

第14回

亀山市脳卒中市民講座開催しました

10月27日(日) 亀山市文化会館にて多くの市民の皆様にご参加頂き、3名の演者による脳卒中に関する講演を行いました。また、当日は管理栄養士による健康相談コーナーを設けたくさんの方にご利用いただきました。



新型コロナワクチン・インフルエンザワクチン 予防接種についてのご案内

10月1日(火)より高校生以上の方のワクチン接種を開始いたしました。受付期間は令和6年10月1日から令和7年3月31日までとなります。

(入荷したワクチンが、無くなり次第終了となります。)

※ワクチン接種をご希望の方は受付窓口へお申し出ください。

実施時間：平日 診療時間内

新型コロナワクチン料金

一般(高校生以上~64歳の方) 15,300円

鈴鹿市高齢者(65歳以上の方)については2,100円

鈴鹿市在住以外の方は、市町村へご確認ください。

(65歳以上の方はお住まいの市町村から補助料金が接種を受ける事ができます)

インフルエンザ予防接種料金

一般(高校生以上~64歳の方) 4,300円

鈴鹿市高齢者(65歳以上の方)については1,200円

鈴鹿市在住以外の方は、市町村へご確認ください。

(65歳以上の方はお住まいの市町村から補助料金が接種を受ける事ができます)



ほっと smile 第23回 三重県上肢外科研修会

10月20日(日)に当院で第23回三重県上肢外科研修会を開催しました。近隣の施設の医師、理学療法士、作業療法士がともに研修を受ける良い機会となりました。医師は朝から講義を受講し、療法士はスプリントセミナーを実施しました。当院の強みでもあるスプリント作製の方法を近隣の施設の療法士とともに学ぶ良い機会となりました。ご参加下さいました先生方、ありがとうございました。



新任医師のご紹介



眼科

水門 瞳

(すいもん ひとみ)



内科

舘 佳樹

(たち よしき)



編集後記

皆さんから本誌へのご意見・ご感想・ご要望等ございましたら、広報委員会までお寄せください。



鈴鹿回生病院 広報委員会
〒513-0836 三重県鈴鹿市国府町112番地の1
TEL059-375-1212 mail:info@kaiseihp.com

回生 ニュース

社会医療法人 峰和会
K a i s e i N e w s

135号

2024.11月発行

発行/社会医療法人 峰和会
編集/鈴鹿回生病院
所在地/鈴鹿市国府町112番地の1
TEL/059-375-1212
FAX/059-375-1717
URL/http://www.kaiseihp.com
編集協力/TCKnagoya

- 1 医療の現場から
アルツハイマー病の新薬「レカネマブ」について
- 2 あなたの街のお医者さん
「いのうクリニック」
- 3 鈴鹿回生病院診療担当医師一覧表
交通案内(三重交通バス・シャトルバス時刻表)
- 4 鈴鹿回生病院附属クリニック診療担当医師一覧表
- 5 健康コーナー「医食動源」
・誤嚥予防 Part3
・かみかみ野菜のしゃぶしゃぶ鍋
- 6 病院薬剤師によるくすりと健康情報局 VOL.3
・災害時に困らない薬の管理とは
~お薬手帳の活用と薬の備蓄について~
- 7 Information ほっと smile 他



年末年始休診のお知らせ

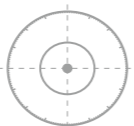
12月28日(土)から1月5日(日)は休診となります。

病院の理念

生命への奉仕

病院の方針

- ▶ 個人の尊厳を守ります
- ▶ 地域の基幹病院として医療機関と連携し健康の増進に貢献します
- ▶ 災害時に救援活動を行います
- ▶ チーム医療を推進し安全で高度な医療を提供します
- ▶ 将来を担う有能な医療従事者の育成に努めます
- ▶ 働きやすく健全な病院運営に努めます



アルツハイマー病の新薬

レカナマブについて

About lecanemab

レカナマブという新薬が昨年12月20日に保険承認されました。これは認知症の進行の予防効果が示された薬剤です。今号はその新薬について脳神経内科賀川先生にお話をいただきました。

レカナマブとは

「レカナマブ」を点滴することにより、アルツハイマー病の元凶とされる脳にたまったアミロイドベータを除去することが可能になりました。アミロイド PET にて十分なアミロイド除去性能があることが示されています。認知症の原因の6割程度を占めるアルツハイマー病のうち、まだ軽度にとどまっている場合にこの薬を使うことで、その進行を遅らせることができます。当院では2024年7月よりレカナマブ点滴治療の実施が可能となりました。

投与前には症状が軽度であることの確認、MRIで脳の状態を詳しく調べ安全に治療が実施可能であるかの評価、アミロイドベータが脳に蓄積しているかをアミロイド PET で確認することなどが必要です。比較的年齢が若く、もの忘れ以外の症状がまだあまり出ていない方に最も適していると思います。

どのくらいの効果があるの？

2週間に1度、1時間の点滴を1年半継続後、認知症評価尺度で約3.2点からスタートし0.45点分悪化を抑制しました。この尺度は症状を①記憶 ②見当識 ③判断力と問題解決 ④地域社会活動 ⑤家庭状況および趣味・関心 ⑥介護状況にわけてそれぞれなし0点、疑い0.5点、軽度1点、中程度2点、重度3点と、点数化し、全て合計した点数で判断します。全く異常がなければ0点、全て重度なら18点です。何もなかったら平均1.66

点悪化したのが、この治療を受けると1.21点の悪化にとどまりました。この違いを皆さんはどう感じになるでしょうか？長時間の通院と点滴が必要ですし、高価なお薬ですので、そこまでしてそれだけ？とお感じになる方もいらっしゃるかもしれません。しかし、グラフを描いてみるとわかるのですが、1年半点滴を続ければ何もなかった場合より5.3ヶ月分症状の進行を遅らせることができると言えます。そう考えると少し印象は変わるかもしれませんね。

レカナマブの特徴

この薬は「悪化するスピードを少し抑制する」薬であって「症状を改善する」薬でも「これ以上悪くならないようにする」薬でもありません。つまり点滴治療を続けていても症状が徐々に進行するのを止めることはできません。レカナマブの治療対象であるアミロイドベータですが、実は症状が始める20年前に脳への蓄積が始まっていることがわかっています。軽いもの忘れが出現した時点で既に9割方蓄積は完了し、さまざまな変化が脳におこってしまっており、それらを元に戻すことはできません。さらにこの薬は副作用として脳に出血や浮腫をおこすことがあります。幸い重篤なものは多くありませんが定期的にMRI撮影を行い慎重な経過観察が必要です。

もっと早い段階で予防できる方法は？

まずは食べ物から。食べ物は緑黄色野菜をベースに、ナッツ、ベリー、豆（特に



脳神経内科 賀川 賢

大豆製品)、全粒穀物などを基本とし、魚や鶏肉を加えても良いですが、赤肉、超加工食品、脂質、甘い物はなるべく少なくなした方がよいようです。

脳と腸は自律神経やホルモン、炎症物質などを介して関連し、腸内常在菌と神経変性、老化との関連が解明されつつあります。体は食べたものでできていることも忘れなく。

しかし、食べ物だけではなくなかよい結果は得られません。有酸素運動（歩行30分/日など）、筋力トレーニング（3回/週など）、心身のリラクゼーション療法を組み合わせて実践した場合により結果が出ています。また、社会活動への参加がよい効果を生むこともわかっています。食事・運動・ストレスは遺伝子の働き方に影響するそうです。アミロイドベータなど脳に有害な物質は就寝中に脳からよく除去されるため睡眠不足はアルツハイマー病に限らず、脳の変性疾患を助長する可能性があります。

脳の健康を守るためには、日々の生活習慣を見直し、早めの対策を心がけることが大切です。



病院薬剤師による

くすりと健康情報局

3 VOL

災害時に困らない薬の管理とは ～お薬手帳の活用と薬の備蓄について～

能登半島地震をきっかけに、改めて防災意識が高まり、自宅での生活用品の備蓄を見直した方も多いのではないのでしょうか。その際、確認していただきたいのが「薬」です。これまでの大規模災害では、病院や薬局などの医療機関、カルテや薬歴といった医療インフラが被害を受け、「いつも服用している薬の種類や名前がわからない」「避難生活の中で手持ちの薬がなくなる」といった薬のトラブルが発生しています。そのため、災害時は通常の医療が受けられないと考え、「自分が服用している薬を把握しておく」「薬を備蓄しておく」といった普段からの準備が必要になります。

お薬手帳で自分が服用している薬を確認できるようにしておく

病院を受診する際、また薬局に処方箋を持参する際にお薬手帳を活用していますか？お薬手帳は、自身が日常的に服用している薬の使用履歴を記録する手帳で、処方された薬の把握に加え、同じような薬の重複、他の薬との飲み合わせの問題なども確認できるツールです。お薬手帳の記録があれば、どのような薬を服用していたかが分かるため、災害時の救護所や避難所であっても、医師・薬剤師によるスムーズで適切な対応を受けることができます。最近では、電子お薬手帳などのデジタルツールが普及し便利になってきていますが、災害時には紙媒体で薬の使用履歴を確認できる手段を持つておくことも重要になります。



3日から7日分の薬は持ち出せるように準備しておく

発災直後は通常の医療を受けることも難しいため、普段から服用している薬を持ち出せるようにしておきましょう。持病の薬は、非常用に3日分、できれば7日分備蓄しておくことが日本医師会などから推奨されています。普段は病院にかからず市販薬で対応している方も常備薬として備蓄しておくことで安心です。先にもらった薬から服用し、新しい薬を非常用に備え、次に薬をもらったら新しい薬と取り換えて、常に薬が古くならないようにしましょう。



筆者プロフィール

薬剤師 佐々木 暢琢

薬剤管理課・係長。院内の災害対策業務に従事するとともに、感染制御・抗菌薬適正使用支援なども担当。日本病院薬剤師会感染制御認定薬剤師、日本化学療法学会抗菌薬適正使用認定薬剤師、日本病院薬剤師会 病院薬学認定薬剤師。



誤嚥予防 Part3

食べる前に首や体幹を動かし、リラックスすることはムセやセキ込み防止に効果的です。今号では椅子に座って出来る準備体操を紹介します。



理学療法士
安藤 優伽



上下に肩を
10回動かします



バンザイをして
左右に3回傾けます



前後・左右に首を3回ずつ倒します

Point



- はじめに深呼吸をしてから行うとリラックスできます
- 力みすぎず、ゆっくり行いましょう
- 首や肩に痛みがある方はご注意ください

発信@ 栄養管理室

管理栄養士
大原 晴花



☆いい歯の日☆

11月8日はいい歯の日です。いつまでも美味しく食事をするためには毎日のお手入れと食事の見直しが大切です。生涯、自分の歯で楽しんで食べられるように8020(ハチマルニイマル)達成を目指しましょう！また厚生労働省は一口で30回以上噛んで食べることを目標とした「噛ミング30運動」を提唱しています。よく噛んで食べることで口だけではなく、頭や全身の健康に良い効果をもたらします。現代食は軟らかくて食べやすいものが増えたため噛む回数が減ってきていると言われており、噛みごたえのあるものを食事に取り入れるなど工夫してみましょう。

☆ポイント☆

鍋の季節が到来しました。鍋料理は塩分が多く、食材にもしっかり火を通すのであまり噛まなくても食べることが出来ます。しゃぶしゃぶにすることで野菜に食感を残して噛みごたえをUP、つけダレに付けながら食べることで減塩でも満足感のある味付けです。ごぼうは厚めに切ることで噛みごたえUP、だしも出るので旨味も増します。これからの季節に是非お試しください。

かみかみ野菜の

しゃぶしゃぶ鍋

材料 (4人前)

豚肉(しゃぶしゃぶ用).....400g
大根.....1/2本
人参.....1本
水菜.....1袋
ごぼう.....1本
だし汁(かつおまたは昆布).....600cc
※鍋の大きさに合わせて調整してください

<ごまダレ>

マヨネーズ.....大さじ2
すりごま.....大さじ2
醤油.....大さじ2
砂糖.....大さじ2
酢.....大さじ1
合わせ味噌.....小さじ2

【作り方】

- ①大根と人参はピーラーで薄く、水菜は食べやすい大きさ、ごぼうは皮を剥いて厚めに切る
- ②(ごまダレ)マヨネーズ以外をよく混ぜ600W20秒加熱し、マヨネーズを加えてよく混ぜる
- ③鍋にだし汁とごぼうを入れて火にかけ沸騰させる
- ④食べる前に豚肉を一枚ずつだしにくぐらせて火を通す 残りの野菜も食感を残すためにさっと火を通す

栄養成分 (1人分)

エネルギー.....319kcal
たんぱく質.....27.4g
脂質.....13.2g
炭水化物.....22.7g
食物繊維.....6.8g
塩分.....1.9g

連携医療機関紹介

いのうクリニック



▲ 吉澤 尚彦院長

令和6年5月1日開院しました

いのうクリニックは、サーキット道路沿い稲生4丁目交差点を南へ約2キロ、上野鈴鹿線沿いにあります。村瀬クリニックさんが3月末で閉院されることとなり、この5月「いのうクリニック」として生まれ変わりました。



院長の吉澤尚彦先生は、平成21年(2009年)に三重大学を卒業後、済生会松阪総合病院で初期研修を行い、第1内科に入局されました。後期研修も同病院で続けていましたが、ちょうどその頃、超音波内視鏡が保険適用され、胆膵内視鏡分野をさらに深く学びたいと考えようになりました。4年目には愛知県がんセンターで胆膵分野で有名な山雄先生のもと、1年間研修を受けることができました。その後も大学病院、尾鷲総合病院、済生会病院などで研鑽を積み重ねました。

先生自身、胃腸が弱かったことや、ご尊父さまが消化器内科医だったこともあり、内視鏡に興味を持ち消化器内科医となりました。ただ、専門分野に特化するだけの医療には疑問を感じていた先生。

「専門の消化器以外は診ませんという医師にはなりたくなかったんです」と話しています。済生会病院や尾鷲総合病院では、内科全般を幅広く診る訓練を受けており、その経験を活かして開業を考えていたところ、村瀬クリニックの閉院に伴い、継承することとなりました。

リニューアルと開業への挑戦

3月31日まで村瀬先生が診療を行い、5月1日の開業までの準備期間はわずか1か月しかありませんでした。外壁や内装のリフォームは、たった2週間で全て完了したのだとか。村瀬先生が使用していたデスクや書棚などを再利用しつつ、院内は見事にリニューアルされました。以前リハビリ室だった場所にはカフェ風の第2待合室を設け、さらに感染症患者専用の待合室も設けられています。

特にこだわったのはトイレだそうです。「これまで勤めていた病院では、大腸カメラ検査の際にトイレの数が不足し、患者さんが困っている姿を数多く目にしてきたため、大腸内視鏡検査の患者さん専用のトイレを設置しました。また、女性用トイレ、車椅子対応トイレ、感染室専用トイレも新たに設けました」。

最新内視鏡と炭酸ガス導入による負担軽減

いのうクリニックでは、6月に発売されたばかりの最新の内視鏡カメラを導入しています。この最新カメラは、画質が非常に優れており、鮮明な映像を提供します。

「胃カメラには、鼻から挿入する場合と口から挿入する場合がありますが、鼻からの方が楽に検査を受けられます。以前は鼻からのカメラは画質が劣るとされていましたが、最近の鼻からのカメラは口からのカメラと同等の画質になっています。また、当院では患者さんの大腸カメラ検査の負担を軽減するために炭酸ガスも導入しています。これは、空気の代わ

DATA

TEL 059-388-3700

住所

鈴鹿市稲生塩屋3丁目3-23

診療科目

- 内科 ●消化器内科
- 内視鏡内科 ●肝臓内科

診療時間

午前/9時00分~12時00分
午後/3時30分~6時00分

	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	×	○	○	×
午後	○	○	○	×	○	×	×

休診日

木曜・土曜午後・日曜・祝日



<https://ino.clinic/>

りに炭酸ガスを注入することで、お腹の張りや痛み、違和感を軽減する効果があります。クリニックレベルで炭酸ガスを導入している施設はまだ少ないと思われます。また、鎮痛・鎮静薬を使用することで苦痛が少ないようにしています」。



▲最新鋭内視鏡システム

患者さんへのメッセージ

~何かご心配なことがあれば、まずはご相談ください。お一人おひとりに最適な対応をさせていただきます。幸い、鈴鹿回生病院には以前一緒に働いた先生が多数おられますので、必要に応じてご紹介いたします。~

今後も益々のご活躍を期待しております。