

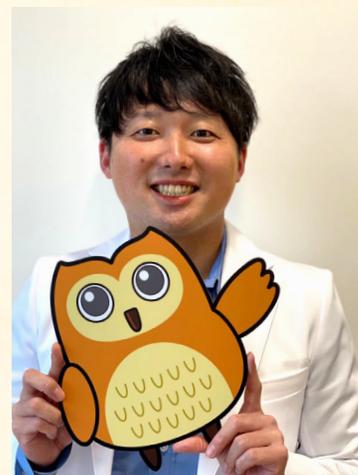


院長からのご挨拶

SKYファミリークリニック 院長の杉山です。昨年は大変お世話になりました。新型コロナウイルスの猛威に耐え、心配事が絶えないそんな一年だったと改めて実感しております。昨年9月末に緊急事態宣言が解除され、感染者数としては落ち着いてきておりますが、新しい変異株の出現など、まだまだ気の抜けない状況が続いております。

新年になり気持ちを新たに、今年も「スタッフ一同お互いの健康を気遣いながら一丸となって診療にあたっていく」ことを目標に精進していく所存です。

昨年は皆様の協力のもとで、多くの患者様を診察させていただきました。日々学びの連続で一日一日があっという間に過ぎておりました。そんな日々にも充実感も実感しておりましたが、一方で診療の「質」ということを常に考えておりました。医療者がいかに患者さんとの時間を共有し、一緒に考える「小さな」時間を積み上げていくことがお互いの信頼を高め、最終的には診療の質を高めるものだと考えております。今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。本年が、皆様にとって健やかで幸せな1年になりますことを、心よりお祈り申し上げます。



院長・医師
杉山 たかし



一緒に考えてみませんか？

「訪問診療医が考える認知症との付き合い方」

今回は、「認知症」をテーマに、訪問診療医として認知症をどう捉えるべきかについて考えてみました。認知症は、「皆が発症しうる」「根治が困難な」病気と言われております。では、どう対処すべきか・・・それは、病状の進行をできる限り遅らせ、ご本人がその人らしく暮らせるよう支援すること。そしてご家族の負担を極力軽減させること。これに尽きると思います。認知症の治療には、2つに大別されます。

薬物療法

薬物による治療法は、常に一定ではありません。患者様の状況により当然異なります。お薬の効果と副作用を確認し、適宜調整を加えながら、患者様の症状に合わせて行うのが、薬物療法において大事なことです。調整がうまくいけば、患者様にとってより良い治療につながります。しかし、薬物療法にはデメリットもあります。最も懸念するのが「誤嚥性肺炎」「転倒リスク」「便秘症状」であると考えます。何故なら、これらの症状が進むと、日常生活能力の低下が一気に進みかねないからです。これでは、その人らしい生き方の実現が望みにくくなります。

非薬物療法

私達医療従事者の間でも、近年は認知症薬等による治療が見直されるようになってきています。認知症と診断されても、本人にできることはたくさんあるもの。家庭内で本人の役割を作り、前向きに日常生活を送ることが大切です。また、「書き取り」「ドリル」や「回想療法」といった昔の出来事を思い出すことも有効です。家族以外の人たちと交流や、ウォーキングなど軽い運動を続けること、ペットを飼うこと・・・これらの活動は脳の活性化につながります。また、家族や周囲の人の対応の仕方によって、行動・心理症状（BPSD）が改善することも多くみられます。



現在盛んに言われている「在宅限界」を高めていくため、医療・介護分野が一体となって患者様を支え、ひいては社会全体で認知症の方を支えていけるような、そんな存在でありたいと考えております。

新型コロナワクチンの追加(3回目)接種について

報道等で取り上げられております通り、新型コロナワクチンの追加(3回目)接種が始まります。

厚生労働省HPの情報によりますと、

- ・接種を行う期間 令和3年12月1日から令和4年9月30日まで(予定)
- ・接種対象者 ①2回目接種が完了してから、原則8ヶ月以上経過した方 ②18歳以上の方
③日本国内での初回接種(1回目・2回目接種)又は初回接種に相当する接種が完了している方

となっております(情報は変更となる可能性もあります)。

詳細が決まり次第、当院より皆様にお知らせいたしますので、よろしくお願いいたします。

※厚生労働省HP: https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine_booster.html



＼ご存じですか？／

「アニマルセラピー」で癒しを



アニマルセラピーとは、動物とのふれあいによって人の心に癒しを与えることです。ストレス解消になるだけでなく、認知症やうつ病などの症状改善も期待できるとして、医療や福祉などさまざまな分野で取り入れられています。

動物とのふれあいによって、患者に笑顔が増えた、コミュニケーション能力がアップしたなどの効果を実感しているそうです。

アニマルセラピーの代表は犬ですが、猫にもアニマルセラピーの効果が期待できます。猫が喉を鳴らしたときのゴロゴロ音は、心身をリラックスさせる効果や免疫力アップ効果があるといわれているのです。

また、猫に触れると、ストレス緩和や情緒を安定させる効果のある「オキシトシン」というホルモンが分泌されます。犬に触れたときにもオキシトシンは分泌されるのですが、猫に触れたときのほうが分泌が増えるといわれています。



ちょっといいお話

Q:それって血管運動性鼻炎かも？
(寒暖差アレルギー)

1日の温度差が7℃以上になると「血管運動性鼻炎(寒暖差アレルギー)」が発症しやすくなります。発熱はないのですが、水っぽい鼻水が出るのが特徴で、予防のためには、体に感じる温度差を小さくすることが大切です。(※寒暖差アレルギーと俗に言われますが、アレルゲン(抗原)が存在せず、抗アレルギー薬なども効果は乏しいです。)寒い屋外を歩くときは首元をマフラーなどで温めると効果的です。

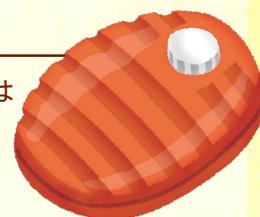


Q:就寝時の靴下はだめ？

夜間寝ている最中であっても私たちは汗をかいてしまう生き物です。

たとえ冬であっても、汗はかきます。靴下を履いていると、その汗が蒸発することなく靴下内にたまり、靴下が湿ってしまいます。湿った靴下は体を冷やし、足の血管を収縮させてしまいます。

その結果血流が悪くなり、体全体が冷えきってしまうことになるのです。素足で寝るのが寒い方は、湯たんぽや電気毛布などを上手に活用して寒さをしのぎましょう。



SKYファミリークリニック

