

せはあ

アンチエイジング医学【その1】

誠和藤枝病院 袋井みつかわ病院
はいなん吉田病院

理事長 藤森暁彦

アンチエイジング(抗加齢)の研究は、出生から死亡に至るまでの色々な過程で生じる現象を科学的にとらえる上で非常に有意義であります。その成果は生活習慣病をはじめとする様々な疾患を予防し、ストレスや疲労、免疫低下などの疾病発生促進因子を改善し、健康長寿の実現を可能とするものであります。アンチエイジング医学は『加齢』に焦点を当てた究極の予防医学といえます。加齢のメカニズムに関しては様々な説があるものの、次第に情報が整理されて加齢に大きく関与する分子機構が解明されつつあります。すでに現時点において、カロリーリストラクション(CR)仮説と酸化ストレス仮説は十分に認められる理論となっており、臨床的に応用可能な情報も生まれてきております。

藤枝市中ノ合26-1
医療法人社団 ^{かい}八洲会
誠和藤枝病院
(054)638-3111(代)

診療時間
月～金
午前 9:00～午後 5:00
土曜日
午前 9:00～正午 12:00

【カロリーリストラクション仮説】

青年期(十五歳頃)のアカゲザルに標準的摂取量から三割減らした食事を二十年間摂らせ、標準食との差を見た研究が2009年のサイエンス誌に掲載されました。その結果は衝撃的なものでした。標準的な摂取量のサルは二十一年間で五割しか生き残りませんでした。CRをしたサルは八割も生きていました。CRを行ったアカゲザルの方は寿命が長く、毛並みも良くて、がん、心血管病、糖尿病の三大疾病の発症も少なく、脳の萎縮が少ないことが分かりました。

これらの研究を受けて、米国ではカロリー制限協会が発足し、1日の摂取カロリーを二一〇〇カロリーから一五〇〇カロリーにすることで、ヒトでも寿命が延びるかどうか試しています。

私たちも適切なエネルギー量を摂取することが必要です。身長一六〇センチメートルの人で約一六〇〇カロリーが適

正カロリーです。病院の昼食にして約二食分で十分ということですよ。

【酸化ストレス仮説】

酸化ストレスとは「生体の酸化反応と抗酸化反応のバランスが崩れ、前者に傾き、生体にとっては好ましくない状態」と定義されています。過剰に発生した活性酸素は、生体内の標的分子を攻撃し、脂質、タンパク質、アミノ酸、核酸などに酸化障害を生じる結果、脂質の過酸化反応、タンパク質の変性、酸化的DNA損傷などを引き起こす事が見出されてきました。活性酸素産生源には、喫煙、薬剤、紫外線、環境因子などの外因性のものもありますが、ストレス、炎症、虚血などの内因性の活性酸素が重要です。とくに、慢性炎症に伴う活性酸素産生はエイジングの促進因子として位置づけられています。

今回はもう少し具体的にアンチエイジング医学の臨床について述べていきたいと思います。

文献

メデイカルビュー社

アンチエイジング医学の基礎と臨床

メタボリック医療の近未来

慶応大学内科教授 伊藤 裕

日本医事新報二〇一〇年八月二十八日

病気になって思う事

3A病棟 介護主任

佐藤 裕美子

今日も日勤が終わろうとしている。
『さあ、今日の夕飯は何にしよう。面倒くさいけどスープ・パーに寄ろうか・・・』等考えます。ごく当たり前の日常です。現在、私は体調を崩し寝返りも思うようにならず、安静をとっている状態です。そうやって初めて患者様の日常を実感しています。頭ではわかっていたつもりでも実際にはそうやってみるとイライラする事ばかりでした。朝、起きる時に痛くない姿勢を考えておそるおそる試してみたり、夜、枕を抱え当て方を考えてみたりと悪戦苦闘です。少しでも楽になると救われた気持ちになりました。

当たり前前の事が、いかにありがたいかを身をもって感じています。介護という患者様に身近で接する私たちの仕事は、技術のみならず、精神面にも係わる奥の深いものだと、改めて考えさせられました。変化のない毎日を過ごされている患者様に、一

日一度でも、笑顔を作れるように考えていけたらと思います。

ジャガイモ掘りを 通して感じたこと

通所リハビリテーション

岩崎 由香

六月上旬、梅雨の合間の晴れた日に、通所リハビリでは、敷地内にある畑に実ったジャガイモを、ご利用者様と共に収穫を行いました。畑横の藤棚の下に、席を用意し、初夏の風を感じなが

らいよいよ収穫です。実際に畑へ出て、ジャガイモを掘れるご利用者様は、手袋、帽子を装着し、ニコニコしながら

『さあ、掘るぞ！』

と言わんばかりに表情がとても良く、掘り始め、大きなジャガイモが出てくると、一番の笑顔が見られました。

スタッフが、『次の方と交代しましょう』と言つても、『あとここだけ掘ってから』と、なかなか立ち上がってもらえない事もありました。普段の通所内では見られない、とても素敵な顔が溢れていました。畑に出られないご利用者様は、どうかな？と心配しましたが、藤棚の下で、掘られたジャガイモを見せてもらったが取れたね』『これで蒸かして食べたら美味しいね』など、笑顔で楽しまれていた様子を見ていたら、スタッフの一人として、この活動に参加できたことを、とても嬉しく思いました。

これからも、このような行事が続けて行けるよう、私も頑張つてまいります。



通所リハビリ 芋掘り『お芋見つけた？』



通所リハビリ 『いいお芋がとれたよ』



新入職員紹介

介護に係わる

私の現在とこれから

1B病棟介護職員

田中貴子

入職して、早いもので9ヶ月が経ちました。

介護の仕事に興味があり、この仕事をやってみようと思ったのですが、経験のない私にとって毎日が勉強で不安と緊張の連続でした。先輩に一から教えて頂き、仕事に付いて行くのに必死でした。

患者様には寝たきりの方や体が不自由な方、認知症の方などいろいろな患者様がいます。毎日の業務で一日があつという間に終わってしまいますが、そんな中でも患者様がいかに快適に過ごせるかを考えながら仕事をしたいです。患者様の笑顔が一番の幸せ、「ありがとう」の言葉が私の心の支えです。患者様が笑顔でいられる様により一層頑張っていきたいです。

私の祖母は認知症です。私が

誰なのかも分かりません。先日実家に帰った際、祖母に「あんたは、この家にいる人なの？」と聞かれ「違うよ、前この家に住んでいた人だよ」と答えると「あつそうかね、まあゆっくりしていきなさい」と祖母が言いました。私が医療事務をしていた頃は、昼休みに家へ帰るといつも昼食を用意して待っていてくれた祖母、今では私が誰なのかも分かりません。病気とは言え、とても悲しく、しかし笑顔で迎えてくれる祖母の姿が唯一の救いです。

これから、もっともつと介護について勉強し、より良い介護を目指していききたいと思っていますのでよろしくお願い致します。

新しい職場で学んだ事

2B病棟介護職員

片山 知枝美

私が、誠和藤枝病院に勤めて、早九ヶ月が経とうとしています。ヘルパー二級の資格を持っていた

はありませんでした。入職して三ヶ月は、全ての事が初めての経験だった為、戸惑ってばかりでした。また、患者様に怪我をさせてしまったり、ミスも多く、落ち込む事もありました。しかし、先輩職員に厳しくも細かく、丁寧に教えて頂いたおかげで、仕事に責任を持つ事の大切さを学びました。

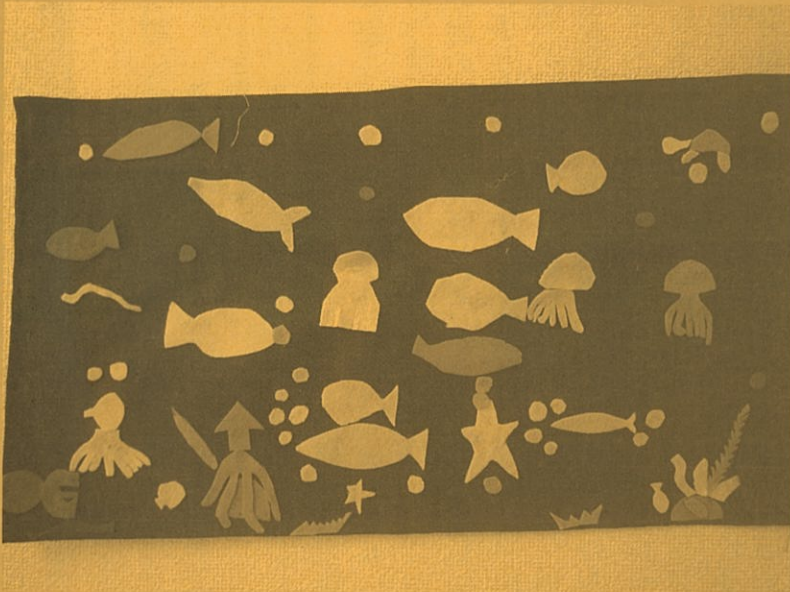
四ヶ月が過ぎた頃は、夜勤も始まり、また新たに覚える事も増えました。夜勤は日勤と違い、職員の人数が少ないので、患者様からのコール対応は大変でしたが、日勤帯でしか知らなかった患者様の状態を知る事が出来、その人に合った対応を理解する事が出来ました。

病気の為、暴言を言う患者様がいて、くじけそうになりました。日勤帯で働いていた時、オムツ交換やお風呂など、以前は割り切って仕事をしていました。しかし、ある日いつものように患者様のポータブルトイレを片付けていた時「いつもありがとうね、毎日頑張っているね」と笑顔で言われました。何気無い一言でしたが、私にとってはとても嬉

しい言葉でした。そのことがきっかけとなり、私は患者様の立場になって仕事をする事で、やりがいを感じるようになりました。最近では、新しい職員も入り、教える側の立場になります。自分自身も、もう一度勉強しなければと改めて感じました。

入職時は続けられるか不安でしたが、職場の皆様や患者様に支えられながら、続ける事が出来ました。まだ分からない事がありますが、教えてもらう事も沢山あります。これからも頑張っていきたいと思えます。





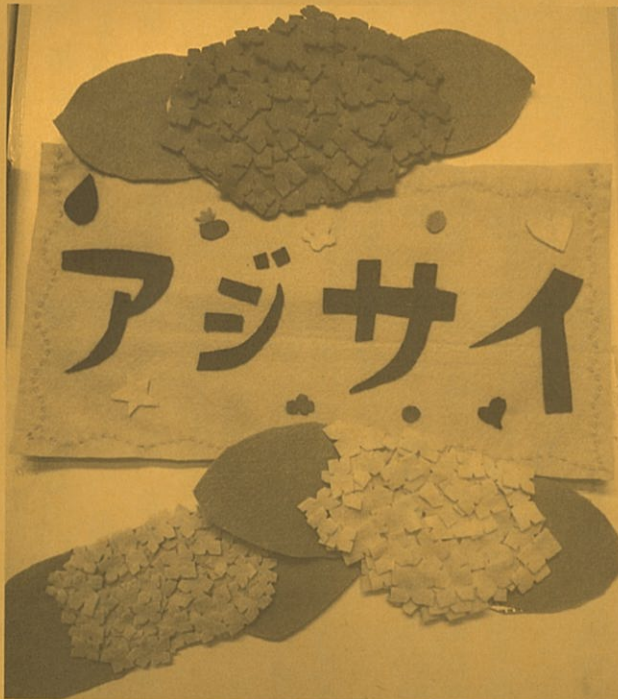
OT ギャラリー

作業療法中に
患者様が作った作品を
紹介させていただきます。

病棟 患者様 作品

『セイワ水族館』

全部自分で切り貼りしたよ。
素敵な水族館だね。



通所 患者様 作品 『6月のアジサイ』

型取りした花びらを一枚一枚重ねて貼ってくれたよ。



病棟 患者様 作品

『大きな花火が上がったヨ!』

見本を見ながら花火の形に綺麗にならべてくれたよ。

職 員 募 集

◎ 正・准看護師

◎ 介護職員

詳しいお問い合わせは(054)638-3111 担当 事務長まで

編集後記

今年の夏も猛暑が続
き、室内と室外の温度
差に体調への影響が大き
かったよう思います。皆
様は如何でしたでしょう
か？

徐々に色付く木々の葉
に秋の訪れを感じながら
ゆつくりとストレスケア
をして下さい。

お忙しい中、院内報に
ご協力有難うございま
した。