

## 部門紹介

医療法人ブレイン 土岐内科クリニック看護師

管理責任者 大瀧 朱実



医療法人ブレイン土岐内科クリニック外来看護師の大瀧朱実です。

今年も残すところあとわずかとなりましたが、皆様にとってどんな一年でしたか？

今年3月の東日本大震災は衝撃的な出来事でした。

改めて命の尊さや人との絆の大切さを感じ、当たり前の生活ができる事に感謝しました。

そして、私達が今できる事、これからするべき事、備えとは何かを考えさせられました。

先日、新聞に震災後、被災地に医療支援に入った時の様子が掲載されていました。

津波で全てを流され、何の情報もない患者の治療は困難を極める中、岩手県のある町に支援に入った際、内科系の患者の多くが「お薬手帳」を持参していて驚いたそうです。その地域は医療過疎地であったため、“患者自身の心構えが大切”と医師や薬剤師らが熱心に薬の情報の大切さを伝えてきた結果、医療情報がわかるお薬手帳をいつも身につける習慣ができていました。

初めての患者さんを診る中で、その効果は絶大だったそうです。

皆さんもお薬手帳はお持ちだとは思いますが、お薬手帳は過去から現在までの薬の情報がまとめてわかるので、処方された薬から症状のおおまかな推測ができます。又、複数の医療機関にかかっている場合などは、重複投与の防止や薬のアレルギー、副作用の防止の目的もあり大切な情報なのです。

お薬手帳や糖尿病手帳をいつも身につけることも、私達ができる備えのひとつなのではないでしょうか。





# ホムドクスクエア

## 笑うこと、楽しむこと ～感情と免疫力～



土岐内科クリニック  
外来リハビリ  
加藤 郁代

今回は心と体の健康を、“笑うこと”“楽しむこと”をテーマに考えてみたいと思います。

### 【“笑うこと”の医学的な意味】

“笑うこと”が体に良いこと...とみなさんも感じておられると思います。それを科学的に証明している村上博士らの研究をご紹介します。

研究の中の実験では、2型糖尿病(糖尿病の95%を占める型)の方に漫才を聞いてもらい、その前後で血糖値を測りました。その結果、糖尿病の方も、健常な方も、血糖値の上昇が抑えられていたことが証明されました。また別の研究者が、ガンの方ではナチュラルキラー細胞と呼ばれる免疫機能に重要な役割を果たす細胞の働きが良くなるなどの変化が認められると証明しています。

その後最新の研究として、“笑うこと”が体のどこに作用するのかを追求する実験が続いています。ねずみにとって気持ち良い刺激(くすぐる...子ネズミがじゃれあうときと似た刺激)を一時的・継続的に与えて、それが体のどこに影響を与えるのかを追求しています。その結果、ネズミでは、脳の深い部分(線条体・視床下部)の遺伝子のスイッチがonになりやすくなることがわかりました。一時的な刺激で、細胞に信号を送る働きや血圧調節、生体リズム、食行動に関わる遺伝子に影響を与え、また継続的な刺激では、神経に情報を伝達する経路、食行動に関わる遺伝子に影響が認められました。

つまり、人でも笑うことや心地がよいことを、体が受け取ることは、その時だけ影響を与えるわけではなく、遺伝子のスイッチonへ影響を与えて、その後も体と心に大きく影響を与えていると予想されます。

### 【遺伝子のon/off】

人は生まれてから死ぬまでに、遺伝子の約3%しか使わないのだそうです。また遺伝子は外からの刺激によってonにもoffにもなります。すなわち遺伝子の働き方は固定化されているのではなく、条件次第で変わる(変えられる)のです。好ましい遺伝子をonにして、都合の悪い遺伝子をoffにするのが理想です。その最大の秘訣はものごとをいつもいい方に考える“プラス発想”がとても大事です。気持ちの持ちようだけではなく、上記の実験結果からもそれがわかります。

人はみんな違います。顔や姿が違いうように価値観も違い、喜びを感じるポイントもそれぞれに違います。一人一人自分が喜びを感じることを大切にできるように、日々、自分に素直に、笑顔をたくさんにして、心と体の健康を導き入れたいです。

参考文献「生命のバカ力」2003年 上和男著 講談社プラスアルファ新書

「笑うラット」2009年 堀美代、村上和男著 ヘルスカウンセリング学会年報

### 今月のホムドクの一言

— 笑うこと、それは元気になる秘訣 —

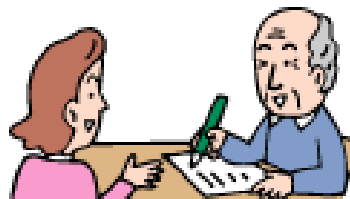
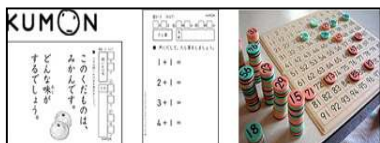


## ○第8回健康サポートクラブ～学習療法って何？～○

東濃デイ脳リハビリセンター社会福祉士・学習療法士 安藤智哉



読み書き・計算が脳を活性化します。



音読や簡単な計算が脳を活発にします(赤くなっている部分)

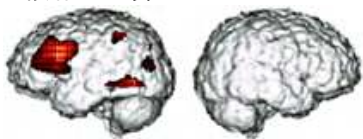
明日の予定を考えているとき



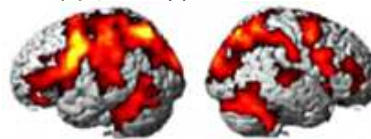
音読をしているとき



複雑な計算をしているとき



簡単な計算をしているとき



学習療法に取り組まれた方のうち、80%以上の方に改善がみられました。

[くもんの学習療法を行っている事業所]

東濃デイ脳リハビリセンター(0572-53-1101)

東濃デイサービスセンター滝呂(0572-43-6696)



## 第4回東海信越パワーリハビリテーション学会



演題発表してきました！！

○東濃デイリハビリセンター 本田都喜子  
「運営スタイル転換へのチャレンジ」

○東濃デイサービスセンター松坂 加藤昌宏  
「お客様が低負荷での運動に納得して頂くためのアプローチ」

○東濃デイサービスセンター滝呂 松田伊代  
「脳リハビリを実施することでのパワーリハ評価への影響」



## ○年末年始休診のご案内○

土岐内科クリニック 12月29日～1月3日 まで休診となります。

夜間や休日の救急病院案内 0572-55-3799



お客様の声

矢田 友子様

東濃デイサービスセンター滝呂を利用しています。ここでは、脳リハビリ(くもんの学習療法)と、パワーリハビリができ、忙しく過ごしています。自分のためにやらなあかん！と思って、頑張っていますが、職員さんが、こうするといいよ。など、熱心に優しく教えてくれます。無理なく、自分のペースで疲れることもなく過ごせるのがとてもいいです。自分のために、家族のために、これからも頑張っていこうと思います。

これから元気に利用させていただきます！





## 認知症の方への支援～高針福祉会極楽苑苑長山口喜樹氏～

認知症家族を一生懸命介護していても、近隣の方の理解が得られないと、長く介護は続かない。認知症高齢者とその家族を地域から孤立させないために、地域に目を向け、近隣の方にも声をかけていく役割がケアマネにあると考える。と、参加していたケアマネジャーにお話しされました。



## 骨折について～自由参加型勉強会～

東濃訪問看護ステーション理学療法士、郡山由美さんを講師に、勉強会を行いました。

転んでしまった高齢者のうち約43%の方が、「骨折」しています。転倒のリスクは、開眼片足立ち10秒以下の場合や、6メートル歩行13.5秒以下で高くなると言われています。自分自身や高齢者の方に、どの程度危険因子があるのかを知っておくことが、転倒予防につながるのではないかと話され、学びました。

## 笑顔の認知症講座～ボケたじいちゃんがボクに白衣を着せた

多治見市文化会館において、長谷川理事長が講演されました。何を食べたか忘れてしまうのは「物忘れ」であり、食べた事そのものを忘れてしまうのが「認知症」である。原因には色々あり、アポタンパクEフェノタイプという遺伝子により起こるものもある。また、認知症はどこまで在宅介護が可能か。その人の状態における、社会資源・社会サービスについてもお話されました。

## 講演・勉強会のご案内

担 当 者	対象者	日 時	場 所	内 容
理事長 長谷川嘉哉	関係者	H24.1.11(水) 14:40～16:10	岐阜県各務原市 テクノプラザ 4Fプラザホール	「医学的理解(認知症)」
理事長 長谷川嘉哉	関係者	H24.1.14(土) 13:30～15:00	セラトピア土岐	「最新の認知症治療！」



外来リハビリの電話窓口が、  
土岐内科クリニック受付と一緒にになりました。  
TEL:0572-53-0656

東濃介護支援センターの住所が変わりました。  
新住所:岐阜県土岐市肥田浅野笠神町2-11-1  
(東濃デイ脳リハビリセンター2階です)

### お知らせ

#### 土岐内科クリニック

岐阜県土岐市肥田浅野笠神町2-12

TEL 受付・外来リハビリ 0572-53-0656

FAX 受付・外来リハビリ 0572-53-0658

#### 株式会社ザイタック

岐阜県土岐市肥田浅野笠神町2-11-1

TEL 0572-54-0201

FAX 0572-54-0378

<http://brain-gr.com>

### 診察時間のご案内

	月	火	水	木	金	土
9:00 ~ 12:00	●	●	●	●	●	●
13:00 ~ 16:00	訪 問 診 療					
16:30 ~ 18:30	●	●	●	●	●	

### 交通のご案内



株式会社ザイタック  
東濃デイ脳リハビリセンター  
東濃介護支援センター  
土岐内科クリニック

- |                         |                               |                  |                |
|-------------------------|-------------------------------|------------------|----------------|
| ● 東濃訪問看護ステーション (訪問リハビリ) | ☎ 0572-54-0355 (0572-53-1107) | ● 東濃デイサービスセンター松坂 | ☎ 0572-20-1199 |
| ● 東濃介護支援センター            | ☎ 0572-54-1171                | ● 東濃デイリハビリセンター   | ☎ 0572-54-1196 |
| ● ナーシングデイ               | ☎ 0572-54-0355                | ● 東濃デイサービスセンター元町 | ☎ 0572-53-1010 |
| ● 東濃デイ脳リハビリセンター         | ☎ 0572-53-1101                | ● 東濃デイサービスセンター滝呂 | ☎ 0572-43-6696 |
| ● 東濃デイサービスセンター東館・西館     | ☎ 0572-54-1103                |                  |                |