



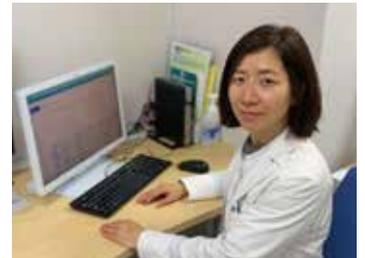
愛仁会 千船病院
大阪市西淀川区福町3-2-39 TEL.06-6471-9541

千船病院附属 千船クリニック
大阪市西淀川区佃3-1-11 TEL.06-6471-9549

訪問看護 ほぼえみ
ステーション
大阪市西淀川区佃2-2-46 TEL.06-6471-3121

小児の肥満症について

生活習慣の変化などで1970年から2000年の間に日本の肥満児は2-3倍に増加し、12歳男子の12%、12歳女子の10%を占めるようになりました。世界規模でも肥満とそれに伴う2型糖尿病などの生活習慣病が急速に増加しており今後重大な問題になると危惧されています。



原因や合併症

小児肥満の大半は原因として明らかな疾病がない単純性肥満ですが、遺伝性や薬剤性、ホルモンの異常などで起こる疾患もありますし、脂肪肝、非アルコール性脂肪性肝炎 (NAFLD)、高コレステロール血症、高血圧、2型糖尿病、メタボリックシンドローム、睡眠時無呼吸症候群などの合併症を伴うこともあります。さらに、肥満度が高度化すると運動能力の低下を引き起こしたり、いじめの標的になって自己肯定感や自尊心の低下から不登校や引きこもりになったりすることもあり、肥満は身体的だけでなく心理社会的な健康被害を引き起こすことがあります。そこで、基本的な生活習慣と小児期の成長パターンを決める時期である幼児期早期から肥満を自覚し改善することが大切になってきます。

肥満の評価

Body Mass Index (BMI : 体重 kg ÷ [身長(m) × 身長(m)])



肥満度(性・年齢・身長から計算される標準体重と実測体重を比較しどれくらい増加しているかを判定する方法)
上記の体格指数に加えて、高血圧や睡眠時無呼吸症候群、糖尿病の合併の有無などで総合的に評価します。

肥満の改善方法

肥満を改善するためには家庭での生活習慣の見直しが重要です。食事(食事回数、間食や夜食の有無、食事内容)や生活リズム(起床時間、テレビやゲームなどの時間、外遊びの時間、通学時間)などの中から問題を抽出し改善を図ります。また生活習慣の改善は本人だけではなく、家族の協力が欠かせません。家族で声を掛け合いながら、食事を摂りすぎないように食品を選ぶ時から気を付けたり、お手伝いで体を動かしたり、休日に親子で散歩をしたり、少しの行動を継続することが習慣になっていきます。



当院での取り組み

当院では、家庭での生活習慣の見直しに加えて、管理栄養士による食事指導や、必要に応じて体力評価や適切な運動負荷の教示のために理学療法士とともに行うリハビリを取り入れてチームで治療を行っています。最近体重が増えてきたことをご家族が気づいたり、学校やかかりつけ病院で指摘されたりと様々なきっかけがあると思います。その時我々の存在を思い出していただき受診していただくことで、是非お力になりたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

小児肥満の診断基準

肥満症の定義

肥満に起因ないし関連する健康障害(医学的異常)を合併するか、その合併が予測される場合で、医学的に肥満を軽減する必要がある状態をいい、疾患単位として取り扱う。

肥満児の判定

- 年齢 : 6歳から18歳未満
- 満度が+20%以上、かつ体脂肪率が有意に上昇した状態(男児:年齢問わず25%以上)(女児:11歳未満は30%以上、11歳以上は35%以上)

診断基準に含まれる肥満に伴う健康障害

A項目: 肥満治療を必要とする医学的異常

- 1) 高血圧
- 2) 睡眠時無呼吸症候群などの換気障害
- 3) 2型糖尿病・耐糖能異常
- 4) 内臓脂肪型肥満
- 5) 早期動脈硬化症

B項目: 肥満と関連が深い代謝異常

- 1) 非アルコール性脂肪性肝疾患 (NAFLD)
- 2) 高インスリン血症かつ/または黒色皮膚症
- 3) 高TC血症かつ/または高non HDL-C血症
- 4) 高TG血症かつ/または低HDL-C血症
- 5) 高尿酸血症

参考項目: 身体的因子や生活面の問題

- 1) 皮膚線状などの皮膚所見
- 2) 肥満に起因する運動器機能障害
- 3) 月経異常
- 4) 肥満に起因する不登校・いじめなど
- 5) 低出生体重児または高出生体重児

診断基準

- 1) A項目を1つ有するもの
- 2) 肥満度が+50%以上でB項目の1つ以上を満たすもの
- 3) 肥満度が50%未満でB項目の2つ以上を満たすもの (参考項目は2つ以上あればB項目1つと同等とする)

もの忘れと認知症

～最新の治療と予防について～



2025年には、認知症患者数は700万人前後に達し、65歳以上の高齢者の約5人に1人を占めると推定されています。認知症は特別な人にだけ起こるものではなく、誰にでも起こりうる可能性がある疾患です。そこで今回は、認知症についての基礎知識とその治療、予防についてご紹介させていただきます。

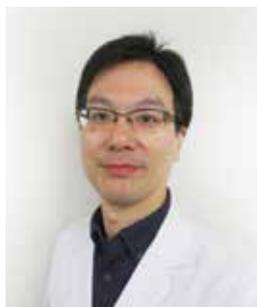
「もの忘れ」と「認知症」はどう違う？

「普通のもの忘れ」は、自分の体験の「一部」を忘れるのが特徴であり、例えばスーパーに行って何を買うのかを忘れたとしても、スーパーに行ったこと自体は覚えています。つまり、もの忘れはするものの、日常・社会生活において特に困ることは生じません。ところが「認知症」の方は、自分の体験の「全て」を忘れてしまいます。これを「エピソード記憶障害」といい、自分でもの忘れのエピソードを説明することができませんし、ご本人にももの忘れの自覚がないのが特徴です。薬の管理ができない、電車の切符が買えなくなる、など日常・社会生活に支障が出てくるのが「認知症」と言えます。

脳卒中内科
主任部長 (もの忘れ外来担当)

瀧本 裕

・日本認知症予防学会認定 専門医
・厚生労働省認定 認知症サポート医



【物忘れ】

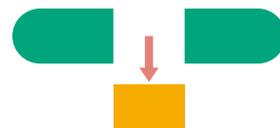
体験の一部のみを忘れる



例) 食事したことは覚えているが、献立が思い出せない。

【認知症】

体験全体を忘れている



例) 食事したこと自体を忘れてしまう。また、忘れたことを自覚できない。

認知症にはどんな種類があるの？

認知症には、脳の神経細胞が変性して徐々に進行していく本来の認知症と、正常圧水頭症や慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症などで一時的に認知症になるが、それら病気の治療(手術など)により認知症状が改善する「治る認知症」の2つのタイプがあります。

そのため、認知症を疑った場合、どちらのタイプかをできるだけ早く見分ける必要があります。本来の認知症としてはアルツハイマー型認知症、血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭葉型認知症といったものがあり、これらは「4大認知症」と呼ばれています。

もの忘れを単に「年だから」と片付けずに原因を調べ、必要があれば早期治療を開始することが大変重要です。こうした認知症の診断には通常、専門医の診察が必要です。

アルツハイマー型認知症



- もの忘れ
- 日時や場所がわからない
- 怒りっぽくなる

血管性認知症



- 服の着方がわからないなど、日常上の実行機能の障害
- 思考や行動が緩慢

レビー小体型認知症



- 幻視 ●動作が遅くなる
- 日によって、もの忘れなどの症状に変動がある

前頭側頭型認知症



- 自分勝手な発言や行動が多い
- 他人の迷惑を考えない行動をとる
- 毎日決まった行動を繰り返す

認知症はどうやって診断するの？

認知症を診断するには、当院では計3回の通院が必要です。

1日目は問診や神経学的診察、血液検査などを行います。
2日目は神経心理学的検査(記憶テスト)と画像検査(脳CT・MRIやシンチグラフィ)を行います。脳MRIでは、海馬(ものを覚える脳の一部)の萎縮を詳しく解析する機械(VSRAD)を用いて検査します。また、レビー小体型認知症の診断にはシンチグラフィが必須です。
3日目は結果説明と環境調整を行います。介護保険のご説明やケアマネージャー、地域包括センターとの連携を図ります。

1度の検査で診断出来ない認知症も数%ありますが、その際は6か月後に再検査し、確実にフォローアップしますのでご安心下さい。

診断には、計3回の通院が必要です

1日目 問診、血液検査

2日目 脳画像検査(CT/MRI/SPECT)
神経心理学的検査

3日目 結果説明、環境調整



認知症の治療にはどんなものがあるの？

認知症の進行防止のために、薬物療法と非薬物療法が推奨されます。現在、わが国で処方できる4種類の抗認知症薬は、認知機能障害を数年遅らせる効果があると証明されています。【右表】

ただ、同じ薬物療法でも人によって効果が異なることがあったり、お薬が合わないことがあります。市販のサプリメント（イチョウ葉エキスなど）の効果については、まだ科学的に証明されていません。

非薬物療法としては、デイサービスに代表されるレクリエーション療法の他、音楽・絵画・園芸・動物・アロマ療法が推奨されますが、特に最近注目を浴びているのが「コグニサイズ」です。【右イラスト】これは「頭と体を同時に使う」体操の一種です。このコグニサイズには認知機能障害の抑制効果が認められたという報告があり、国立長寿健康研究センターでも積極的に推奨されています。

分類	コリンエステラーゼ阻害薬			NMDA受容体拮抗薬
成分名 (商品名)	ドネペジル (アリセプト)	ガランタミン (レミニール)	リバスチグミン (リバスタッチ) (イクセロン)	メマンチン (メマリー)
剤形	錠剤、粉、ゼリー	錠剤、内服液	貼り薬	錠剤
適応重症度	軽度～高度	軽度～中等度	軽度～中等度	中等度～高度
主な副作用	下痢、吐き気、嘔吐	下痢、吐き気、嘔吐	かゆみ、かぶれ	めまい、便秘、頭痛
備考	アリセプトのみ レビー小体型 認知症の適応あり			コリンエステラーゼ 阻害薬と併用可能

認知症を予防するにはどうしたらいい？

高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は、血管性認知症を引き起こします。また、アルツハイマー型認知症も糖尿病では2倍、高血圧では3倍、発症が高くなることが分かっています。つまり、生活習慣病を予防することは認知症の予防として重要です。その生活習慣病予防に効果的なのが、ウォーキングやランニングなどの有酸素運動です。

ある研究によると、週3回以下の頻度でしか運動していない方々は、週3回以上運動している方々に比べ、認知症の発症リスク高かったことがわかっています。

さらに、認知症を発症しなかった方々に共通していたのが、日記を書くなどの知的活動が高かったことでした。

認知症予防のためには、何歳になっても頭を使うことが大事です。社会活動から引退して家に引きこもらない、新しい仕事や役割を見つける、友人を作る、ボランティアに参加したりするなど、人と関わり頭を使うように心がけましょう。語学や楽器を習ったり、囲碁・将棋、カラオケ、川柳、俳句などもお勧めです。

最後に

当院にはもの忘れ外来専門チームがあり、最新の画像検査を受けることができます。もの忘れ、認知症が気になる方はお気軽にお問い合わせください。

手軽にできるコグニサイズ



例えばイラストの様な運動をしながら

- 3の倍数で手をたたく
- 目についた物を逆さ言葉で言う
- 100から7ずつ引いていく
- 好きな歌を歌って歌詞の「さ」で腰をたたく



【もの忘れ外来チーム】(前列右が筆者)

感染制御チームの活動紹介

今回は、私が所属する『感染制御チーム』の活動をご紹介します。チームメンバーは、医師、薬剤師、臨床検査技師、看護師で構成され、それぞれが感染制御に関する専門の資格を持っています。感染制御チームの主な活動は、院内での感染伝播防止対策、および各種感染症の診療支援です。平たく言うと、患者さま、ご家族さま、病院職員など、病院を利用するすべての人々たちを感染から守ることが、感染制御チームの仕事です。院内での感染伝播防止対策とは、いわゆる『院内感染』が起こらないようにするための活動のことです。インフルエンザやノロウイルスなどの感染症や、MRSAなどの薬剤耐性菌が院内で広がらないように、職員の感染防御技術や患者さまの療養環境などを毎週定期的に確認し、少しでも気になる部分があれば、速やかに職員教育や療養環境の改善などを行っています。



各種感染症の診療支援とは、感染症ができるだけ短期間で治癒し、かつ新たな薬剤耐性菌が発生しないように、医師への診療支援を行うことです。感染制御チームは、患者さまから検出された病原微生物や、治療に使用されている抗菌薬を常に監視し、患者さま一人ひとりにとって最適な感染症治療が提供できるよう医師に対して抗菌薬適正使用支援を行っています。

患者さまやご家族さまと直接お話しする機会は少ないのですが、院内の感染対策などについてご質問がありましたら、お気軽に感染制御チームへお声かけ下さい。

千船病院 感染管理室 高橋 文(感染制御実践看護師)



内科・循環器科

小林診療所

〒555-0033
大阪府大阪市西淀川区姫島5丁目10-29

TEL: 06-6472-0212

診療所の特徴

院長先生は大学で循環器内科を専攻されており、心臓超音波、負荷心電図、24時間心電図に対応されています。また一般内科として胸部レントゲンも行っておられ、たつの市立病院時代に腹部エコーを勉強されたご経験から診療所でも検査を実施されております。ベッドが4床あり、冬場には感冒やインフルエンザにも対応されています。腰痛や膝痛にも低周波治療器で対応されています。

小林院長から一言

平成28年までたつの市立病院で勤務医をしていました。不慣れな面もありますが、少しずつ、新しいことにも挑戦していきたいと思えます。以前、患者さんから友達に接するように診療した方が良いとのアドバイスもいただき、現在は私自身もリラックスし、患者さんに安心して受診いただけるよう心がけています。

千船病院との連携について

いつも断ることなく当院の患者さんを受入れて頂き有難うございます。その上、丁寧で内容深い診療情報提供書を返答いただき、非常に助かっております。今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
16:00~19:00	●	●	—	●	●	—

診療機能 往診 訪問診療

医療処置 HOT

院内設備 心電図 ホルター心電図 パルスオキシメーター
超音波エコー 単純X線

予防接種 麻疹 風疹 日本脳炎 インフルエンザ

処方 院内処方 院外処方

スタッフ 看護師3名 薬剤師1名

施設機能 駐車場 1台

その他 健康診断

医師の紹介・経歴

平成6年 兵庫医科大学 卒業
兵庫医科大学第一内科 入局
たつの市立病院 勤務
平成29年 小林診療所 院長



院長 小林 秀彦

お近くの愛仁会グループ施設

高槻病院 ● 高槻市古曽部町1-3-13 TEL.072-681-3801

尼崎だいもつ病院 ● 兵庫県尼崎市東大物町1-1-1 TEL.06-6482-0001

カーム尼崎健診プラザ ● 兵庫県尼崎市御園町54番地 カーム尼崎2F TEL.06-6430-1315

愛仁会千船在宅サービスセンター ● 大阪市西淀川区佃2-5-24 佃公園スカイハイツ101 TEL.06-6476-3965

介護老人保健施設「ユーアイ」 ● 大阪市西淀川区佃2-2-58 TEL.06-6471-5236

千船病院(千船クリニック)は医療を通じて社会に貢献します

千船病院

検索

<http://www.chibune.aijinkai.or.jp>

千船病院の
ホームページは
こちらから

