



# やまかみニュース

■発行■ 医療法人 久仁会

homepage <https://kyujinkai-mc.or.jp>  
E-mail [info@kyujinkai-mc.or.jp](mailto:info@kyujinkai-mc.or.jp)

鳴門山上病院

介護老人保健施設  
いこいの家

鳴山荘

やまかみ 訪問看護  
ステーション

鳴門市地域包括  
支援センター やまかみ

TEL687-1234 (代)

TEL687-1005 (代)

TEL683-6265 (代)

TEL683-6727 (代)

〒772-0053 鳴門市鳴門町土佐泊浦字高砂205-29

## 「脳神経内科について」

医療法人 久仁会 副理事長・脳神経内科部長 山上圭

こんにちは、山上圭と申します。平成二十七年に岡山大学医学部を卒業後、徳島大学病院、亀田総合病院（千葉県鴨川市）などで研修し、令和五年十月より副理事長・脳神経内科部長に就任いたしました。

さて、脳神経内科（神経内科）という診療科の名前についてあまり聞きなれない方もいらっしゃるかもしれません。似たような名前の科には「神経科／精神科」「心療内科」「脳神経外科」などがあります。これらはどう違うのでしょうか。

「脳神経内科（神経内科）」とは脳や脊髄、末梢神経、筋肉を扱う内科であり、扱う病気としては脳卒中や認知症、てんかんといったものからパーキンソン病や筋萎縮性側索硬化症などの難病まで多岐にわたります。また扱う症状としても、物忘れや頭痛、しびれ、ふるえ、めまい、歩きにくさなど、皆様にも身近なものが多くあるかと思えます。これらに対し投薬治療やリハビリテーションなどを行っています。

それに対し、「神経科／精神科」はうつ病や統合失調症などこころ

の病気を診る科です。「心療内科」はこころの不調が原因で腹痛などの身体症状が出現する心身症を主に取り扱っています。カウンセリングや心理療法、薬物療法などで治療を行います。いずれも共通するのは、MRIやCT、血液検査などで異常がないことです。また「脳神経外科」は外科的治療を要する脳や脊髄の病気に対し手術などを用いて治療を行う科で、脳卒中や脳動脈瘤、脳腫瘍、脊柱管狭窄症などが対象になります。

前述のように、それぞれの科は対象としている病気が異なりますが、もちろん内科的原因（内蔵の不調）によってうつ傾向になったり物忘れが生じたりすることもあり、また同じ病気に対しても投薬治療と手術療法など複数の選択肢があることもあり、互いに連携して診療にあたっています。脳神経内科を受診された方でも、精神科的治療や手術療法、またその他内科的治療の適応に応じて適切な科にご紹介させていただきまます。また脳神経内科疾患であっても、精密検査などを要する場合は大学病院などに紹介させていただく場合もあります。物忘れ、しびれ、め

まい、ふらつき、頭痛など、気になる症状がありましたら一度ご相談いただければと思います。

また、脳神経内科は近年技術進歩の目覚ましい分野です。かつては根治療法のなかったアルツハイマー型認知症にも新薬が開発されたことはお聞き及びの方もいらっしゃるかと思えます。また難病の一つである筋萎縮性側索硬化症（全身の筋力が徐々に衰える病気）でも、新薬の治験が進んでいます。まだまだ実用化には時間がかかるものもありますが、治療可能な病気の幅が広がっているのは喜ばしいことです。

微力ながら、今後も皆様の健康増進にお役立てできればと思っております。どうぞよろしくお願いたします。





## 「睡眠」について ～睡眠の秋～

薬剤師 熊野 晶子

皆さんの日々の生活の中で最も重要な役割をもつ「睡眠」についてお話しします。

睡眠の役割をご存じですか？人生の 1/3 を占めている睡眠には脳の休養、身体の疲労回復、免疫機能の向上や、記憶の固定などとても重要な役割があります。適切な睡眠時間の確保により、脳内の老廃物が掃除され、加齢に伴う認知機能低下のリスクを低減させると言われています。

日照時間の短い、「秋の夜長」には、眠りを促進するホルモンであるメラトニンの分泌が促進されます。秋の夜長についつい夜更かし・・・という方も多いかもしれませんが、秋に早く眠ることを心がけると、自然な質の良い睡眠をとることができます。



「質の良い眠り・・・」とは？

皆さんはこんな経験をしたことがあるのではないのでしょうか？

**① 昼寝をしすぎて夜眠れない・・・**

昼寝には、ストレスや疲労の軽減、作業効率上がることや、夜中の中途覚醒が減るなどのメリットがあるとされています。しかし、30分以上寝てしまうと、ノンレム睡眠（深い眠りの状態）が現れるため、起きた時に頭がぼーっとしたり、倦怠感が強まったりして、逆効果となるため、昼寝は10分～20分程度が良いとされています。

**② 寝る前の水分を控えているのに、夜中に何度もトイレに行く**

高齢になると眠りが浅くなる傾向があり、目が覚めるとトイレに行くことが習慣となって、不眠が夜間頻尿の原因の一つになるとも考えられます。夜間頻尿と不眠には密接な関係があり、どちらかの症状が改善されることで、夜間頻尿と不眠の両方が改善されることもあります。

**③ 寝る前にテレビやスマホを見ると眠りにくくなる・・・**

スマートフォンやテレビから発せられるブルーライトにより、脳が昼間と錯覚してしまい、睡眠を誘発するメラトニンの分泌が抑制されるために、睡眠が妨げられます。このため、スマートフォンやテレビを見るのは、寝る1時間前までにして、布団に入る前から室内照明を暗くすると良いでしょう。

このように、生活習慣を改善することで、適度な睡眠時間の確保や、睡眠の質を向上させることはとても重要です。寝つきが悪い、夜中に目が覚めてしまうなどの症状でお悩みの方は、ぜひご相談下さい。

これからの季節に備えて、快適な睡眠により、免疫機能を高めることで、風邪やインフルエンザなどに負けない、強い身体づくりを心がけましょう。



## 「耳、聞こえの話について その2」

リハビリテーション部門  
言語聴覚療法科 主任 西岡 奨太

前回、聴力年齢についてのお話をさせていただきました。

聴力の衰えは、だいたい30歳代あたりから始まり高い音域から徐々に聞こえづらくなっていくと言われていています。聴力年齢は年齢とともに聞こえる周波数が変化するといった傾向があるという話をさせていただきました。

今回は、**難聴の始まり**についてお話させていただきます。

人間が聞き取れる周波数（音の高さ）は、20Hz から 20,000Hz とされています。

会話に重要とされる周波数は 1,000Hz 周辺と言われており、1,000Hz という誰もが一度経験されている聴力検査で使う周波数です。

1,000Hz 周辺が低下してきて初めて、「最近聞こえが悪いかもしれない」と感じるようになります。しかし、少しずつ聴力が低下するため軽度の難聴では、「ちょっと聞き取りづらいこともあるけれど、日常生活に支障はないから大丈夫」と感じていらっしゃる方が多いように思います。

## 難聴の種類について

- 「軽度難聴」（25～39 デシベル）：小さな声が聞きづらい
- 「中等度難聴」（40～69 デシベル）：普通の会話が聞きづらい
- 「高度難聴」（70～89 デシベル）：普通の会話が聞き取れない
- 「重度難聴」（90 デシベル以上）：耳元で話されても聞き取れない



平均聴力が 40 デシベルを超えると中等度難聴になります。

40 デシベル以上の難聴となると生活に不便を感じ、周囲の方も呼び掛けてもなかなか反応しないなど困ることが増えていきます。

以下の生活音がどの程度のデシベル（dB）であるのかを参考に音の大きさの違いについて確認をしてみてください。



dB(SPL)

※騒音目安参考



夏前に植えたカットスイカの種から育てたスイカですが、合計5つほど採る事ができました。

施設や病棟の窓からみえる畑に何ができているのか興味津々であった鳴山荘の入所者様には収穫して早々のスイカを見てもらいました。皆さん、スイカがなってたんやなあとしらぶりに見るスイカに大変喜ばれていました。



病棟の患者さんに試食をして頂きました。そのまま食べる事ができる方はカットして、とろみの必要な方はミキサーにかけとろみを付けて食べて頂きました。甘くておいしかったと大変好評でした。



- ★ご飯 ★カレー
- ★豆サラダ
- ★杏仁フルーツ



11月15日に防災訓練を実施しました。今年は消火訓練の他、エアストレッチャーを使用し搬送訓練を行いました。

☆搬送された職員より一言☆  
エアマットでクッション性も良く、寝ていても階段などの段差の痛みをまったく感じなかった！！



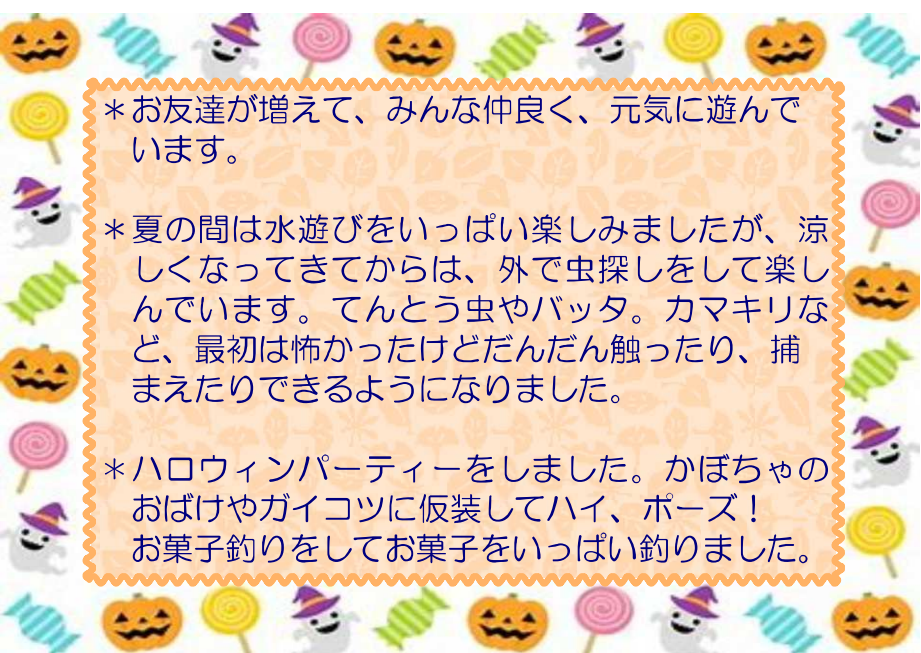
防災訓練の一環として、毎年一回「非常食ランチ」を開催しています。当日の日勤者約120名を対象に昼食として提供しました。停電時を想定し、階段を使用して6階まで取りにきていただきました。鳴門山上病院と鳴山荘では、7日分の非常食を備え、ローリングストックにより管理しています。

ステップで職員の三味線を伴奏に歌の会が開かれました。利用者様や職員が昔懐かしい曲を一緒に歌ったり手拍子をうったりしました。最後に阿波踊りを踊ったりと楽しい時間を過ごしました。



デイケアステップではお風呂の壁面に利用者様と職員が作成した富士山や紅葉の絵があります。利用者様からは大好評で自分が作成した作品を見ながらのお風呂は大変よろこばれます。

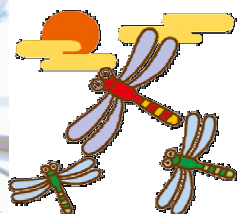
マーマすだち保育園便り



\*お友達が増えて、みんな仲良く、元気に遊んでいます。

\*夏の間は水遊びをいっぱい楽しみましたが、涼しくなってきたからは、外で虫探しをして楽しんでいます。てんとう虫やバッタ。カマキリなど、最初は怖かったけどだんだん触ったり、捕まえたりできるようになりました。

\*ハロウィンパーティーをしました。かぼちゃのおばけやガイコツに仮装してハイ、ポーズ！お菓子釣りをしてお菓子をいっぱい釣りました。



利用者様、入所者様の感想もご紹介します♪

# イベント食

提供 エームサービス



## お月見



## 敬老の日

寿司盛り合わせ 清汁  
豆腐の肉味噌田楽焼 たまご蒸しパン

お寿司3種を盛り込み、色々な味を楽しめる様工夫しました。お月様をイメージしたクリーム色の蒸しパンはほんのり甘い優しい味に。

お寿司がきれいに巻けている◎  
肉味噌もいい味！  
お月見らしくて可愛らしいデザート！

炊き込みご飯 清汁 チーズハンバーグ  
揚げ茄子南蛮 バナナシフォンケーキ

炊き込みご飯は「だし」を効かせた一品に。シフォンケーキはバナナの香りが良く、ふんわりと仕上げました。

いつも家では食べない料理が出るし、美味しい！  
揚げ茄子の味付けが好き♡



## 紅葉狩り

天丼 清汁 柿と大根のサラダ  
さつま芋と栗のパウンドケーキ

『柿・栗・さつま芋』と季節の食材を使い、秋らしさを。天丼は海老と野菜でボリュームたっぷりです！！

サラダはマヨネーズが入っていてさっぱりして良かったです。ご飯を楽しみに来ています♡



## ハロウィン

ご飯 かぼちゃスープ きのことサラダ  
鶏とかぼちゃのチーズグリル焼 かぼちゃプリン

かぼちゃをふんだんに取り入れた献立にしました。かぼちゃプリンは濃厚で、手作りのカラメルソースと相性ピッタリでした♡

スープが美味しかった！  
プリンはほんのりかぼちゃの味がして良かった◎

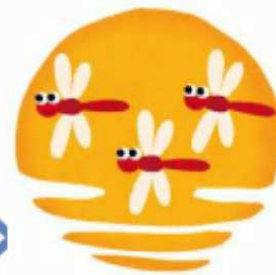
ステップ

# 手づくりおやつ

## 9月



ブチケーキ    ほうじ茶 づらまんじェ



## 10月



プリン (カラメルソース)    ぜんざい (さつまいも)



芋ふうかん    2層ゼリー

## 11月

### かぼちゃの旬はいつ？

管理栄養士 明賀 由佳

かぼちゃが最も多く収穫される時期は7～8月です。夏野菜のイメージが強いのではないのでしょうか？採れたてのかぼちゃは水分量が多く、ねっとりとしていて甘さは控えめですが、数カ月保管し追熟させることで甘みも栄養価も増します。旬というのは、その食べ物が最も美味しく栄養価が高い時期を指します。そのため、かぼちゃの旬は秋から冬とされています。冬至にかぼちゃを食べる慣わしもありますね。

ビタミンや食物繊維、カリウムなど美容や健康に嬉しい栄養素がたくさん含まれています！ぜひ、旬のホクホクかぼちゃを味わってみてください☆

#### 美味しいかぼちゃの見分け方

- ◎ヘタが枯れて乾いていて、コルクのようになっている。
- ◎皮にツヤがあって硬く、ずっしりと重たいもの。
- ◎カットかぼちゃの場合はふっくらした種がぎっしり詰まっていて、皮ぎりぎりまで実が黄色いもの。



# 通所リハビリテーションセンター ステップ



・ タックルにはく力十分 見ごたえが  
 ・ アジアでも 強敵多し 熱が入り  
 ・ イモ堀りに 砂から顔出す ピンク色  
 ・ 国体の 名前なくなり さみしいな  
 ・ 全国でも 生産量は 5本指

金時 太郎



## 編集後記

今年も 早や師走が近づいてまいりました。1年のなんと早いこと、小学生の時は長期休みがあつという間に過ぎましたが、今や、毎日があつという間に過ぎ去りますね。『光陰矢の如し』とはよく言ったものです。一日一日を大切に過ごしたいと思ひます。

そして、お気づきの方もいらっしゃると思いますが、なんと、『やまかみニュース』が99号となりました。30年前に前身の俳句を掲載した機関誌を創刊後、何とか100号目前までこぎつけました。今まで携わって来られた方々の努力の賜物と、読者の皆さんのおかげです。ありがとうございます。次号は100号までの軌跡をご紹介します。お楽しみに。

編集委員会一同

## 医療福祉相談

地域連携室では、入院や在宅での療養生活における様々な相談に応じています。お困りのことがございましたらお気軽にご相談ください。

