



地域の健康を想う、つがる西北五広域連合の広報誌

# つながる

2018

3

第11号

ご自由にお持ち下さい



かなぎ病院 認知症フォーラムに参加した看護師の皆さん

## 《 特集 》

知っていますか？もの忘れと認知症の違い

### 【まめ知識】

家庭血圧のお話

### 【リハビリテーション局がお送りする健康体操】

上肢の体操

### 【地域医療をつなぐ】

救急車、本当に必要ですか？

連合議会や職員採用試験などの情報は、下記ホームページでご確認ください。

<http://www.tsgren.jp>



何気ない日常生活において、もの忘れが気になることありませんか。老化による『もの忘れ』なのか、それとも『認知症』によるものなのか、不安になることがありますよね。

認知症ってどんな病気なの？もの忘れとの違いは？



「もの忘れ」と「認知症」の違い

	もの忘れ	認知症
原因	脳の老化	脳神経細胞の変性や脱落
症状	体験したことの一部を忘れる (ヒントがあれば思い出す)	体験したことをまるごと忘れる (ヒントがあっても思い出せない)
症状の進行	あまり進行しない	だんだん進行する
自覚	忘れっぽいことを自覚している	忘れたことの自覚がない
日常生活	支障なし	支障あり

例として：朝ごはん

もの忘れ



時間が経つと

断片的に

- 朝ごはんの一部の体験を忘れる。  
(食べた物や誰と食べたか)
- ヒントで思い出せる。



認知症



時間が経つと

白紙に

- 朝ごはんの体験の全てを忘れる。
- ヒントでも思い出せない。
- 完全に忘れ、「無かった」ことになる。



## 気軽に相談!

認知症は早めに治療することが重要となり、  
症状の緩和や進行を遅らせることができます。  
『早期発見』・『早期治療』のために、まずは相  
談してみましょう。

とは言っても・・・

「どこに相談したら?」

「まだ病院の先生に相談  
するほども?」



といった、相談方法がわからない方や症状が曖  
昧な方、いらっしやいますよね。地域にはいく  
つかの相談窓口が存在しますので、気軽に相談  
してみてもいかがでしょうか。

### 地域の相談窓口

- 地域の役所・役場
- 地域包括支援センター
- 地域のケアマネージャー
- かかりつけの病院（医師や看護師）



特に病院によっては

### 病院の相談窓口

- もの忘れ相談室
- もの忘れ検診
- もの忘れ診療



などを開設している病院があり、専門の医師・  
看護師が相談にのってくれます。また『相談』  
という形でワンクッション置いて対応していま  
すので、気軽に活用してみてください。

認知症は『早期発  
見』・『早期治療』が  
重要です。特に早期  
治療は本人だけでな  
く、家族の負担軽減  
に繋がりますので、  
少しでも気になる方  
はまずは相談していただくことをおすすめいた  
します。



## 今月の表紙

かなぎ病院 認知症フォーラムに参加した看護師の皆さん

平成 29 年度『認知症フォーラム』 会場：オルテンシア



かなぎ病院では平成 29 年 9 月 30 日にオルテンシアで開  
催された五所川原市主催の『認知症フォーラム』へ、認知症  
ケアチームとして参加しました。地域住民へ認知症について  
知っていただき、早期発見・早期治療で地域や家族の介護負  
担低減、本人の在宅生活延長に繋がるよう今後も地域活動を  
続けて参ります。またかなぎ病院では『もの忘れ相談室』を  
開設しておりますので、もの忘れや認知症について悩んでい  
る方、気になっている方は気軽にご相談ください。

かなぎ病院 看護部長 角田 つね

※「認知症サポーターキャラバン」のマスコット「ロバ隊長」です。



自宅で測って記録しよう!

# 家庭血圧のお話

自宅など、家で測定する血圧のことを「家庭血圧」といいます。

血圧は一日のうちに何度も大きく変動します。1分間に数10 mmHgの単位で変わることも珍しくありません。測定値に一喜一憂せず、継続して記録することが大切です。

## 家庭血圧の役割

- リラックスし、安定した状態で測定できるので、より正確な血圧情報を把握することができます。
- 毎日記録することにより、体調の変化や自分の血圧傾向を知ることができ、患者さん自身の健康管理の目安となります。
- 服薬治療中の方には、おくすりの種類・量や持続時間効果などを評価する資料となり、医師の治療方針の助けとなります。

- 血圧の薬（降圧薬）を飲んでいる方
  - 医師から血圧手帳を渡された方
  - 日頃の自分の血圧を知っておきたい方
- 測定記録は  
受診時、医師に見せましょう。



## 1日2回、時間を決めて同じ条件で測定しましょう!

(日本高血圧学会ガイドラインより)

**朝**  
起床後1時間以内、  
排尿後、朝食前、  
服薬前、座った姿  
勢で1~2分間安  
静にした後



**晩**  
就寝前（飲酒や入  
浴の後）、座った  
姿勢で1~2分間  
安静にした後



## 家庭血圧の基準値

若年・中年・高齢者患者 ➡ 135/85 mmHg 未満

この値より上だと高血圧となります。

### ちなみに

健診や病院で測る血圧が、自宅で測るよりも高めに出る方がいます。

どちらの値も、そのときの正しい値ですが、緊張のために血圧が上がることもあるのです。この高血圧は「白衣高血圧」と呼ばれます。





リハビリテーション局がお送りする

健康体操 Vol.6

柔軟性を高めよう!!

# 上肢の体操



自分のペースに合わせて、毎日行くと効果的です。

教えてくれる方

つがる総合病院リハビリテーション部  
作業療法士 花田 由梨香さん

高齢になると関節や筋肉の柔軟性が低下し、体が硬くなってきます。体が硬くなると疲れやすくなりけがもしやすくなります。

そこで日頃より体操などを行い、体の柔軟性を保つことが大切です。

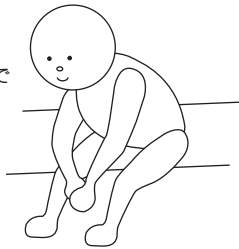
今回紹介する体操は簡単な上半身の体操ですので気軽に行ってみましょう。

①

×10回

椅子に腰かけます。  
両手を組んで腕を上にあげます。  
このとき腕と背中をしっかり伸ばします。  
次に床に手をつけるように前にかがみます。  
上にあげる、かがむを繰り返します。

※痛みがない範囲で行ってください。



上にあげて



かがむ

②

×10回

両手を組んだまま  
肘の曲げ伸ばしを行います。

まげて



肘はしっかり伸ばしましょう

のばす



③

×10回

両手を組み、背中を伸ばしたまま  
左右に体をひねります。



背すじと腰をしっかり伸ばして

④

×10回

両手を後ろで組みます。  
そのまま手を背中から離すように  
後ろに伸ばします。



※上にあげるイメージで

⑤

×10回

最後に手首を左右に動かします。

手首をしっかり曲げて



体の柔軟性を高めることで、  
様々なメリットがあります。

- 血行と代謝が良くなる
- 疲労回復がしやすい
- けがの防止になる
- 心身のリラックス



など、より健康を保てるようになります。



高齢者の多くが、膝痛・股関節痛・  
腰痛・肩こりに悩む方が増加して  
います。



少しずつでも  
毎日続ける!!



例えば、家事をしている合間やテレビを見て  
いるときに肩をまわすだけでも、痛みが改善  
することがあります。

ストレッチをするといっても、難しく考えず  
に、少しの時間を利用して、意識して体を動  
かし、ほぐすことだけでも効果的です。

# 救急車、本当に必要ですか？ 呼ぶ前に今一度考えてみましょう。

## ◎救急車の正しい利用について考えてみましょう

### こうしたケースで救急車が呼ばれている！

- 熱がある、風邪をひいた
- 今日入院予定日だから、病院に行きたい
- ヘルパーを呼んだが来てくれなかった
- タクシーで行くとお金がかかるから
- 歯が痛い
- 病院でもらった薬がなくなった
- ドアに指を挟み爪がはがれた
- 病院の平日外来での待ち時間が苦痛

こんな時は、  
ちょっと待って！



こういった不適正な救急利用が増えると…

- 救急車が現場に到着するまでに時間がかかってしまいます。
- 事故による大けがや心筋梗塞といった、緊急で病院に搬送する必要がある人への救急車の到着が遅れてしまいます。

では、どんな時に救急車を呼んだらいいの？



## ◎こんな時には迷わず救急車を呼びましょう。



### 救急車の対象となる傷病者

- 火災や交通事故などにより発生した傷病者
- 屋外や公衆の出入りする場所において発生した事件や災害等による傷病者、又は突然の容体急変が生じた傷病者
- 生命の危険や半身麻痺(まひ)等の著しく悪化する恐れのある症状を示す傷病者で、迅速に搬送する適切な手段がない場合

### 次のいずれかに該当する場合は、大至急救急車を呼んでください

- 呼吸停止、心臓停止で人工呼吸または心肺蘇生法が必要な人
- 呼吸困難、胸痛を訴えている人、麻痺(まひ)や呂律(ろれつ)障害が見られる人
- 突然片方の手足に力が入りにくくなった
- 大量出血があり、顔色が悪い人
- 顔半分が動きにくい、しびれる
- 意識がない。けいれんを起こしている



※上記以外でも判断に迷うときは、救急車を要請してください。

## 相談窓口などのご案内

●お子様の「急な発熱」、「誤飲」など急病で心配な時は…

「こども救急電話相談」：局番なしの「# 8000」又は「017-722-1152」

(※毎日午後7時～翌朝8時まで対応)

●救急に関する情報を知りたいときは…

「あおもり医療情報ネットワーク」

ホームページ (<https://www.qq.pref.aomori.jp/>)

「症状に対応できる医療機関」、「休日夜間当番医」や「こども救急ガイドブック」などの情報が見つかります。



## みんなのかかりつけ医



地域の先生方は、ともに地域の健康を支える心強いパートナー。

西北五地域医療ネットワークにご参加いただいているお医者さんにご協力をいただき、このページで紹介させていただきます。

### 中田歯科医院 院長 中田 一穂

- 所在地／青森県北津軽郡鶴田町字早瀬182-5
- TEL／0173-22-5577
- 診療科目／歯科・小児歯科
- 診療内容／歯科全般、訪問診療（応相談）

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30～12:30	○	○	○	○	○	○
午後 14:00～18:00	○	○	○	○	○	

※休診日：日曜・祝祭日

### 院長先生から地域の方々へメッセージ

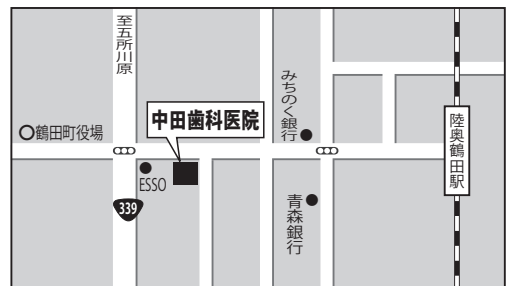
地域住民の「かかりつけ医」として、日頃よりお口の健康を守るために頑張っています。

特別な理由で歯科医院に来院できない患者さんには訪問診療も行っていますので、お気軽にお声を掛けてください。

### アピールポイント

最近よく言われるようになった生活習慣病の糖尿病は、歯科疾患と大きく関係しています。

歯周病の治療を行い、個人に合った生活習慣の改善を図り、地域住民の生活を支えていくように努力します。



※ 西北五地域医療ネットワークでは、下記にて参加医療機関を随時募集しております。

お問い合わせ先：西北五地域医療ネットワーク協議会事務局（つがる西北五広域連合 病院運営課内 TEL 0173-26-6363）

# 西北五地域の自治体が一つになって地域の医療を支えます

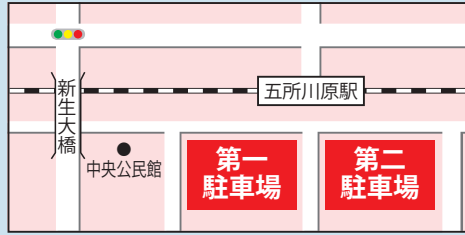
## つがる総合病院

〒037-0074 青森県五所川原市字岩木町12番地3  
TEL.0173-35-3111(代表) FAX.0173-35-0009

### 📍 駐車場の利用について

市役所移転のため、当院の一ツ谷第一、第二駐車場は5月1日から使用できなくなります。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

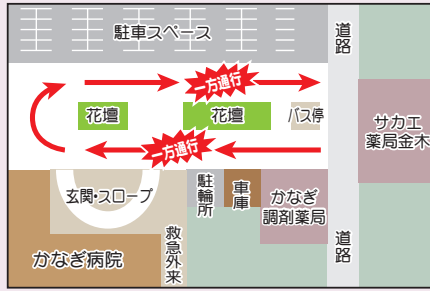


## かなぎ病院

〒037-0202  
青森県五所川原市金木町菅原13番地1  
TEL.0173-53-3111 FAX.0173-53-2407

### 一方通行、気を付けて！

かなぎ病院の敷地内は、一部、一方通行となっております。事故・トラブルを未然に防ぐ為、ご協力をよろしくお願い致します。



## つがる市民診療所

〒038-3131 青森県つがる市木造千年4番地  
TEL.0173-42-3111 FAX.0173-42-1526

### 最新型の血液検査分析装置を導入しました

診療や健康管理に必要な血液検査を行う全自動生化学免疫分析装置を導入しました。これまでに比べ、検査結果がより早くより正確に得られることから、至急の検査や各種健診・人間ドック等で診断・治療に役立っています。



## 鱒ヶ沢病院

〒038-2761  
青森県西津軽郡鱒ヶ沢町大字舞戸町字蒲生106番地10  
TEL.0173-72-3111 FAX.0173-72-3367

### 診療日のご案内

鱒ヶ沢病院では、下記の日程で診療しておりますのでお間違えのないよう宜しくお願い致します。

診療日課	月	火	水	木	金
内科	○	○	○	○	○
受付時間	8:15~11:00				
糖尿外来	○	○			
受付時間	8:15~11:00				
外科	○	○	○	○	○
受付時間	8:15~11:00				
整形外科	○	○	○	○	○
受付時間	8:15~11:00				
小児科	○				
受付時間	8:15~11:00				
眼科					
受付時間	8:15~11:00				
耳鼻科	○				○
午後					午後
受付時間	8:15~14:30				
歯科	○	○	○	○	○
受付時間	8:15~15:30				
婦人科					○
受付時間	8:15~11:00				
<small>(休診の場合がありますので確認してください。)</small>					

## 鶴田診療所

〒038-3503  
青森県北津軽郡鶴田町大字鶴田字鷹ノ尾34番地  
TEL.0173-22-2261 FAX.0173-22-5484

### 訪問診療のご案内

当院では、通院が困難な患者さんに自宅で療養していただくため、訪問診療を行っております。お気軽に医療相談室(内線17)までご相談ください。

## 平成30年度 つがる西北五広域連合医療職員採用試験案内【予告】

### 1 日程及び募集職種等

#### 【第1回】

・試験日：平成30年7月22日(日)  
〈受付：5月21日(月)～6月29日(金)〉

#### 【第2回】

・試験日：平成30年9月16日(日)  
〈受付：7月9日(月)～8月24日(金)〉

職種	採用予定人員	受験資格(全ての条件を満たす方)
看護師	25名程度	・昭和54年4月2日以降生まれの方 ・免許を有する方または平成31年4月30日までに免許取得見込の方
助産師		
薬剤師	4名程度	・昭和59年4月2日以降生まれの方 ・免許を有する方または平成31年4月30日までに免許取得見込の方
臨床工学技士	1名程度	
歯科衛生士	1名程度	
管理栄養士	1名程度	
診療放射線技師	1名程度	
		・昭和59年4月2日以降生まれで免許を有する方(※)

(※)平成30年10月1日採用予定。

職種	採用予定人員	受験資格
看護師	若干名(※)	・昭和54年4月2日以降生まれの方 ・免許を有する方または平成31年4月30日までに免許取得見込の方
助産師		
薬剤師	若干名(※)	・昭和59年4月2日以降生まれの方 ・免許を有する方または平成31年4月30日までに免許取得見込の方
理学療法士	3名程度	
作業療法士	3名程度	
言語聴覚士	2名程度	
診療放射線技師	1名程度	

(※)第1回実施試験において必要人員を確保できなかった場合、または必要人員に変更があった場合等に実施する予定です。

### 2 採用試験案内等について

各試験の詳細は、受付開始の約1週間前に当連合ホームページ及び各構成市町(五所川原市、つがる市、鱒ヶ沢町、深浦町、鶴田町、中泊町)のホームページ並びに広報に掲載する予定です。

なお、試験内容(職種、採用予定人員等)には変更が生ずることがありますので、予めご了承ください。

### 3 採用日

平成31年4月1日以降の採用予定です。

### 4 問い合わせ・申込先

〒037-0074 青森県五所川原市字岩木町12番地3 つがる総合病院3階 つがる西北五広域連合病院運営局人事課 電話 0173-26-6363