



【院是】すべては患者さん・利用者さんのために

南東北 ふくしま

令和5年8月1日 Vol.150

【発行】南東北福島病院・リハビリ南東北福島
〒960-2102福島市荒井北三丁目1-13/TEL024-593-5100

高齢者や、脳の病気を 経験された方々の運転支援について



南東北福島病院
脳神経外科 佐藤 園美

「昨年、高齢者や脳疾患を経験された方の交通事故の事例がニュースなどで報道されるのをよく目にします。これらの事例では、ご本人が刑事責任を問われるだけでなく、巻き込まれた方への責任問題等で揉め事となるなど、大変な事態となります。しかし、事故を起こされたご本人は危険運転をしているつもりもなく、何十年と安全運転をしてこられた方々なのです。」

福島県では、70歳以上の運転免許保有者は約25万人（全年齢の19・6%）、また高齢ドライバーが関連した事故は全体の約4割を占めています。事故を起こされた高齢者ドライバーは、長年優良ドライバーで、運転に自信のある方が多いそうです。「自分はゴールド免許だ」「自分に限ってそんなことはない」と皆さん思っている事故なのです。決して他人事ではないので、道路交通法施行令第33条

213では、病気の影響で正常な運転に支障が生じる恐れがある状態で、自分でも分かっているながら自動車を運転し、その結果病気の影響で正常な運転が困難になり、人を死傷させた場合「危険運転致死傷罪」が適用されます。人を死傷させたときは15年以下の懲役刑、負傷させたときは12年以下の懲役刑となります。さらには医師に運転を控えるよう勧められていたり、病気であることを分かっている適切な手続きをせず運転している事故を起こした場合に、より重い罪を科せられることが多いのです。とはいえ、福島県の土地柄、運転ができないことは非常に不便だと生活に不安を持たれる方も多く、できるだけ運転は継続したいと思われるのは当然のことと思います。そこで上の事例のような不幸な事態になることなく、運転を継続していただくための当院での支援についてご紹介したいと思います。

当院では、高齢者の運転免許更新時や、脳卒中中等を経験された患者さんが安全に自動車運転を再開できるよう支援を行っています。脳卒中などで入院されている患者さんや、高齢者の方で免許更新をしたい方に対して、外来や病棟で運転に必要な身体機能や認知機能を評価し、運転再開についてのアドバイスや手続きのご案内を行っています。最終的な判断は、県内の運転免許センターにて運転の可否が判断されるのですが、当院ではそのためのお手伝いをしています。自動車運転再開を考えるうえで、ぜひご家族と一緒に検討する際にお役立てください。

支援の流れ
まずは当院の医療相談窓口、または入院中の方はリハビリテーションスタッフにお尋ねください。外来や入院中に、運転の評価に必要な検査を計画し、運転に必要な認知・予測・判断・操作についての評価や訓練、安全な運転のためのご提案を行っています。手足の麻痺などの不自由さが残っている方には、運転操作の訓練や自動車の改造の必要性などを一緒に考えていきます。身体機能や判断力の状態によっては、教習所で実車による確認を行います。最終的には県内の運転免許センターにある安全運転相談窓口に行ってください、運転が可能かどうかを判断していただきますが、手続きがやや複雑ですので、手続き方法についてもご案内しています。

もし、病気により免許が取り消しになった場合でも1年以降3年以内に症状が改善して運転が可能な状態となれば、免許の再取得が可能ですので、再度ご相談に乗ることもしています。また、運転が難しい、またはご自身で運転免許を返納された場合の代替手段や自治体からの特典についてもご提案しています。

今月のなかみ

- ▼2面▶健診センターより、福島市「包括的支援体制整備事業」について
- ▼3面▶お口の健康教室「ホワイトニングについて①」、栄養ひとロメモ「枝豆」、新しい職員を歓迎
- ▼4面▶ゆきうさぎ通信、今月のレシピ「なすの煮浸し」

運転についてご心配な方や、ご病気を経験された方、運転についての必要な手続きについて知りたい方は、ぜひご相談ください。

脳検診と脳萎縮解析検査

(VSRAD)のご案内

健診センターより

健診センターでは「脳検診」という頭の健康診断を実施しています。

お勤め先の健康診断や人間ドック、または市民検診などで採血や尿検査や胸部レントゲン検査、胃検査などの生活習慣病の検診は比較的多くの方が毎年受けられてご自身の体の中の健康状態を把握されているかと思えます。

しかし、皆さんの頭(脳)の健康状態は把握されてますか？

脳検診は無発症あるいは未発症の脳および脳血管疾患を発見し、それらの発症あるいは進行を防止することを目的としています。

検査項目は頭部MRI(脳の輪切り検査)・頭部MRA(脳動脈を三次元的に観察する検査)・頸部MRA(頸部の動脈を三次元的に観察する検査)の3項目で、検査自体は15分程度の検査です。

脳の病気は一度障害を受けると再生する能力がないため、早期の発見・治療がとても重要になります。特に高血圧や糖尿病等の成人病や生活習慣病をお持ちの方や喫煙習慣がある方、身内が脳卒中にかかったことがある方は是非一度脳検診の受診をお勧めします。

なお、オプシオンとして「脳萎縮解析検査(VSRAD)」という海馬傍回付近における脳の萎縮の度合いを評価する検査があります。

アルツハイマー型認知症では、海馬傍回付近の萎縮が最も早期にみられるため、VSRADの検査を受けることにより、アルツハイマー型認知症の早期発見を支援することが可能となります。

しかし、萎縮がみられる疾患はアルツハイマー型認知症以外にも(前頭側頭型認知症や脳血管性認知症など)がありますので、脳萎縮解析検査のみで、アルツハイマー型

福島市『包括的支援体制整備事業』について

近年、地域のつながりの希薄化などによりひきこもりやダブルケアなどの複雑・複合的な問題が発生しています。

これらの問題は、各福祉分野(生活困窮・子ども・障がい者・高齢者等)の狭間にあり地域に潜在化していることから、「これまで制度の狭間にあり必要な支援が届いていなかった方」や「複雑複合

認知症と判断するものではありません。

脳萎縮解析検査に異常が見られない場合でも、症状がある場合は外来の受診をお勧めします。

また、この検査は単独では脳検診とセットでの受診となり、検査時間は30〜40分程度となります。

詳しくは健診センターまでお問い合わせください。(TEL:024-593-6257)



的な家庭の問題を抱えている方」の相談を丸ごと受け付け、支援する取り組みを福島市では実施しています。

◆内容

制度の狭間にあり必要な支援が届いていなかった方や、複雑・複合的な課題や問題を抱えている方に対し、関係機関(福島市共生社会推進課、福島市社会福祉協議会、地域包括支援センター、NPO法人など)が連携して各種事業を展開し、支援しています。

◆包括的相談支援事業

1. 内容
属性や世代を問わず包括的に相談を受付け、関係機関と連携して支援する
2. 対象となる相談の一例
8050世帯、ひきこもり、ヤングケアラー、ごみ屋敷など
3. 相談先
・ 共生社会推進課(本庁舎2階)
・ 各地域包括支援センター



◆各支援事業
相談受付後に支援プランを作成し、関係機関が伴奏型の支援をします。

福島市では『包括的支援体制整備事業』を実施しています。

近年、少子高齢化や核家族化の進行などに伴い、家庭や家族の姿も、地域のつながりの希薄化により、多くの問題や悩みがこもり、ダブルケア問題などの複雑・複合的な課題が発生しております。これらの課題は、これまでの各福祉分野(生活困窮・子ども・障がい者・高齢者等)の狭間にあり、地域に潜在化していることから、支援を受ける取り組みが必要です。

このため、これまでの各福祉分野の相談に加えて、

- ・ 制度の狭間にあり、必要な支援が届いていなかった方
- ・ 複雑・複合的な家庭の問題を抱えている方

の相談を丸ごと受け付け、支援します。

どこかに相談したい
誰に相談していいかわからない

福島市、福島市社会福祉協議会、地域包括支援センター、NPO法人などとの関係機関が連携して支援します。

■お問い合わせは、福島市共生社会推進課またはお近くの地域包括支援センターへ

ご相談は、福島市共生社会推進課(TEL:024-572-3948)または地域包括支援センターへお願いいたします。

ホワイトニング①

お口の健康教室

令和5年5月8日より新型コロナウイルス感染症が「2類感染症」から「5類感染症」になり、それにもない、口元を意識する機会が増えてきました。

口元が気になる、よりきれいな印象を、とホワイトニングについて気にされる方も増えています。今回はこのテーマについてお話ししたいと思います。

まず、「着色」とはコーヒー・紅茶・茶渋などの飲食物に含まれるものや、タバコに含ま

れているニコチン・タールなどのステイン(歯の着色汚れ)です。

ホワイトニングは、歯の着色を落とすイメージが強いかと思いますが、歯の中の色をそもそも見えにくく白く見せることがホワイトニングの治療です。ですので、表面を研磨したりするのではなく、歯の中の有機質を変化させて歯の表層を白く見せる治療を指します。

着色は表面を研磨することで除去可能ですが、元々の歯の色よりも白くすることはできません。日本人は欧米の方と比較し、遺伝的に歯が黄色

みがかっているため、研磨だけでは白さには限界があり、薬剤によるホワイトニングを行うことが必要です。

歯科医院で1〜2回で集中的に行うオフィスホワイトニング、専用のトレーを歯科医院で作成し、薬剤を自宅で2週間程度毎日行うホームホワイトニングがあります。それぞれメリット・デメリットがありますので、よく考えて選択していただくことが大切です。

次回は具体的なホワイトニングの治療についてお話ししたいと思います。

(歯科口腔外科 歯科衛生士 澁谷美咲)

栄養ひとくちメモ

【枝豆】

大豆が熟す前の未熟果が枝豆です。枝豆といえは、ビールのつまみですが、実は栄養面での相性も最適です。枝豆に豊富なビタミン類とたんぱく質に含まれるアミノ酸(メチオニン)がアルコールの分解を助け、肝臓への負担を軽減してくれるといわれています。

います。また、ビタミンB1、B2は体内で糖質や脂質を分解してエネルギーをつくり出すので、疲労回復や夏バテ防止に役立つことで知られています。鉄、葉酸、ビタミンCを含み、貧血の予防にも役立ちます。枝豆を1粒ずつ覆っている薄皮も食物繊維の宝庫です。薄皮はむいたり取り除いたりせずそのまま食べるのがおすすめです。購入する際は、さやとつなぎ目が茶褐色になつていないもの、

豆がふつくらとしていたものを選びましょう。冷凍保存する場合は、茹でたあとに冷水で冷ますと風味が逃げてしまいます。ざるにあげ、うちわなどで扇いですぐに冷ましてから冷凍するようにしましょう。(参考…とれたて大百科)

(栄養管理科 管理栄養士 高野夏美)



新しい職員を歓迎

7月25日(火) 令和5年度南東北福島新入職員歓迎会が開催されました。

今年度は多職種15名の新入職員をお迎えすることになりました。対面による開催は4年振り、感染対策により席を移動しての交流は控えられましたが、顔を合わせる機会の少ない先生方や他部署の方と親睦を深めることができました。新入職員の挨拶では、皆、緊張した面持ちでしたが、堂々と自己紹介をしており今後の成長が楽しみに感じられました。

今年も新しい仲間を迎えた南東北福島病院・リハビリ南東北福島は「すべては患者さんのために」より一層邁進していきたいと思いますので、今後ともよろしくお願い致します。



ゆきつらつぎ通信

発行
リハビリ南東北福島

《新入職員紹介》

5月より、リハビリ南東北福島に新たに2名の職員が加わりました！

今回、新入職員のインタビューをしました。

ご利用者様、ご家族の方へ早く覚えて頂けるよう日々精進して参ります。宜しくお願い致します。①職種 ②趣味 ③リハビリ南東北福島の雰囲気・印象 ④これからの意気込みについて



【堀内夕樹】

①介護スタッフ

②音楽鑑賞です。

職員の方々がご利用者さんに寄り添っていて、ご利用者さんも職員の方々に心を開いている事が感じられる、とても素敵な空間だなあと感じました。

④介護の仕事は初めてで分からない事ばかりですが、ご利用者さんにとって、心地いい介助が出来るように頑張ります。



【菅野沙永】

①介護スタッフ

②絵を描くことと、音楽鑑賞です。最近はK-POPにハマっています。

③スタッフの皆さん優しい方ばかりで、毎日楽しく仕事をさせて頂いてます。すごく温かい印象です。

④少しでも早く仕事を覚えられるように頑張ります。よろしくお願ひします。

運動会



今年もリハビリ南東北福島恒例の運動会が6月22日に開催されました。朝から、玉入れの玉数を確認するご利用者様や、運動会とリハビリの時間帯が重なったら困る、と心配されるご利用者様もおり、開催を心待ちにしている様子が伝わってきました。



競技は、王道の「紅白玉入れ」と、足元の新聞を片足でたぐり寄せる「巻き巻き競争」、3種類の球が入った箱から高得点の球を引き当てる「宝探し」の3種目でした。「巻き巻き競争」では男性対女性の勝負もあり、女性利用者からは男性の対戦相手に対し「手加減お願いね」の声や、「男性に負けました」



るな」といった声飛び交い、白熱した戦いとなりました。また「宝探し」でもご利用者様同士が「そっちの球じゃないよ。奥にあるよ」などと教え合いながら次々と高得点を獲得し、笑顔で和やかな今年の運動会は紅組が勝利し幕を下ろしました。



なすの煮浸し



なすは皮目に切り込みを入れておくと火が通りやすく味も染みやすいです❖

材料(2人分)

- なす ……1本 (180g)
- ごま油 ……大さじ1
- A【麺つゆ (3倍濃縮) 大さじ2、水 60ml、砂糖 小さじ1/2、生姜チューブ 小さじ1】

作り方

- ①なすは縦4等分に切り、皮目に切り込みを入れ食べやすく切る。
- ②フライパンに、ごま油を中火で熱し、なすを皮目の方から入れ、両面こんがり焼く。
- ③Aを加え、2分ほど煮て器に取り出し冷やす。

効用

なすの皮には、ナスニンやクロロゲン酸が含まれており、**老化抑制やがんの予防**に効果があります。

リハビリ南東北福島 栄養管理課



今月のレシピ

南東北 **ふくしま** vol.150

発行日 令和5年8月1日
 発行 (一財)南東北福島病院
 リハビリ南東北福島
 住所 〒960-2102
 福島市荒井北三丁目1-13
 ☎024-593-5100
 印刷 石井電算印刷株式会社