



健康トピックス

院長 飯田 将人

## 認知症と栄養について

美しい秋晴れの日が続き、至るところで街路樹が黄色く色づいてきました。朝は冷え込んで通勤のバスに乗る若い女性がベージュのコートを着込んでいます。昼は日差しが暖かく、コートを脱いで街歩きを楽しんでいる人達を見かけました。

その日は気候が良かったためか、体調の悪くなる人が少ないようです。テレビが楽しそうな料理番組を流していますが、待合室には誰もいません。あくびをしながら医学書を読んでいると、看護師さんがカルテを一人分運んできて「新患の方です」と言いました。

続いて顔に見覚えのある年配の女性が、若い女性に付き添われて静かに入ってきました。ふたりは細面の顔立ちがよく似ていました。78歳のUさんのカルテがあり、付き添いはその娘さんでした。Uさんは襟の曲がった山吹色のポロシャツの上にくたびれた白いセーターを着て背中が曲がり、やせていましたが、娘さんはグレイの丸首のセーターと柔らかい素材の黒いジャケットの姿に、上品な銀色のネックレスをつけてふっくらとして背筋はしっかりしていました。

「どうされましたか？」私の問いにUさんはただ黙っているだけで、娘さんが緊張した口調で説明を始めました。

Uさんは小さな会社の事務員として65歳まで勤めました。ご主人とふたり暮らしでしたが、Uさんが72歳の時に亡くなり、その後は一人暮らしでした。娘さんは会社勤めをしており、ご主人と二人の子供がいます。母親とは車で1時間程度離れたところに住んでいて、定期的に母親とは電話で連絡をとっていました。ふとしたことで言い合いになり半年ほど連絡をとらなかったところ、なぜか心配になり電話をしてみました。

「母が急におかしくなったのです。電話で話していると返事があいまいだったり、妙に興奮したり、同じことを繰り返しきくので、変だなと思って実家を訪ねたら、部屋の中は乱雑でごみがたまっているし、冷蔵庫の中も古い野菜やコンビニで買って来た弁当がそのまま古くなっていたり、大変な状況でした。もともと片付けるのは苦手な人でしたが、このようなことは初めてです。」

娘さんはすぐに介護休暇をとり、しばらく母親の面倒をみることにしました。Uさんは「なんともないから」と嫌がりましたが、以前心電図の異常で相談にきたことのある私の外来に連れて

きました。私はすっかり忘れていましたが、Uさんは数年前に心電図の異常があり受診されたことがありました。私は娘さんに尋ねました。

「出来事全体を忘れることはありませんか？例えば、昨日一緒にデパートへでかけたことを全部忘れているような。」

「あります。スーパーマーケットに行ったことをすぐ忘れて、また買い物に行こうとすることがあります。毎回ではありませんが。」

出来事全体の記憶をエピソード記憶といい、これが失われる場合は認知症の可能性が高くなります。私は病院に連絡して、脳神経内科専門医の診察とMRIを予約しました。娘さんはいやがるUさんを叱りつけながら病院へ連れていき、その結果頭のMRIは軽度の委縮があるだけで脳梗塞や腫瘍はなく、専門医の診察によりアルツハイマー型認知症と診断されて内服薬が開始されました。

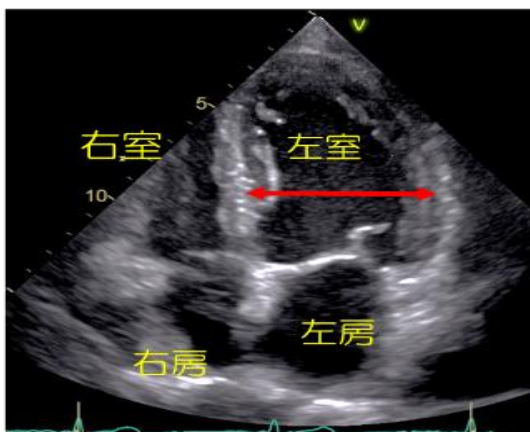
私は毎日の仕事に埋没してUさんのことを忘れていましたが、ある日娘さんが一人で外来を訪れました。Uさんは認知症の内服薬でやや意欲がでたものの、相変わらず生活管理がひとりではできず、娘さんは仕事のことも心配になり、だんだんあせってきました。劇的に改善する病気ではないことはわかっていたのですが、自宅と母の家を2軒管理するうえに、介護疲れも重なり娘さんは眠れない日々が続きます。

「どうしたらいいでしょう。母は何ともないから薬もいらないといいますし、私のお家で一緒に生活しようと説得しても聞く耳を持たないのです。だんだん寝ていることが多くなり、足がむくんできて、歩くと辛いといいます。」

認知症のような症状に、心不全を疑う浮腫が加わったようです。認知症と違っていても、似たような症状を呈するほかの病気もあり、中には治療で改善することもありますので、私はそのような病気がないか探ることにして、Uさんに受診してもらいました。

Uさんは初診時よりも顔色や肌の艶が悪くなっており、採血をすると軽度に貧血や蛋白質が低下するなど、低栄養の状態でした。胸部レントゲンで心拡大があり、心臓超音波をみると以前とは異なり心臓が拡大して収縮が強くなっていました。

## 心臓超音波の画像



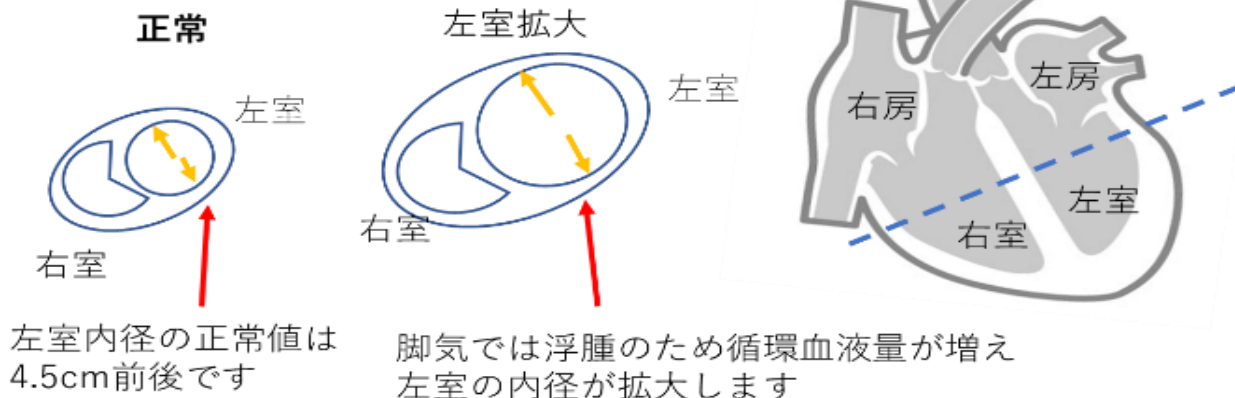
Uさんの心臓  
左室の幅が増大している



正常の心臓 拡大なし



右図の点線の部分を輪切りにしています



心臓が拡大する原因として可能性のある高血圧、糖尿病、甲状腺の病気や大量の飲酒はないそうです。低栄養に心拡大があり、他に心拡大を起こす要因がないため私は脚気を疑い、ビタミン B1 を測定してみるとその値が低下していました。私は娘さんに言いました

「脚気かもしれませんね。栄養不足ではありませんか？」

「なんですか？ 脚気？」

脚気はビタミン B1 が欠乏することでエネルギーを産生できなくなる病気で、錯乱や困惑のような神経症状や浮腫などの心不全症状を呈します。ビタミン B1 は栄養分を体のエネルギーに変換する際の補酵素の一つで、体のなかで合成できないため食品から摂取する必要があります。江戸から明治時代にかけて脚気は日本中で流行し、白米、野菜、魚しか食べない人が体力を消耗すると発病したそうです。ビタミン B1 の多い四つ足の動物（牛や豚）が禁止されていたため、十分にビタミン B1 を摂ることができなかった時代の病気です。現在ではまれになりましたが、菓子パンや炭酸飲料など糖分しか食べない若者に発病して、急性の錯乱状態となり救急搬送されることがあります。

私はアリナミン(ビタミン B1 の錠剤)に加えて、おそらくビタミン B1 単独ではないだろうと予想して他のビタミン剤や、ミネラルやアミノ酸の入った栄養剤の缶詰(医薬用)を処方しました。よくよく訊いてみると、Uさんはご主人と生活していた時は、懸命に食事を作っていましたが、一人になると「これでいいわ」と朝はパンとコーヒーのみ、昼は菓子パン、夕食は麺類で少し野菜のみという生活をしていたようです。肉を食べることはあまりありませんでした。娘さんがそれに気が付いてきちんと食事をするように何度も叱り付けて栄養のある食事を用意しましたが、Uさんは「食べる気がしない」と相手にしなかったそうです。

私は、ビタミン B1 は豚肉と穀物の胚芽に多いことを説明して、ライ麦パンや胚芽米をすすめ、同時に乳製品や卵、野菜などを食べてバランス良く栄養を摂るように指導しました。Uさんは娘さんが同じことを言うと、「あんたはうるさい」と怒りますが、私には神妙な態度でした。

1 か月後にUさんが診察室を訪れました。初めてUさんは自分から私に話しかけて「少し元気がでてきたような気がします。ははは。」と軽く笑いました。

娘さんも少し安心した様子で、「まだ充分ではないが自分で生活するようになってきて毎日様子を見に行かなくても薬も自分で飲んでいきます。ただし、完全によくはなっていない、まだ先の長い話になりそうです。」と覚悟した表情で診察室を去っていきました。

このようにビタミン剤がある程度症状を改善する認知症をたまに経験します。そうでなくとも認知症の高齢の方には、カロリーだけでなく質の高い栄養を摂ることが大切です。

## くいしばりによる顎関節症の症状をご存知ですか？

疲労時にこめかみや顎の辺りに痛みや疲れを感じる方は  
いませんか？

仕事上デスクワークが多い方、読書、筋トレが趣味の方など、  
同じ作業が集中して長時間続いた後のこめかみや顎の辺りの  
疲れは、実はくいしばりによる「顎関節症」によるものかも  
しれません。



くいしばりは、自覚なく起こります。そのため、  
虫歯や歯周病の治療のための受診時に歯科医師から  
指摘されるまで気づかない方がたくさんいらっしゃ  
います。

個々の症状によって、マッサージやマウスピースの  
使用（厚みや固さなど種類があるため、受診しましょう）  
など対処法は異なります。

心当たりがある方は一度、歯科を受診し相談してみ  
てください。

図のように側頭筋、咬筋は下顎と  
つながっており、噛むときにはぎ  
ゅっと緊張します。長時間くいし  
ばっている状態であると、側頭筋  
や咬筋に過剰に力が加わり、痛み  
や疲労の原因になります。



《予約受付》 平日 午前9時から午後5時まで

《電話番号》 052-950-0560（歯科専用）

# この冬のインフルエンザ感染防止について



## 1 咳エチケットについて

厚生労働省は、他の人への感染を防ぐため、「咳エチケット」をキーワードとした普及啓発活動を行い、マスクの着用や人混みにおいて咳をする際の注意点について呼びかけています。

- (1) 咳・くしゃみが出る時は、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
- (2) 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗いましょう。
- (3) 咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。

- ※[咳エチケット](#)用のマスクは、薬局やコンビニエンスストア等で市販されている不織布（ふしょくふ）製マスクの使用が推奨されます。
- ※マスクの装着は説明書をよく読んで、正しく着用しましょう。
- ※[咳エチケット](#)を心掛けることは、周囲にウイルスをまき散らさない効果があるだけでなく、周りの人を不快にさせないためのマナーにもなります。

### 3つの正しい咳エチケット

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p><b>1. マスクを着用する。</b></p> <p>マスクをつけるときは取扱説明書をよく読み、正しくつけましょう。鼻からあごまでを覆い、隙間がないようにつけましょう。</p> | <p><b>2. ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う。</b></p> <p>口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。</p>           | <p><b>3. 上着の内側や袖(そで)で覆う。</b></p>  |
|          |  |  |

## 2 予防接種について

インフルエンザワクチンの予防接種には、発症をある程度抑える効果や、重症化を予防する効果があり、特に高齢者や基礎疾患のある方など、罹患すると重症化する可能性が高い方には効果が高いと考えられます。予防接種の接種回数については、13歳以上の方は1回接種を原則としています。



(※ 文書等については厚生労働省「令和元年度今冬のインフルエンザ総合対策について」から引用)

## 愛知三の丸クリニックの診療科目と診療時間

### 【診療科目】

内科、外科、眼科、皮膚科、歯科・歯科口腔外科

【診療時間】(都合により担当医師が変更となる場合があります。)

2019年12月12日現在

| 診療科目         | 時間 | 月                            | 火                            | 水                            | 木                                 | 金                   |
|--------------|----|------------------------------|------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|---------------------|
| 内科           | 午前 | (血液)杉崎<br>(循環器)飯田            | (ほうだい)<br>(内分泌)蓬臺<br>(循環器)加藤 | (循環器)石黒<br>(血液)下川<br>(循環器)飯田 | (循環器)飯田<br>(消化器)岡田                | (内分泌)浅井※2<br>(血液)緒方 |
|              | 午後 | (呼吸器)※1<br>(血液)緒方<br>(循環器)飯田 | (循環器)松波<br>(血液)緒方            | (循環器)飯田<br>(血液)下川            | (血液)杉崎                            | (呼吸器)渡辺<br>(血液)杉崎   |
| 外科           | 午前 | —                            | —                            | —                            | 鈴木                                | —                   |
|              | 午後 | —                            | 鈴木                           | —                            | —                                 | —                   |
| 眼科           | 午後 | 中村                           | —                            | —                            | 鶴田(第1・3・5週)<br>小口(第2・4週)          | —                   |
| 皮膚科          | 午後 | —                            | —                            | —                            | (かよう)<br>嘉陽(第1・3・5週)<br>梶村(第2・4週) | —                   |
| 歯科<br>歯科口腔外科 | 午前 | (ふさやま)<br>總山                 | 總山                           | 總山                           | 總山                                | 總山                  |
|              | 午後 | 總山                           | 總山                           | 總山                           | 總山                                | 總山                  |

(※1) 月曜午後の呼吸器は、第2週と第4週のみ診察します。

(第2週は中畑医師、第4週は石田医師、重松医師、山田医師のいずれかが診察します。)

(※2) 金曜午前の内分泌は、第2週と第4週のみ診察します。

### 【診療受付時間】

午前： 8時50分から11時00分まで

午後：12時50分から15時30分まで(眼科は15時00分までの受付です。)

※小児心療科は完全予約制となっております。

### 【その他】

休診日については、院内掲示もしくは当クリニックホームページでご確認ください。

URL：<http://www.sannomaru-hp.jp/>

医科の再診の場合は、総合受付または電話(医科予約受付専用電話：052-961-7012)にて予約を受け付けます。

歯科の予約は、歯科受付窓口または電話(歯科予約受付専用電話 052-950-0560)にて予約を受け付けます。

各種健康診断・人間ドックのお問い合わせは、電話(052-950-0500)にご連絡ください。



## 外来よりお知らせ

### 【インフルエンザ予防接種について】(内科)

当クリニックでは、外来診療時間内にインフルエンザ予防接種を行っています。  
予約制のため、必ず事前予約をお願いします。(予約受付専用電話 **052-961-7012**)  
お気軽にお電話ください。

### 【禁煙外来について】(内科)

当クリニックでは、毎週水曜日に、内科の下川医師の指導・管理の下に内服薬を用いた禁煙指導(禁煙外来)を行っています。  
内服薬による禁煙をご希望の方は、お気軽にご来院ください。

### 【AGA(男性型脱毛症)について】(外科・皮膚科)

AGA(男性型脱毛症)による薄毛でお悩みの方は、外科(毎週火曜日の午後、木曜日の午前)及び皮膚科(毎週木曜日の午後)において、医師の診断の下に内服薬フィナステリド錠(プロペシア錠)の処方を行っています。  
AGAは少しずつ進行しますので、できるだけお早目の受診をお勧めしています。

当クリニックにご来院の際は、保険証、診察券(初めての方を除く)を持参し、総合受付にお申し出ください。

#### 編集後記

愛知三の丸クリニックだよりの感想や取り上げてほしいテーマ等がありましたら下記メールアドレスにご連絡ください。今後の参考にさせていただきます。

E-mail

[aichi-sannomaru-hp@oregano.ocn.ne.jp](mailto:aichi-sannomaru-hp@oregano.ocn.ne.jp)

住  
電

所 名古屋市中区三の丸3-2-1  
話 052-961-7011(代表)  
052-961-7012(医科予約専用)  
052-950-0560(歯科専用)  
052-950-0500(健診専用)

#### 愛知三の丸クリニック