



今月の
健康テーマ

発行：まるやまファミリークリニック



健康便り

2016年努力賞受賞

スタッフ紹介



管理栄養士 藤本 敬子

患者様に食事のお話をさせて頂いております。患者さんの生活や病状に合った食事改善をサポートすることが私の役目だと考えております。患者さんの笑顔にいつも元気を頂き、今後も患者様の笑顔が見れますように日々研鑽を積んでいきたいと思っております。

寒い寒さの中に
春の足音が...

お知らせ
人間ドック・脳ドック・大腸ドック・肺ドック 随時受付中！
詳しくはスタッフまでお気軽にご相談ください。



院長の巻頭言

極 寒も過ぎ、日増しに暖かくなっていく気配を感じるこの頃ではありますが、皆様は如何お過ごしでしょうか。

早いものでもう2月ですね。新年の気分はもうおしまい、美味しいものを食べすぎたせいで少しお腹に脂肪がついたような気がします。今月からまた鍛え直さないといけませんね。

2月といえば節分ですね。節分とは、雑節の一つで、各季節の始まりの日(立春・立夏・立秋・立冬)の前日のこと。節分とは「季節を分ける」ことも意味しており、江戸時代以降は特に立春(毎年2月4日ごろ)の前日を指す場合が多いようです。節分には、邪気を追い払うために、節分には古くから豆撒きが行われていきます。豆を撒き、撒かれた豆を自分の年齢(数え年)の数だけ食べるのが習わしのようです。また、自分の年の数の1つ多く食べると、からだが丈夫になり、風邪をひかないという習わしがあります。我が家では私が鬼役で、鬼のお面をつけた私に子供たちが力一杯豆を投げつけて、私は逃げていくのが慣例です。そういえば私が子供の頃、近所のお寺で2月3日に豆撒き大会が開かれており、お菓子の入った豆袋を拾うのが楽しみでした。友達で競い合って豆袋を拾った記憶がありますが、独りっ子でのんびり屋の私は一番収穫が一番悪かった苦い思い出があります。今でもそのお寺では毎年豆撒きが行われており、私の子供たちが引き継いで豆拾いに行ってくれます。今年は何袋獲得できますか。

話は変わりますが、最近新聞の記事の中に見慣れない、聞き慣れない言葉を知って驚きました。皆さんは、「遺体ホテル」を知っていますか。多死社会が徐々に始まってきていますが、年間およそ11万人が死亡する東京都などでは、すぐに火葬できないご遺体を一時的に預かる施設(通称・遺体ホテル)の利用が広がっているようです。死亡者の増加で火葬までの待ち時間が長引き、遺体の保管場所に困る遺族らが増えているのが理由のようです。人が亡くなると、ご遺体は葬儀社や納棺師(「おくりびと」)により簡単な保存処置が施され、24時間以上の安置(法律上、ご臨終から火葬まで24時間以上の安置が義務付けられている)の後、通夜・葬儀を執り行い火葬場で荼毘(たび)に付されます。火葬場の空きがないと、亡くなった後の通夜・葬儀・火葬の間に日程の空きができるという事になります。そうすると、故人をどこかで安置させなくてはなりません。従来、一軒家で且つご臨終後2、3日で通夜・葬儀・火葬を行えた時代や地域では、故人の自宅で安置しつつ通夜を行っていましたが、5日とか10日間、火葬場の空きを待たなければならないとなると、

●特集：認知症予防【音楽療法】

音楽を聴いたり歌ったりすることで気持ちが落ち着いたり、気分が良くなったりする経験をしたことのある人は多いでしょう。音楽療法は、こうした効果で認知症の症状の改善を目指すリハビリテーションです。音楽を聴いたり、歌ったり、楽器を使って演奏したりすることで、心身共にリラックスさせるリハビリテーションです。「徘徊」や「暴力」といった認知症の周辺症状(行動・心理症状)の改善、ADL(日常生活動作)の維持・向上効果が期待できる認知症の非薬物療法の1つです。

自宅安置はご遺体が痛むため現実的ではなくなってきました。またマンション等では自宅安置を禁じている場合もあるため尚更安置するための施設が必要になってきます。そんな中、注目を浴びつつあるのが「遺体ホテル」。この遺体ホテル、まだまだメジャーなものではありませんが、人口の集中している都市部において急速に増えています。

飯田市ではまだ遺体ホテルの需要はないにしても、飯田市の火葬場は一つしかありません。飯田市はすでに高齢社会に入り、次いで多死社会になる日も近いと思います。また多死社会の到来とともに、飯田市でも家族葬儀を希望する遺族の方が増えているようです。大切な方との別れはとてつらいものですが、残念ながらその悲しみは誰も平等に訪れ、これは決して避けることはできません。その中でお葬式というものは、残されたご家族がその事実を受け入れ、新たな生活へ踏み出すためには必要な行事であると思います。何度も経験するものではないお葬式に対する知識がないのは当然ですが、葬儀社から勧められる「豪華で、高い」ものが全てではないと思います。たとえ、小さくても、安くても、家族の心がこもっていれば、それはとても立派なお葬式だと思います。家族の死の受け入れには人それぞれの価値観があり何が良いのかなんてわかりませんが、大切なのは生前の故人の意向を尊重することだと思います。

今月なぜ縁起でもないお話をしたかという医療福祉業界では病床数の削減、高齢者の増多により地域包括支援、地域包括ケアシステムという医療と介護の一体化がいやが上にも始まっているということでもあります。要介護者の増加、孤独死の増加、介護費用の増加、保険料増大、看取りの場の減少など今後日本社会は危機的局面をもうすぐ迎えるようになっています。医療者や介護者に限らず、私たちが一人一人がそんな社会を見定め、どう対処していくべきかを考える時期に来ていると思います。そのためには、高齢者が要介護状態になっても住み慣れた地域で自分らしい生活を最期まで送れるように地域がサポートし合う社会のシステムを作っていくなくてはなりません。今皆さんができることは一人一人が自立できるようにしっかり養生してください。そんな人々を私のクリニックはできるだけ応援します。それではごきげんよう、さようなら。



まるやまファミリークリニック院長
医学博士 丸山 哲弘

認知症ドックはじめました

早期認知機能障害(MCI)や認知症を
血液検査で早期発見



認知症ドックは早期認知機能障害(MCI)の発見や、認知症になりやすいリスクが高い方を発掘し、認知症の予防に今から何をすべきか指導することを目的としています。

最近、物忘れが多くなってきたと感じたら、まずは認知症の疑いがあるかどうかを調べてみるのが大切です。

音楽療法は記憶の扉を開けるカギ



— 音楽療法とは・・・？ —

「療法」というと、かたく感じる方もいらっしゃるかもしれませんが、実際には好きな音楽を聴く、簡単な楽器（カスタネットやタンバリンなど）を奏でる、歌にあわせて踊る、カラオケで歌ったり。こうした音楽を通じたさまざまな方法で、患者の脳を活性化させるのが、音楽療法です。

音楽療法では、患者の脳を活性化させるだけでなく、気持ちを落ち着かせるリラクゼーション効果もあります。そのため、ぐっすり眠れるような快眠効果が得られるのも特徴です。実際、音楽にもピアノにも興味がなかった患者の方であっても、音楽療法を重ねるごとに、ピアノを弾いたりなじみの歌を口ずさんだりするように。音楽に絡めたコミュニケーションも楽しめるようになってくることも多いようです。

集中して音楽を聴くと聴覚が刺激され、脳の血流も活性化されることが「NIRS」という最新の画像検査で証明されています。また、過去に聴いた音楽を思い出すことで、記憶をつかさどる脳の海馬やその周辺が刺激されるばかりでなく、けん盤に触れると、別の刺激を与えることができるので、



患者は笑顔が増えるといった好ましい結果を生み出しています。

— 音楽療法の効果 —

心身の障害があって発語や意思疎通が難しい方でも、音楽を介するとコミュニケーションがとりやすくなります。高齢者の方は、昔の歌を思い出す、音楽を聴く、歌う、楽器を鳴らすことで、脳の働きや身体の動き、発声が促され、感情の乏しい方や自発性の低い方でも自然に笑顔が表れたり、リズムに合わせて身体を揺らしたりすることがみられます。認知症の進行の予防としては、歌いながら楽器を鳴らすなど、2つの動作を同時に行うことが有効とされています。音を使ってコミュニケーションをとることや、集中力を養うこと、親への精神的なサポートにもなります。



音楽を聴いたり歌ったりすることで脳の血流が増し、脳が働くためのエネルギー源である糖が運ばれる量も増えます。それによって脳が活性化し、徘徊など認知症の周辺症状において下記のような症状の改善が見込まれます。

★行動障害の改善

徘徊、暴力、食行動の異常、睡眠障害、自発性、協調性

★心理症状の改善

不安、興奮、慢性的な落ち込みなどのうつ症状、無気力、妄想、幻覚



また、当人が過去に親しんだ音楽を聴くことで当時を思い出し、記憶力が改善された事例も報告されています。国立長寿医療研究センターによると、軽度認知障害（MCI）の人を対象に毎週1回、1時間ほどの音楽療法を8～10回行ったところ、記憶力や注意力の改善が見られたそうです。

自宅でも簡単

— 音楽療法で病気を治療！ —

音楽療法は大きく分けて2タイプ

単に、「音楽療法」といってもその進め方にはいくつかの方法やコツが存在します。

★受動的音楽療法 ・ ・ 音楽を聴くことが中心

日頃からクラシックや懐かしの歌謡曲、演歌などを流すことでリラックスを促し、心地よい空間を作り上げます。嚥下障害などで食事自体を嫌がる方などにとっても、リラックスしながら食事を摂れます。



★能動的音楽療法 ・ ・ 自分自身で実際に歌ったり、演奏したり、踊ったりすることが中心

合唱やカラオケ大会をしたり、リズムを取り音楽に合わせて簡単な運動をすることで、リラックス効果と同時に体力増強や運動能力の改善が見込めADL（日常生活動作能力）維持・向上が期待できます。

懐かしの曲を取り入れると「回想法」の効果も得られる

どちらの音楽療法でも、演歌やフォークソングなど昔流行した歌を取り入れれば、回想法と同様の効果も期待できます。音楽と共に、その時々の思い出を思い起こす事は、脳の活性化に非常に有効です。



回想法とは、昔の出来事を思い出しながら語ってもらい、聞き手が共感的に傾聴することで心の安定を図る療法です。昔のことを回想してもらうことで、海馬や前頭葉を活発に刺激することができます。また、回想法は、自分だけでなく他人とのコミュニケーションを取りながら行うので、より前頭葉が活性化し認知症の進行抑制・治療効果が期待できます。

— 最大限に音楽療法の効果をもつためのコツ —

音楽療法を実施するにあたってその効果を最大限に高めるにはいくつかのコツや注意点ががあります。

若い頃に流行した曲を選ぶと興味関心が湧く（演歌やフォークソング、昔の歌謡曲など）

予め、歌、演奏、踊りやふりつけ等を取り入れた音楽療法プログラムを用意しておく、音楽療法士の指導があるとなお良い。

ただ歌うだけでなく、タンバリンやカスタネットなどの簡単な打楽器系の楽器を使用し、音楽に合わせて身体を動かすことで、より脳が活性化される。音楽経験のある人（例えばピアノ）には、その楽器を率先して行ってもらうと良い。



二つの異なる周波数の電流を交差させることにより、より立体的、深部に広範囲に治療を行います。筋肉に対してマッサージ効果と血行促進効果、鎮痛効果があります。

この「干渉低周波」は、従来から治療に用いられてきた低周波に比べ、数十倍の高い周波数を用いているため、皮膚表面に不快な刺激感覚を与えることなく治療部位に十分な刺激を加えることができ、より高い治療効果を得ることができます。

安全で効率的な電気療法として、主に肩こり、慢性腰痛、頸や膝の痛み、五十肩などの運動器疾患の治療に用いられています。マッサージされているような感覚の気持ちのよい治療法です。筋肉を電気刺激で揉み解すことで、筋肉・血管が収縮拡張を繰り返し、血液の循環を促進し、筋肉の痛みやコリ、関節の痛みを解消します。また、捻挫・ムチウチ・肩こり・腰痛・五十肩・ひざの痛み、スポーツによる痛みなど神経の働きを調整し、身体の不調を和らげる効果を発揮します。

当院の設備紹介



干渉電流型 低周波治療器