】 午前 9:00 ~ 12:00、  
午後 3:00 ~ 6:00  
【休診日】 木・土曜日の午後、日曜日、  
祝日

## インタビュー

私は、1992年から8年3カ月間、豊科赤十字病院にて勤務し診療をさせていただきました。当時の職員の皆様には大変お世話になりました。2001年1月9日からは日赤病院での経験を活かし旧豊科町内にて、病院の外来と検査部分を主体にした診療所を開業しました。ゼロからの出発だったため当初の患者さんは校医をしている関係か息子達の学校の知り合いが多く、ここは小児科なのかと疑うほど、小児の患者さんで待合室が埋まることもありました。泣き叫ぶ幼少の子どもに気を使って予防接種をしたり、重い症状の子供をどこの病院にお願いしてよいか悩んだりしたことが今でも記憶に残っています。

一方、当初は内視鏡を積極的に活用しており、朝7時半過ぎから胃カメラを数例、8時半から12時まででは外来、午後は1時から大腸ファイバーを2例施行、3時から6時まで外来を行いながら胃バリウム検査や胸部レントゲンの読影などをこなす、というのが一日のおおまかな流れでした。またその間を縫うように豊科北小学校・北中学校にて学校健診、保健センターにて住民健診、訪問診療、看取り、警察の検視（自殺、山での遭難死、急死など）、土

曜日の夜間急病センターや休日当番医など地域医療に貢献できるよう私なりに努めて参りました。開業6年目からの6年間は医師会の理事を併行して務めるようになり、責任感も重く激務と感じることも多々ありましたが、微力ながら地域医療支えることができたかと実感しています。



楢本敦彦院長先生とスタッフの皆様

しかし、50歳を過ぎて体力・気力の低下を感じる事が多くなり、数年前からは大腸ファイバーをやめ、胃カメラも朝8時から2例のみとしています。現在では、小児の患者さんも減り、開業して20年弱の間に増えた生活習慣病（高血圧、高脂血症、糖尿病など）や急性疾患（風邪やインフルエンザ、胃腸炎から他科・内科の多種に及ぶ疾

患)の患者さんが主体となっています。開業以来、全く広告を出さず口コミのみで患者さんに来院していただいたため、こちらが把握しきれないほどのご家族、ご友人、お知り合い同士の患者さんが多く、安曇野地域の皆様とのつながりを日々感じています。また、患者さんの中には重症の方や精査を必要とする方がおり地域医療の屋台骨である日赤病院の先生方、職員の皆様に大変お世話になっております。今回お話しをいただきました診療所紹介とこの貴重な場をお借りしまして改めて御礼申し上げます。今後ともご高配の程よろしくお願いたします。



院長先生をはじめ温かく迎えて下さったスタッフの皆さん、お忙しい中ありがとうございました。医院は北アルプスを望み開けた場所にあります。当院から近いこともあり日ごろから大変お世話になっているため今回ご紹介ができてうれしく思います。院長先生をはじめ皆様のますますのご活躍をご祈念いたします。

# 骨・脊椎ドックのご案内

骨・脊椎ドックは骨密度（骨の骨量）の検査、背骨のレントゲン撮影、筋力の検査等を行なって骨粗しょう症や脊柱管狭窄症の予防・早期治療に役立てる健診です。

## 骨・脊椎ドックは次のような方にお勧めです

- 50歳以上の方
- 閉経後の方
- お酒を飲む機会が多い方
- ご家族（血縁者）に骨粗しょう症の既往がある方
- 過去に骨折をしたことがある方（若い頃の骨折は除きます）
- 喫煙者
- リウマチ、糖尿病、腎臓病の方
- ステロイドを服用している方
- 首・背中・腰に不調を感じている方
- 足のしびれや神経痛の経験のある方

## 骨粗しょう症とは・・・

骨の密度が少なくなって、骨折のリスクが大きくなる病気のことです。骨粗しょう症になると骨の中がスカスカになってもろくなり、ちょっとしたことで骨折しやすくなります。

また、骨折は介護が必要になったり寝たきりになる原因の一つです。1回骨折をすると繰り返し骨折を起こす可能性もあります。骨粗しょう症骨折が良く起きる場所は脊椎、股関節、肩関節、手関節などですが、その中でも脊椎、股関節での骨折は寿命も短くするといわれています。そのため早期の予防、治療が重要となります。

## 脊柱管狭窄症とは・・・

加齢と共に背骨の中の神経の通路が狭くなり、手足のしびれ、神経痛、歩行障害を起こす病気です。進行すると手術が必要になります。

## ご利用方法など

完全予約制 事前にお電話をお願いします。

費用 20,000円（税込）健康保険適用外

健診の流れ（2回のご来院が必要です）

- ・1日目 検査 平日火曜日または木曜日の14:00から約1時間
- ・2日目 結果説明（検査から約1週間後）平日月曜日または水曜日13:30～15:30  
1人30分、1日／4名まで。担当医師は澤海明人名誉院長となります。

ご予約・お問合せ 健康管理センター TEL 0263 - 72 - 8517（直通）

## トピックス

### 地域オープン研修会

5月15日 地域の医療従事者の方々を対象に「おいしく、安全に！～口から食べるしくみ、食形態、姿勢～」をテーマとした研修会を開催し63名の方々にご参加頂きました。「高齢者や嚥下障害のある方の食事介助をより安全に行いたい」などの思いから参加された方が多く、当院の言語聴覚師が講師を務め、動画による健常者と嚥下障害のある方の嚥下の比較や「とろみ剤」の扱い方の実習など、実りある研修会になりました。



### レッドライトアップ

5月8日 世界赤十字デーに合わせて当院正面玄関のレッドライトアップを行いました。世界赤十字デーは赤十字の創設者アンリー・デュナンの生誕にちなみ、1948年に制定されました。県内では、当院の他に善光寺、松本城、長野赤十字病院、諏訪赤十字病院で実施されました。

## 健康まつり 2019 を開催します

地域の皆様に当院を知っていただき、健康管理に役立てていただくため、当院では今年も健康まつりを開催します。健康講座や医療スタッフによる骨密度測定（骨粗しょう症学会認定マネージャーによる説明とアドバイス）、ストレス度測定、血糖測定などの健康チェックや安曇野市赤十字奉仕団による炊き出し等を行う予定です。その他、楽しく、健康に役立つ企画を用意しておりますので、ご近所お誘いあわせのうえご来場ください。詳細はポスター、チラシ、当院ホームページでご案内します。

**日時：2019年6月29日（土） 9：00～13：00**

**会場：安曇野赤十字病院**



昨年の様子

## 就任・着任者紹介



看護部長  
胡桃 伸子

4月より看護部長に就任しました胡桃と申します。学生生活や研修でこの地を離れても、やはり生まれ育った安曇野が自分の居場所であり愛着のある病院とっております。自分や家族が病気やケガをした際に“あーこの病院があって本当に良かった”という思いもあり、自分の友人・知人にも自信をもって薦められる病院でありたいと思っています。

看護部は病院内で一番職員数の多い部署です。常に患者さんの身近な存在であり、看護師の笑顔や明るさで少しでも患者さんやご家族の力になれたらと願っています。

急性期医療を行う一方で少子超高齢化社会という地域の状況を踏まえ、地域医療支援病院としての役割を果たせるよう、今後一層、地域の開業医の先生方や在宅医療関連施設の方々とも連携を図っていきたいと考えております。どうぞ宜しくお願いいたします。



外科医師  
柳沢 直恵

4月より外科に勤務しております柳沢と申します。安曇野市に住むのは初めてです。前任地に比べ安曇野市は標高が高く、4月に入っても大分肌寒く感じていましたが、徐々に慣れてきました。

外科は、急性虫垂炎や急性胆のう炎などの緊急疾患から、大腸がんや胃がんなどの消化器がんの手術治療を中心に行う診療科です。学ぶべきことはとても多く、私自身、不慣れで未熟な点も多いですが、他の先生方と協力しながら、診療を行っています。

少しでも皆様のお役にたてるように努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



泌尿器科医師  
井上 貴浩

2019年1月から泌尿器科に着任した井上と申します。前年までは信州大学病院に勤務しておりました。さて、泌尿器科領域は他分野と同様に病院完結型から地域完結型と移行しています。当院で行うべき治療や他院でしか出来ない治療、クリニックのほうがより密に行える治療と様々です。患者さんにより合った医療を提供できるように近隣医療機関と連携を取りつつ、地域の人たちに寄り添った医療をできるよう努めて参ります。

## 着任臨床研修医



信岡 智彦 医師



大橋 克彦 医師



中島 大地 医師



藤原 万里 医師



立花 翔介 医師