

# 鶴が丘だより

2015年度第一回  
病院家族教室・講演会

## 高齢者のメンタルヘルス

鶴が丘

これからを楽しもう  
加田博秀先生

先月に引き続き、9月12日の家族教室講演会の模様をお送りします。

### Ⅵ. 様々な認知症

#### ① アルツハイマー型

画像上、脳の海馬の周辺に空洞がでさ、萎縮した像が見えてきます。健康な方はしっかりと見えるのに対し、認知症の方には隙間がでてきます。服薬で進行を留めることのできる場合があります。

#### ② ピック病

真面目に生きてきた方が万引きをする、失礼なことを急にいうようになる等の症状があります。マスコミも報道することがあるので精密検査に訪れる方もおられます。50と60代の方が多い印象です。

#### ③ 意味性認知症

言葉がなかなか出てこなくなり、話すのが億劫になります。年々5名の方がいらっしゃいます。

#### ④ レビイ小体型認知症

診断が難しいケースがあります。暗いトイレスが入るときに観たものが錯覚で見えることがあります。人の幻視が出てくるのが特徴といえます。

#### 最近では、アルツハイマー型認知症で通院を始めた方が

数年経ってから幻視が出てくるケースが多いため、最近では脳の血流やDHAも用いて調べています。

主な症状として妄想があります。物取られ妄想や、誰か来るという訪問者妄想、階に誰かが住んでいるという同居人妄想、配偶者が不貞をしているという嫉妬妄想、などが挙げられます。

—————

アルツハイマー型認知症の危険因子 (予防可能なもの)

- 栄養
- 脳循環の改善 (DHA, EPA, Vit C, Vit E, flavonoid 銀杏葉、紫蘇油)
- 記憶の改善
  - レシチンとVB12摂取。 (レシチン: 小麦胚芽、卵黄、牛乳、チーズ、プロックロー、カリフラワー)
  - ポリフェノール(赤ワイン、緑茶、ゴマ)
  - フラボノイド(ブルーベリー、ココア)



—————

### ◎ 認知症に良い食べ物とは

よく聞かれる話です。DHAや銀杏葉・レシチンの油、カテキンフラボノイド等が言われていきます。そればかりにとらわれず、あまり気にしないほうが良いと思います。



ある日の  
鶴が丘

スタッフリポート

今野主任(医事課)



① ながりを大切に

② ーるを守るよう努力する

③ がんばりすぎない

④ だやかな気持ちで過ごす

⑤ 心がえすぎない

を、モットーに、遠近両用メガネをかけながら、笑顔で皆様にお会いできるよう、受付でお待ちしています。宜しくお願ひ致します!!

Ⅶ・認知症の問題

◎ドリルは有効か  
 家族が本人に毎日ドリルをやらせたり、ドクターシヨツピングをしたりします。また、それも思い出せないのか！と怒ったりもします。家族がどう思うか、どうする。家族がどう思うか、どうする。不安があるのだと思います。少し楽観的に考えてください。いとお伝えしています。

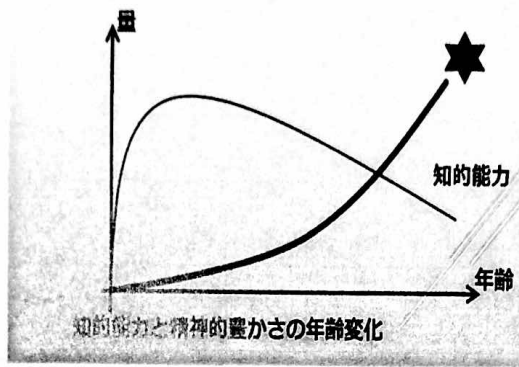
◎望ましい生活のあり方

では、どんな生活をしたら良いのか。多趣味で日々活発に活動している方は、健康がもたれませんか。しかし、家族がスケジュールを作ってしまうと義務のようになるので、よくありません。専業主婦で日々の家事がある方は元気だったりします。

これは9歳の私の外来にお越しになる認知症の方です。いつも「元気にやっています」と家族もニコニコしています。娘さんは「お前は幸せ」と話されます。最近、

気が付いたのですが、この方は常に幸福感に浸っているようです。精神世界に生きています。

Ⅷ・精神世界について



精神的豊かさのグラフです。腰が痛い・膝が痛い・換気代わり、心の存在に気が付きましょう。例えば「今、気が重いな」と感じたとき、なぜなのだろうかと探ってみてほしいのです。すると「昨日あの人がからあんなことを言われたから」と思い出します。原因が分かると思えます。喜びや楽しい感じもありません。そのときは、出来るだけ過っていないようにしましょう。

ようにしましょう。

高齢者は、しわも顔も老けたけれど、いろいろな体験をしてきています。あの人の人生は、こうなっているのだらうと分かっている方々です。人生を楽しむことが出来るのです。ぜひ70歳80年の生きてきた証を謳歌していただきたいと思えます。

内面世界を広げると、困難な場面でも冷静に対応できるようになります。混乱が減り、落ちついた態度で今まで気付かなかったことに気が付くようになります。自分自身で「こういう悩みでこういう気持ちになりました」と分かると、様子をみられるようになります。

その結果、家庭も職場もご家族のメンタル面も落ちついた雰囲気になります。

嫌なことから開放されて、プラスな面を増やしていきましょう。

完。

文責 高野

医療法人社団 鶴永会

鶴が丘ガーデンホスピタル  
 TEL: 044-988-3121  
 東京都町田市三輪線山2-2133-1  
 長津田いこいの森診療所  
 TEL: 045-507-7656  
 神奈川県横浜市緑区長津田4-11-14



ぜひご参加下さい。

院内にて開催!!

11月14日(土) 10:00~

文化祭  
 ロビーコンサート  
 2015

完全主義では  
 身がもたぬ

若さの秘訣は  
 好奇心

今月の...  
 いろはカルタ