

「ハートフルちらん」は、社会福祉法人恵愛会が運営する住宅型有料老人ホームで、平成27年8月に開所した地域密着型デイサービスが併設された高齢者向けの複合施設です。住宅型有料老人ホームの居室数は20室、プライベート空間が確保された全個室で、トイレ・洗面台・エアコンなどを備えております。

住宅型有料老人ホームでは、食事の提供ならびにその他の社会生活上の便宜の供与等を行うことにより利用者様が自立した生活を維持できるように、支援しております。令和6年12月現在、利用者の平均年齢は91.0歳、平均介護度は2.9で、最高齢100歳の方も入居されております。隣には小田代記念クリニックがあり、皆様安心して毎日を過ごされております。

併設の地域密着型デイサービスは、一日の定員が18名、午前中は血圧や体温などの健康チェックおよび入浴、物理療法や作業訓練、午後からはリハビリを兼ねた健康体操とレクリエーションを行っております。レクリエーションでは様々な趣向を取り入れ、誕生日会や料理教室（お菓子作りなど）を行ったり、時にはドライブに行ったりすることで気分転換を図っていただけるようにしております。

利用者様が安心して生活していただけるように、スタッフ一丸となってロングライフのお手伝いをいたします。知覧にお越しの際には是非遊びに来てください。

イベント写真集

梅ジュース作り



知覧ねぶた祭り



忘年会&クリスマス会



編集後記

今年は巳年（へびとし）

蛇で思い出すのは、種子島で育った幼少時代。蛇の尻尾をつかまえて振り回したり、蛙を丸呑みして動けなくなった蛇の頭を棒で突いてからかったりして遊んでいました！

種子島の蛇といえば「マムシ」ですが、さすがに毒のあるマムシには手を出さなかったな。（賢い！！）

さあ、みなさん巳年は「復活と再生」を意味するようです。蛇のように脱皮して新しい時代を突き進んでいきましょうぜ～



鹿児島市荒田1丁目25-6
TEL 099-253-8111
FAX 099-253-8140

小田代病院

是非ホームページ
をご覧ください。



間欠性跛行について

理事長 小田代卓也

みなさんの中に、“普段から歩いている道が最近しんどくなった。途中で休まなければならなくなった。年のせいかな…”とされている方はいらっしゃいませんか？

年齢による体力の衰えかもしれませんが、体の中で起こっている異変が原因のことがありますので注意が必要です。途中で胸痛や胸苦しさを感ずるのであれば狭心症、また息切れや動悸を感ずるのであれば心不全や肺気腫の可能性が考えられます。中には下肢の痛みやしびれが強くなって、途中で立ち止まらなければならない方もいらっしゃるのではないかと思います。そのような“ある程度の距離を歩くと下肢に痛みやしびれが出現して歩けなくなるが、しばらく休むと再び歩けるようになる”症状のことを“間欠性跛行”と呼びます。今回は間欠性跛行をきたす代表的な二つの疾患についてお話させていただきます。

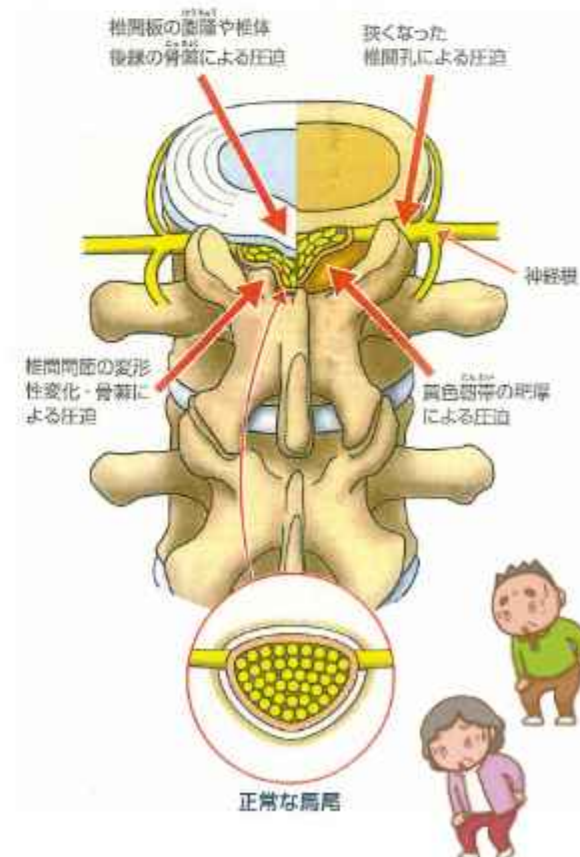
まずは“腰部脊柱管狭窄症”です。脊椎にある脊柱管という脊髄を囲んでいる管が年齢による脊椎の変形によって狭窄する疾患です。診断にはMRI検査が有用で、治療としては圧迫されて血流障害をきたした神経の血流を改善させるプロスタグランジンという薬剤を用います。

次に“閉塞性動脈硬化症”です。動脈硬化によって下肢の動脈が狭窄や閉塞して血流障害をきたす疾患です。動脈硬化が原因ですので、糖尿病や高血圧症、脂質異常症で治療中の方や、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞の既往がある方に起こりやすい疾患です。診断にはABI（足関節-上腕血圧比）が有用です。通常では足関節で測定した血圧は、上腕で測定した血圧の1～1.2倍ですが、下肢動脈が狭窄や閉塞すると足関節で測定した血圧が低下するためABIが低下します。0.8以下であれば、閉塞性動脈硬化症が存在する可能性が高く、下肢動脈エコー検査で狭窄や閉塞の有無を確認します。治療としては抗血小板剤（いわゆる“血液サラサラ”の薬）や血管拡張薬を用います。

当院では、MRI検査、ABI検査、下肢動脈エコー検査を行っており、腰部脊柱管狭窄症、閉塞性動脈硬化症とも治療が可能ですので、間欠性跛行でお困りの方はお気軽にご相談ください。



脊柱管の狭窄により障害される
馬尾・神経根 ↓



運動不足と寝たきりが及ぼす悪影響

～リハビリテーション科 副主任 福元 高広～

寒さが厳しい季節となり、家にこもりがちになったり運動する頻度が減ったりしている方も多いかと思います。今回は運動不足や寝たきりが体に及ぼす悪影響についてまとめてみました。



1 運動器への影響

運動不足や寝たきりで動かない状態が続くと、タンパク質の合成低下、分解亢進が起こります。中でも特に姿勢の保持と歩行にかかわる抗重力筋に強く見られます。

健康な高齢者の方でも2週間活動量が減って寝ている時間が長くなると全身の筋肉量が10～20%減少したという報告もあります。



2 呼吸器への影響



寝たきりになると腹部臓器の圧迫を受けるため、横隔膜は十分な活動ができなくなってしまう。背中側の横隔膜は面積が広く、あお向けで最も悪影響を受けるため、換気量低下をきたし息切れなどを引き起こしやすくなります。

3 循環器への影響

人の血液は立ったり座ったりしている状態から寝た状態になると、足から上半身へ移動します。その結果、体液が過剰であると判断し利尿を促進させます。実際には体の中の水分が移動しただけで体液は過剰ではないため、利尿が進むと循環血液量が不足し脱水に陥りやすくなります。



4 栄養・代謝への影響

創傷の治癒には亜鉛や銅といったミネラルが不可欠です。ミネラルが不足すると創の治癒が遅れることになります。3週間以上の臥床状態はミネラルの体外排出量が増えるといわれており、結果体内に残るミネラルが減ることが証明されています。



5 脳・認知への影響



日常生活では、多種多様な刺激に反応して身体や脳を働かせています。しかし、不動や社会的孤立状態に陥ると身体活動量の低下や刺激入力が増え、その結果、脳機能の低下に伴う意欲低下、集中力低下、抑うつ状態・睡眠リズム障害をきたし、やがて認知症へと移行していく可能性があります。



「散歩や買い物に行く機会が減った」「歩くスピードが以前より遅くなった」「歩きやすくなった」「物忘れが増えた」などに当てはまる方は気を付けましょう。



香りと認知症

～訪問診療部 主任 折田 一隆～

“ニオイが分かりにくいのは認知症の初期症状かもしれない”、そう言われるとドキッとされる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？



実はアルツハイマー型認知症の100%に嗅覚障害があるという報告もあるそうです（程度はさまざまですが…）。なぜ香りと認知症につながりがあるのか？と思う方もいらっしゃると思います。実は脳には地図のようなものがあり、どの場所がどの働きをするかということが分かっています。記憶に関わる部分と香りを認識する部分が重なりあっているということです。アルツハイマー型認知症の方に物忘れが多くなるのは記憶にかかわる部分が変化するためとも言われています。ある研究では、物忘れの症状よりも香りが分かりにくくなる方が先に現れるともあり、認知症が分かるかなり前から嗅覚の障害があっても、なかなか気付かないことも多いそうです。

しかし、人間は色々な機能が年齢とともに低下します。嗅覚以外も例外ではありません。今の技術では、年齢からくるものなのか、認知症の初期症状なのかの区別をつけることは難しいそうです。また、蓄膿症やアレルギーなどで香りが分かりにくい方もいらっしゃると思います。やはり簡単に診断はつきにくいかもしれません。

ではどうするか？ **意識的に香りを嗅ぐ！** 単純ですが、実は一番簡単で大切なことです。炊けたご飯・コーヒー・花など特別に何かを購入せずとも、普段の身の回りにある色々なもので充分です。意識して大きく香りを吸い込んでみましょう。それだけでもしっかり刺激になります。香りを嗅ぐだけで全て解決！ではないですが、認知症予防の一つとして取り入れてみてはいかがでしょうか？

グレープフルーツ禁忌Q&A

～薬剤科 科長 吉村 真～

Q. なぜグレープフルーツを摂取してはダメなのか？

特定の薬を服用中にグレープフルーツを摂ると、グレープフルーツに含まれるフラノクマリン類により薬の分解が阻害され、必要以上に薬の作用が強まってしまう。



Q. グレープフルーツと薬の服用は時間を空ければ大丈夫？

グレープフルーツの酵素に対する影響は**約24時間**と言われており、薬との相互作用は数日（2～4日）に及ぶものとも言われています。

飲み合わせの悪い薬剤を飲んでいる期間にグレープフルーツは避けた方が無難です。

Q. グレープフルーツジュースはダメでもグレープフルーツの果肉は大丈夫？

果肉一切れとジュースでは含まれるフラノクマリン類の含有量が異なります。ジュースを作るにはグレープフルーツが1個もしくはそれ以上必要です。通常、濃縮還元されるジュースでは含まれるフラノクマリン類量がどうしても多くなるためグレープフルーツジュースがダメと書かれています。（フラノクマリン類は皮に含有量が多いため、皮ごと使用するジュースに量が多くなってしまうのも一因です）しかしフラノクマリン類の含有量が少ない果肉でも薬に影響を与えたデータもありますので個人差を考慮すると、ジュースだけを避ければ良いとは言えません。

Q. 柑橘類全て食べてはダメなのか？

種類によりフラノクマリン類の含有量は異なります ※下記は一例です。

影響が大きい グレープフルーツ、スウィーティー、メロゴールド、バンパイユ、レッドボメロ、ダイダイ、ブンタン、ハッサク、サワーボメロ、メロキシライム、甘夏みかん、パール柑、サンボウカン、スイートオレンジの皮、レモンの皮、日向夏の皮

影響が少ない ネーブルオレンジ、ポンカン、イヨカン、ユズ、カボス、スダチ、キンカン、スイートオレンジの果汁、レモンの果汁、日向夏の果汁

影響がない 温州みかん、デコポン

