

すすらん だより



2017年4月発行

第59号

発行・事務局

医療法人新さっぽろ脳神経外科病院

3階 医療相談室

札幌市厚別区上野幌1条2丁目1-10

TEL・FAX: 011-891-7531

第63回すすらん友の会講演会のお知らせ

今回の講演会は、

「自動車運転と認知機能について

～最新の動向から地域の支援体制まで～

をテーマに下記のとおり開催いたします。

日時 5月25日(木) 14:00～
(受付開始 13:30)

場所 2階大会議室

講師 リハビリテーション科主任(OT) 山本 創一
(講演の内容について)

近年、高齢者の関与する交通事故が増加しており、その中で認知症ドライバーや認知機能が低下していると考えられる高齢ドライバーへの対応が深刻な社会問題となっています。こうした状況を受け今年3月、75歳以上の運転免許保有者の認知症対策を強化する改正道路交通法が施行されました。今回の講演会では、自動車運転と認知機能の関連や改正道路交通法のポイント、安全な自動車運転を続けるために気をつけること、自動車運転が出来なくなった時の地域支援…など、生活に身近な話題を中心にわかりやすくお伝えできればと思います。

(参加申し込み方法)

- ・ 事前のお申し込みにて受付いたします。
- ・ 電話、またはFAX(同封の講演会申込書にご記入の上、送信してください)にてお申し込みください。 電話 Fax 兼用ダイヤル: 011-891-7531

第 62 回講演ダイジェスト

～知らないと怖い高血圧の症状・高齢者の水分管理～


講師：外来看護師長 犬飼 秋子

血圧は自己管理している方が多いですが、今回は「血圧って何？」という基本的なことを学習するとともに、塩分の取りすぎが血圧の上昇に繋がることを学びました。今後の生活において、どのように血圧管理、水分管理するのか提示できたかと思えます。

高血圧に対して基本的なことを知ることによって、日常生活を振り返ることができました。

塩分の摂取量も血圧と関係することも学習しました。血圧を高くしないためにも塩分は少なく、ほかの調味料を使用することをお勧めしました。

人は高齢になるにつれて体が乾いてきます。脱水症は夏だけではありません。日頃から水分を補給し、脱水から身を守りましょう！

- 
- 「血圧」とは、心臓から送り出された血液が血管の中を通るときの圧力のことを指します。
 - 人間の体の中には約5,000ccの血液が流れているといわれています。そして、その血液は心臓という強力なポンプのおかげで全身を循環しています。私たちが生きていられるのは、このポンプがずっと動いてくれているからなんです。

原因が不明な高血圧。
塩分は控えめの食事を心がけましょう。

血圧が原因不明とはいえ、塩分を控えめにした食事を摂ることは重要です。

厚生労働省が2005年に発表した「日本人の食事摂取基準について」という資料には、日本人の成人が一日に摂取する塩分の目標値は、以下の様に設定されています。

成人の1日の塩分摂取の目標値
男性: 10g未満
女性: 8g未満

高齢者の体は乾いています

- 高齢者の体内にはもともとの水分量が多くなく、成人が60%であるのに対し、高齢者は50%の割合です。
- 水分を体内に蓄えるための筋肉が減っているためで、少し多めに汗をかいただけでも脱水症を引き起こすことがあります。
- 腎臓は水分の調節に重要な役割を果たしていますが、この臓器の機能が加齢により低下しているため、老廃物を排出する尿の量が増えさらに水分量が減るのです。

「看護の日・看護週間」イベントのご案内

看護部

毎年5月12日は「看護の日」

21世紀の高齢社会を支えていくためには、看護の心、ケアの心、助け合いの心を、私たち一人一人が分かち合うことが必要です。こうした心を、老若男女を問わずだれもが育むきっかけとなるよう、旧厚生省により、「看護の日」が1990年に制定されました。近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ、5月12日に制定されました。1965年から、国際看護師協会（本部：ジュネーブ）は、この日を「国際看護師の日」に定めています。

そして、12日を含む週の日曜日から土曜日までが「看護週間」です。今年、5月7日（日曜日）から13日（土曜日）となります。

「看護の日・看護週間」イベントについて

当院では、毎年、高校生を対象に、患者様とのふれあいを通して、看護する心や命について考えていただけたらと、「ふれあい看護体験」を実施しています。また、一般の方々へ健康チェック、看護相談を実施しています。写真は昨年の様子です。

今年も、下記の日程、会場で血圧測定・体脂肪測定・血管年齢チェック、血液ドロドロ度チェックなどができる「健康チェックコーナー」を設置します。この機会にぜひ体験してください！同時に看護相談（看護師）、医療相談（社会福祉士）、栄養相談（管理栄養士）を無料にて実施いたします。皆様の来院をお待ちしております。



日程：平成29年5月11日（木） 9:00～15:30

会場：医療法人 新さっぽろ脳神経外科病院 1階ロビー

副院長・看護部長 小林久代

頭の体操シリーズ

<クロスワード>

①				
(あ)		②		
(I)				③(II)
	(い)			
(う)(III)				

ヨコ・タテに合わさるよう文字を入れましょう。 I～Ⅲの文字を下の並びに当てはめると、ある言葉になります。

(I) は (II) (III)

ヒント：これからの時期にやりたいNo.1！

ヨコ

- (あ) 春になるときよきによきと伸びてくる。漢字では土筆と書きます。
- (い) 日本における古い時代の機械的仕組みのことで、有名なものでは茶運び人形や弓曳童子があります。
- (う) 冬はコタツに入って食べたいですね。オレンジ色のくだものです。

タテ

- ①魚の名前です。スズキ目・サバ科に属する魚の一種。「-節」「-のたたき」などの原料。サザエさん弟の名前。
- ②古来は花よりも塊茎の澱粉が注目され、有毒にもかかわらず「アルプスのスミシ」と称えられた花。日本では最も生産されている鉢植え植物です。
- ③東京にある国際空港の名前。元々は新東京国際空港と呼ばれていました。

前回の答え オトフケ (音更)

編集後記

北海道もやっと雪が解けてきて少しずつ春めいてきましたね。冬は自動車運転をお休みされていた方もアスファルトが見えてきた今時期、「もうそろそろ自動車運転してみようかしら？」と再開を検討される方も多いかと思います。

高齢ドライバーによる事故が相次いで取り沙汰されている昨今。原因は運動能力や判断力の低下、さらには認知症などともいわれています。次回は「高齢者の自動車運転」についての講演会です。さまざまな角度から自動車運転について考えるきっかけとなりますよう、皆様のご参加をお待ちしております。