



BETHEL通信

2023年8月号（第241号）

松山ベテル病院 松山市祝谷6丁目1229番地 TEL089-925-5000
ホームページ <https://www.bethel.or.jp/>

できることを奪わない、自分らしく生きるために

「人生100年時代」と言われ始めて5年が経ちました。日本の高齢化率は順調に伸び、令和3年度の平均寿命は男性81.47年、女性87.57年となっています。そのような中で、認知症の高齢者の割合も増加しており、2025年には高齢者の約20%が認知症の状態になると言われています。

私の祖母も、今年98歳となりますが、92歳で免許と車を返納してから認知症の症状が強くなり、現在はガスや洗濯機が使えない、昼夜の時間が分からない、人の名前と顔が一致しないなど中等度の認知症です。それでも同居して環境を変えるとせん妄や混乱などさらに認知症状が悪化するリスクを考え、独居で何とか生活を送っています。

認知症の症状が出始めたときに、認知症外来の先生から「できることを奪わない」「怒らない」「家族の気持ちが認知症を進めるんだよ」と言われました。当初は、祖母ができなくなっていく、忘れていく姿に戸惑い、怒ったり、行動を制限していた両親も、近所の方や介護サービスなどのサポートもあり徐々に関わり方を変えていきました。習慣としてできていることは続けてもらえるよう、準備や声かけをサポートする。できないこと、危険なことは先回りしてやっておく、忘れていても怒らずに待つことができるようになりました。

毎日、家族が顔を出し、通院の介助や食料の補充を行い、花の水やりやゴミ出しなど本人が習慣として行っていることは、近所の方が声かけや見守りをしてれています。祖母は現在も寝具店を細々と経営しており、日中は仕事場におり、アイロンがけや糸通しなどを行っています。主として仕事をしているのは、祖母の妹ですが、仕事場にいる祖母は経営者として、とても生き生きと楽しそうに過ごしています。

会いに行くたびに転倒や打撲痕があり、徐々に1人で暮らすことに不安を感じるが増えています。認知症状はここ数年大きな変化なく過ごすことができています。今できていることを続けてもらうためには、介護サービスの利用や家族の理解と協力が必要となります。これからも、できる限り様々なサービスを利用しながら祖母らしく過ごしてもらえたらと思っています。

(外来 看護師長 岡本 宏美)



道後をお散歩



休日時間があるときには散歩に出かけます。よく行くのが道後温泉の周辺です。コロナ以前には道後のホテルでの会食時などに温泉に入って帰ることが何度かありました。近すぎてなかなか行かない道後温泉本館の湯船に最後につかってから30年以上は経ってしまいました。道後温泉自体歴史ある有名な温泉なのですが、その周辺にも歴史を感じることができる文化財など見どころが数多く存在します。

道後公園（湯築城跡）はその一つです。古くは、道後公園全域が、中世伊予の守護河野氏の居城として、14世紀前半から16世紀後半にかけての250年間存続した城跡であり、堀や土塁（どるい）など城の地割が当時の姿のままよく残っています。外周は湯築城の外堀で囲まれ、丘陵部を取り巻くように内堀が巡っています。昭和になってからは、1953年園内に愛媛県立道後動物園が設置されましたが、1987年動物園を伊予郡砥部町に移転するため廃止。翌年に愛媛県立砥部動物園が開園しました。

2002年4月には、旧動物園区域を中心に文化財を生かした公園としてリニューアルオープンしました。また、同年9月愛媛県内で9番目の国指定の史跡「湯築城跡」となりました。道後公園は、直径約350mのほぼ円形状で、周囲に沿って道が整備されていて散歩するにはちょうど良い距離になっています。中央部は30m程度の高さの丘陵地となっています。丘陵頂上の展望台は階段が急で少し怖いのですが、松山城と松山市街、瀬戸内海の海まで一望できます。道後公園は、桜の名所になっており、春には多くの人々が花見などに訪れ広く親しまれています。また、公園の一角には松山市立子規記念博物館があり、正岡子規の俳句、短歌、小説、水彩画などのほか、松山と関わりの深い文化人などの資料が収集・展示されています。

公園西口から入ってすぐ右に曲がると、湯築城資料館があります。入場無料です。資料館には100名城スタンプがあります。ここでは動画を見ることができ、歴史を分かりやすく説明してくれます。その他に、武家屋敷が復元されており無料でも十分楽しめます。武家屋敷は2軒あり、当時の生活の様子や調度品などが再現されています。また、中世の道具類や、湯築城跡の発掘調査の参考とした全国の遺跡などが紹介されています。

松山を代表するシンボルである道後温泉の歴史と伝統を感じながら道後公園を歩いて、手軽にちょっとだけ観光気分を味わってみるのもいいかもしれませんね。

体脂肪解析

内臓脂肪について

内臓脂肪とは、おなかの臓器のまわりに蓄積した脂肪を指します。

食事などから摂取した栄養(糖や脂質)が消費できずに余ってしまうと、それらは脂肪となって蓄積されます。そのうち、おなかを中心とした内臓のまわりについた脂肪が「内臓脂肪」です。

皆さんの中にも内臓脂肪が気になる人も多いはず・・・

そこで今回紹介するのが、当院 CT 装置に搭載されているソフトウェア『体脂肪解析』です。

これは腹部単純画像 1 スライスを用いて、皮下及び内臓脂肪を自動計測することができます。スライス位置は、おへその高さです。

下図右側の CT 画像の青い部分が皮下脂肪、赤い部分が内臓脂肪となります。

①内臓脂肪の正常範囲

→正常値(100 cm²未満)

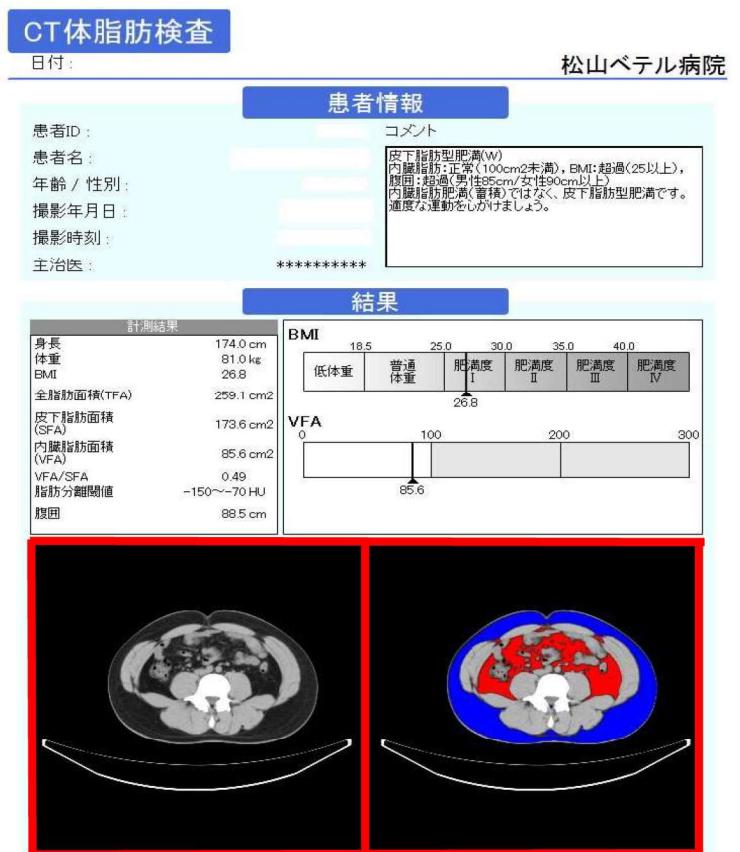
②BMI

→正常値(25 未満)

③腹囲

→正常値(男性 85cm/女性 90cm 未満)

上記3つの数値によりコメント内容が変化します。



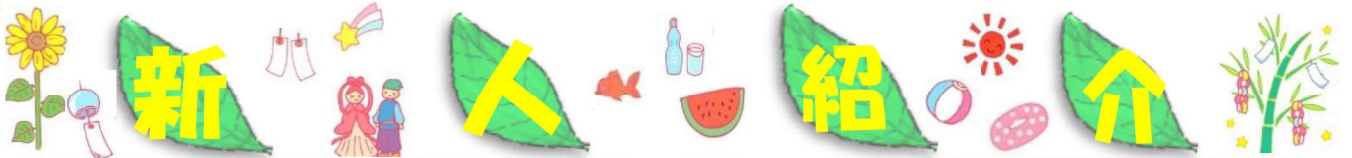
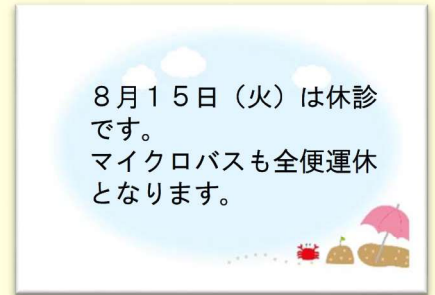
内臓脂肪が気になる方、1度検査してみてもはいかがでしょうか？

参考資料

- 1、日本肥満学肥満症診断基準検討委員会：新しい肥満の判定と肥満症の診断基準
- 2、メタボリックシンドローム診断基準検討委員会：メタボリックシンドロームの定義と診断基準
- 3、WHO 1995、WHO 2000、and WHO 2004

外来診療日のお知らせ

- ◎豊田 泰孝 医師（精神科・心療内科）
8月9日（水）、8月23日（水）
- ◎多田 聡 医師（神経内科）
8月3日（木）、8月17日（木）、8月31日（木）
- ◎吉田 暉 医師（神経内科）
8月10日（木）、8月24日（木）
- ◎松井 貴司 医師（ホスピス外来）
8月より、毎週水曜日に診療いたします。
- ◎加藤 喜久美 医師（内科）
当面の間、休診いたします。
- ◎8月の休診（7月24日現在）
8月17日（木）山本 祐司 医師（外科）



しみず かおり

清水 香織

配属部署：3階東
職 種：看護職
抱 負：患者さま1人1人に寄り添った看護が出来るよう努めていきたいと思ひます。



こうだ みちこ

幸田 路子

配属部署：4階東
職 種：看護職
抱 負：なるべく早く業務に慣れて、チームの一員として働けるように頑張ります。



松山ベテル病院では、接遇目標・医療安全推進目標をかかげています

8月 接遇目標



接遇委員会

7・8月 医療安全推進目標



医療安全委員会

- ・投句箱を外来・各病棟に設置しています。皆様のご投句をお待ちしております。
- ・『ベテル通信』について、ご意見やご要望を「ご意見箱」へお寄せください。
- ・掲載中の写真についてはご本人、ご家族の許可を得ています。



発行日 2023年7月24日