

みんなの生き生きライフ

—神戸市医師会だより— 第46号

年3回発行

2021.10月

健康 と 笑顔

健康ZOOM UP
認知症の薬と
その効果について

ホームドクターに聞く!
健康アドバイスQ&A

旬を訪ねる神戸散歩
孫文記念館(移情閣)

コラム
新しい傷の治し方

一般社団法人神戸市医師会

〒650-0016 神戸市中央区橘通4丁目1番20号 TEL(078)351-1410
ホームページ <http://www.kobe-med.or.jp/>

特集

「フレイル予防」

「特に「コロナフレイル」にも要注意!」





古くから詩歌に詠まれた白砂青松の舞子浜。明石海峡大橋を見上げるこの場所は、いま舞子公園として市民の憩いの場となっています。そのランドマークとなっているのがノスタルジックなたたずまいの孫文記念館です。東側にある八角形の建物は移情閣と呼ばれ、1915(大正4)年に神戸の貿易商・呉錦堂が建てたものです。日本最古級の木骨コンクリートブロック建築として、国の重要文化財に指定されています。

1984(昭和59)年に「孫中山記念館」として一般公開されるようになり、2005(平成17)年に「孫文記念館」と改称されました。日本で唯一、中国の革命家・政治家・思想家である孫文を顕彰する施設となったのは、孫文が来神した際に、ここが歓迎会の会場となったというゆかりがあるから。館内には孫文の生涯や日本・神戸での活動や写真、孫文自筆の書など貴重な資料が展示されています。贅を凝らした内装も必見です。



孫文は香港で医学を勉強し、マカオで医院を開業して診療を行いました。医師孫文はその診療技術が高く評価されましたが、ほどなく革命運動に身を投じていくこととなります。写真右は医師であった孫文が愛用した手術用具(上海孫中山故居記念館)。



住所/神戸市垂水区東舞子町2051
アクセス/JR舞子駅、山陽電鉄舞子公園駅から徒歩約6分
【孫文記念館】
●開館時間/10:00~17:00(入館16:30まで)●休館日/月曜日(祝日の場合は翌日)●料金/大人300円、高校生以下無料●問い合わせ/078-783-7172
http://sonbun.or.jp/

●薬はどれくらい効果が
ありますか？副作用はこ
わいですか？

認知症を根本的に治す薬は現在のところありません。しかし、薬

●薬は絶対のまなければい
けませんか？いつまで続け
るのですか？

●新しい薬はありますか？

があります。しかし、最初から薬物を使用されるべきではないとされています。高齢者は薬物を分解、代謝する能力が低下しているため副作用が生じやすくなります。

の投与によって、症状を改善し病気の進行を遅らせることが期待できます。また、活気が出たり、イライラや不安を少なくすることも期待できます。基本的に激しい副作用は少ないといえます。薬を始めた時に吐き気などの消化器症状や、たまに徐脈が生じることがあります。また、興奮や怒りっぽくなる場合がありますが、中止により改善します。

絶対のまなければいけないことはありませんが、認知症の進行をある程度遅らせる効果はあるので、むづかしく思います。病気が進行し、寝たきり状態になって、ご本人の反応がなくなった場合は続ける必要はないと思います。

2021年6月、アルツハイマー病の原因と考えられているアミロイドβを取り除く新薬がアメリカで承認されました。アルツハイマー病の進行を防ぐ効果があると期待されています。

(兵庫医科大学 脳神経内科学教授
武田 正中)

●認知症の薬にはどのようなものがありますか？

薬物療法は、中核症状の進行を抑えるための抗認知症薬、行動・心理症状を軽くするための向精神薬や睡眠薬などに分けられます。最初に抗認知症薬について説明します。抗認知症薬はある程度進行を遅くすることができますとされ

図 認知症の症状とは？



経伝達物質です。この薬はアセチルコリンの分解を抑制し、脳内でのアセチルコリン濃度を高めます。アルツハイマー病やレビー小体型認知症の中核症状の進行を抑制するとされています。軽度から高度のアルツハイマー病患者さんに多く使われています。現在わが国で認可されているのはドネペジル、ガランタミン、リバスチグミンです。② NMDA受容体拮抗薬・グルタミン酸は脳の興奮性の神経伝達物質です。この薬はグルタミン酸の作用を弱め、過剰な興奮による神経障害を抑え、中核症状の進行を抑制します。中等度から高度のアルツハイマー病患者さんに使われ、興奮を抑制し、攻撃性に対する効果も期待

されています。現在わが国ではメマンチンが認可されています。アセチルコリンエステラーゼ阻害薬と併用される場合があります。次に、行動・心理症状を軽減するための薬物療法について説明します。不眠のため昼間にぼんやりする、夜間に大声で騒ぐなどの症状がある時に睡眠薬が使われることがあります。しかし、副作用として、夜間にトイレに行く時にふらつきや転倒する、翌日に眠気が残るなどがあります。抑肝散は、気持ちを落ち着かせ、妄想、暴力などを抑える効果がある漢方薬です。重い副作用は少ないとされています。向精神薬、抗不安薬などが興奮、幻覚などの症状に用いられること

●認知症の症状とは？

認知症とは、さまざまな原因により脳の神経細胞が死んだり、働きが悪くなると記憶・判断力の障害が起こり、生活に支障をきたした状態です。認知症の症状には中核症状と行動・心理症状があります(図)。

ていますが、根本的に進行を止めることはできません。抗認知症薬には働きが異なる次の2種類の薬があります。① アセチルコリンエステラーゼ阻害薬・アセチルコリンは、記憶や覚醒などと関係する神

現在わが国では、65歳以上の6人に1人が認知症とされ、今後も増加すると予想されます。認知症の原因はアルツハイマー病やレビー小体型認知症などさまざまです。ここでは、認知症の薬物療法について解説します。

健康
ZOOM
UP

認知症の薬とその効果について



現在わが国では、65歳以上の6人に1人が認知症とされ、今後も増加すると予想されます。認知症の原因はアルツハイマー病やレビー小体型認知症などさまざまです。ここでは、認知症の薬物療法について解説します。



足底筋膜炎の予防策や治療法、靴の選び方について
教えてください。
(60代女性)



足底にはかかとから足の指の付け根にかけて線維状の組織である腱が膜のように広がっており、これが足底筋膜です。主な役割は足の甲の骨(アーチ)状になって体重を支えている(を)を支えることや、歩行やランニングにおいて地面と足部の衝撃を和らげるクッションになることです。

長時間の歩行や立位、ランニングによる足底に負担が加わる動作を繰り返すことにより、足底筋膜に炎症や小さな断裂が繰り返し起こり、かかとの内側前方から中央にかけて痛みが生じるのが足底筋膜炎の症状です。特徴的な傾向として「起床時の歩き出し時に足の裏に痛みが生じる」「しばらく歩いていると症状がなくなる」があります。

予防としては、過度な運動が原因の場合には運動量を少なくする必要があります。すでに痛みが生じている場合には痛みが治るまで安静にしましょう。また足の筋肉の柔軟性を高めることも重要で、柔軟性が低下すると、足底筋膜に強い牽引力がかかり、炎症を起こしやすくなります。靴の選び方として、着地時に衝撃を吸収するクッション性に優れたシューズを選びましょう。また扁平足の方や体重が増えた、肥満の方

も足底筋膜炎になりやすいため、注意が必要です。治療としては主に理学療法、薬物療法、体外衝撃波治療があります。ストレッチなどによって足底筋膜やアキレス腱の柔軟性を高めることで、足底筋膜にかかる負担を軽減させることができます。またイン

ソール使用により足底部のアーチ形態を機能的、解剖学的に補正したり、足底部の衝撃を和らげることができ、既製品よりオーダーメイドで作成するほうが、より効果が期待できます。薬物療法は非ステロイド性消炎鎮痛剤の内服、湿布を使用します。症状が軽い場合は炎症が抑えられ、症状が改善します。ただし飲み薬は長期間服用すると胃が ağalr などの副作用があり、注意が必要です。歩行が困難な強い痛みに対してはステロイド注射を行うことがあります。頻回の注射はかえって組織を柔らかくして長期的には症状を悪化させる場合がありますので、痛みが再燃する場合にはストレッチやインソール等による治療と並行して症状改善を目指します。



Column



新しい傷の治し方

怪我による傷も様々ですが、日常生活でも最もよく遭遇する擦り傷の処置方法です。

怪我による傷も様々ですが、日常生活でも最もよく遭遇する擦り傷の処置方法です。擦り傷には、すぐに消毒液をふり掛け、ふつふつと息を吹きかけ、お風呂でも濡らさず、かさぶたが出来ればひと安心というように、傷は乾燥させて治すというのが長い間の常識でした。これは細菌感染を防ぐ事に重きを置いた治療方法でしたが、近年は衛生環境も良くなり、抗生物質等の発達もあり、より早く、よりきれいに治すため、傷を湿らせたまま治す新しい治療方法が勧められています。

実際の方法は、擦り傷を負ってしまったら、まず傷口の汚れを水道水で十分に洗い流してきれいにします。出血がひどい程度であれば、きれいなタオルなどで傷口を2〜3分ほど圧迫し止血します。血がにじまなくなれば、あとは創面を適度な湿潤環境に保つ為、創傷被覆材で覆います。傷を治すために傷口から滲み出てくる浸出液が乾かないように、更にはあまり過ぎないように、創傷被覆材は1日〜2日ごとに貼り替えます。浸出液の量に応じて、ゴムのような「ハイドロコロイド」や、スポンジのような「ポリウレタンフォーム」など数種類の創傷被覆材があり、薬局等でも購入が可能です。

これらの治療は、傷の程度により保険診療も可能ですので、腫れや痛みが続いたり、治療経過に少しでも不安や疑問がある時は、ためらわずに医療機関にご相談されることをお勧めします。

(医療保険委員会)

Present

抽選で1,000円分の
図書カードを20名様にプレゼント



応募方法

左のハガキに必要事項を記入し切手を貼ってお送りください。12月31日必着。当選者へは1月中に賞品を発送します。なお、当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

(小林整形外科クリニック
院長 小林恵三)

1.「健康と笑顔」はどこでお持ち帰りになりましたか?

- ① 病院・診療所
- ② あんしんすこやかセンター
- ③ その他 ()

2. 今号の「健康と笑顔」で興味があった記事は?

- ① 特集 フレイル予防
- ② 認知症の薬とその効果について
- ③ 旬を訪ねる神戸散歩「孫文記念館(移情閣)」
- ④ ホームドクターに聞く! 健康アドバイスQ&A
- ⑤ コラム 新しい傷の治し方

3. 本誌の感想、今後取り上げてほしいテーマなどがございましたら、ご記入ください。

.....

.....

.....

.....

看護師を目指してみませんか？

あなたの優しさを力に 社会を癒す資格を取ろう



3年課程 全日制



- 学校長推薦 試験日=令和3年11月13日(土)
- 社会人入学 試験日=令和3年11月13日(土)
- 一般入学(一次) 試験日=令和4年1月8日(土)
- 一般入学(二次) 試験日=令和4年3月5日(土)

詳しくは本校にお問い合わせください！

神戸市医師会看護専門学校

神戸市西区学園西町4丁目2番

☎078-795-4884

患者・ご家族の皆さまへ



～未来の看護職を育てるために～ 看護学生の実習にご協力ください

看護学生は、実習で皆さまと接することで、
**幅広い価値観と、
人に寄り添う姿勢**を身に付けます。



お昼ごはん食べようね。

熱が下がってよかったね。

呼吸の音を聞かせてください。

お身体ふきますね。

こんにちは。体調はいかがですか？

実習の約束

- 1. 患者さんの権利を守ります**
実習にあたっては患者さんの権利を保障し、事前に十分な説明を行い、ご協力の同意を得た上で実施します。
- 2. 患者さんの安心を守ります**
実習にあたっては事前の準備はもちろん、実習可能なレベルまで看護技術を習得してから臨みます。
- 3. 患者さんの個人情報を守ります**
プライバシーの保護を最優先とし、実習で知り得た患者さまに関する情報を他者に漏らすようなことはありません。

郵便はがき

63円切手をお貼りください

6500016

神戸市中央区橘通4丁目1番20号
一般社団法人神戸市医師会
「健康と笑顔」プレゼント係

ふりがな		性別	男・女
お名前		年齢	歳
ご住所	〒		
電話番号	()		

※ご記入いただいた個人情報はプレゼントの発送以外には使用しません。