

湘南大磯病院ふれあい広報誌

大磯

OISO no KAZE



の風

vol.
05

2026
Autumn

Take
Free

〔特集〕

脳神経内科の紹介

診療科 PICK UP リウマチ内科、眼科

|看護部より| 認知症と共に歩む、温かな希望の時代へ

|リハビリテーション科より| 筋肉貯金、できていますか？

|薬剤部より| サプリメントと薬の意外な関係



医療法人 徳洲会

湘南大磯病院

Shonan Oiso Hospital

脳神経内科の紹介

脳神経内科という科名は、数年前から使われるようになった比較的新しい呼び名です。以前は「神経内科」と呼ばれていましたが、心療内科や精神科との違いがわかりにくいとされ、日本神経学会の主導でこの呼び名に変わりました。

体の中には神経組織というネットワークがあって、脳（大脳・脳幹・小脳）から脊髄までは中枢神経、脳幹・脊髄から顔面、手足の末端までを末梢神経と呼びます。中枢神経が障害されると、意識が朦朧とし、言語障害、手足の運動障害、認知症などが出現します。脳卒中（脳梗塞、脳出血）、アルツハイマー型認知症、パーキンソン病など中枢性の疾患が疑われるため、頭部のCTやMRIなどが必要となります。一方、末梢神経が障害されると、顔面痛や顔面マヒ、手足の痺れや四肢の筋力低下が出現します。顔面神経麻痺、三叉神経痛、ギランバレー症候群、重症筋無力症（神経筋接合部の疾患）などがあり、診断するために採血検査、筋電図検査などが必要と

なります。

このように、脳神経内科が扱う疾患は、さまざまな症状がさまざまな部位に出現するので、まずその症状が中枢由来か、末梢由来なのかを鑑別することが求められます。症状の組み合わせと、神経学的検査と呼ばれる特殊な診察法、各種検査結果に基づいて鑑別診断を行います。

湘南大磯病院脳神経内科は、東海大学医学部附属大磯病院を引き継いで、西湘地域の神経疾患の患者さんを幅広く診療しています。特に脳梗塞、アルツハイマー型認知症やレビー小体型認知症などの認知症疾患、パーキンソン病、多発性硬化症、重症筋無力症などの神経免疫疾患、片頭痛などを中心に診療を行っています。当院は日本神経学会准教育施設、日本認知症学会教育施設に認定されており、神経学会専門医、脳卒中専門医、認知症専門医らによる指導の下、若手医師の育成に力を入れています。



病棟ラウンド中も多職種が密に情報共有を行い、より良い治療・ケアを実践

認知症疾患医療センターに認定されました

認知症疾患医療センターとは、我が国における認知症施策の柱として、各地域に設置を進めている事業の一つです。当院は2026年5月、中郡大磯町・二宮町の認知症の医療水準の向上を図ることを期待され、地域に密着した連携型認知症疾患医療センターに認定されました。認知症の早期診断（図1）や周辺症状と身体合併症に対する治療の他、介護を含む専門医療相談、地域保険医療・介護関係者への研修、認知症サポート医との連携に取り組んでいます。中でもアルツハイマー型認

知症に対する抗アミロイド抗体薬（レカネマブ）による治療を積極的に取り入れており、現在十数名の患者様に治療を行なっています。また、認知症予防につながる生活習慣（図2）、認知症患者に対する家族の対応方法などについて、適宜指導を行なっています。

受診希望の方は、物忘れ外来（月～木13:30）で予約を受け付けております。また、介護・福祉の相談は、当院患者支援センターが相談窓口となりますので、お気軽にご相談ください。

図1 認知症の初期（軽度認知障害）が疑われるエピソード

- ・ 同じ質問を繰り返したり、同じ話を何度も言う
- ・ 探し物（カギ、財布、保険証など）が頻繁である
- ・ 食料品や必需品の買い忘れ、二度買いが目立つ
- ・ いないはずの家族を探したり、家の中に誰かいると思いこむ
- ・ 趣味（サークル活動、ゴルフ、カラオケなど）に興味なくなる
- ・ 夕方～夜間になると、部屋の中に人影が見える

図2 認知機能低下の予防につながる対策

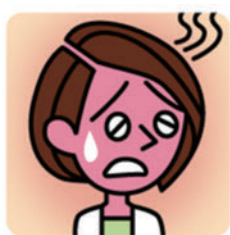


リウマチ内科

リウマチ内科（膠原病内科）は、自分の体を守るはずの免疫の暴走により体内で生じる「炎症」に対応する科であり、代表的な疾患は関節リウマチです。当科の使命は炎症の局在を明らかにし、その炎症を食い止めることで通常の社会生活を送ることが出来るよう手助けすることにあります。

リウマチ・膠原病を疑う症状として、図のような症状が見られることがあり、心あたりのある方は早期診断・早期治療のためにお気軽にご相談ください。

近年は多くの画期的な薬剤が登場し、治療は劇的に進歩しました。残念ながら治る病気ではありませんが、寛解（病気の活動性が治まっている状態）を達成する方は多数おられます。当科では患者さん一人ひとりを丁寧に診察し、治療効果の確認は言うまでもなく、薬剤副作用について十分に注意を払いながら診療をおこなっています。



発熱



関節の痛み



皮疹



息切れ

眼科

目のかすみや見えにくさ、飛蚊症、目の乾き（ドライアイ）でお困りではありませんか。当院眼科は総合病院の一診療科として、白内障の1泊2日の入院手術、緑内障の低侵襲手術（istent）、加齢黄斑変性など黄斑の病気への硝子体内注射、糖尿病網膜症へのレーザー治療から、ドライアイなど日常的な目のトラブルまで幅広く対応しています。緑内障や糖尿病網膜症は自覚症状が出にくいまま進行することがあるため、定期的な眼科検診をおすすめします。他の診療科や地域の医療機関の先生方からのご紹介も随時お受けしておりますので、目の症状でお困りの患者さまがいらっしゃいましたらお気軽にご相談ください。

from
看護部

認知症と共に歩む、 温かな希望の時代へ

かつて認知症は「老いゆえに避けられない運命」と捉えられ、「痴呆（ちほう）」と呼ばれた悲しい時代がありました。アルミ鍋が原因という噂が流れたこともありましたが、今ではこれらは科学的に否定されています。認知症の歴史は今、ただ恐れるだけの病から、自らの行動で発症を遅らせ、共に前向きに生きていく「希望の時代」へと大きく変わりました。

その希望の鍵を握るのが、認知症の一步手前である「MCI（軽度認知障害）」という段階です。最新の推計では、日本の高齢者の約7人に1人（15.5%）がMCIとされその約16～41%の方が健常な状態へ回復するというデータもあります。もし「何度も同じ事を聞く」「家電の使い方が覚えられない」といったサインに気付いたら、それは未来を守るためのきっかけかもしれません。

看護の現場で私たちが何より大切にしているのは、ご本人の「安心感に寄り添うこと」です。同じ話を繰り返す背景には、出来ないことが増えて自信を失い「認められたい」という不安が隠れている場合があります。周囲の人はついイライラしてしまうこともありますが、怒ることでご本人が心を閉ざし、笑顔が減ってしまうことが一番の問題です。昔の楽しかった思い出を語り合う「回想法」などは、ご本人の気分を和らげ、生活の質を向上させる優しいケアになります。

また、バランスの良い食事や運動に加え、社会との多様なつながりを持つ人は、発症リスクが半減するという報告もあります。ご家族だけで抱え込まず、地域包括支援センターや私たち専門職をいつでも頼ってください。皆さまが自分らしく、穏やかな毎日を長く過ごせるようお手伝いさせていただきます。



筋肉貯金、できていますか？

～筋肉は何歳からでも鍛えられます～

「筋肉貯金」とは、日頃から運動や栄養、休養を意識し、筋肉量や筋力を維持・向上させることです。筋肉は30～40歳頃から少しずつ減少し始め、高齢になると筋力は年間約3%程度低下すると報告されています。一方で、寝たきりや安静が続くと筋力低下はさらに速く進み、約10日間の臥床で膝を伸ばす筋力が約10～13%低下するとの報告もあります。これは1日あたり約1%の筋力低下に相当し、歩行や立ち上がりなど日常生活へ

の影響も大きくなります。しかし、筋肉は何歳からでも適切な運動を行うことで増やすことが可能です。ウォーキングやスクワットなどの運動に加え、肉・魚・卵・大豆製品などから十分なたんぱく質を摂り、しっかり休養することが大切です。普段から階段を使う、少し遠回りして歩く、家事や庭仕事を行うなど、小さな積み重ねが将来の健康につながります。今日から「筋肉貯金」を始めてみませんか。

筋肉は、今日の貯金で未来が変わる！

～筋肉貯金、できていますか？～

筋肉は使わないと減っていきます。毎日の生活の中で、少しずつ「筋肉貯金」をして、いつまでも元気に動ける体をつくりましょう！

筋肉貯金のイメージ

コツコツ貯めて将来の自分に備えよう！

筋肉貯金の4つのポイント

1 よく動く (運動)

おすすめ
・毎日30分の歩行
・スクワットや
かかと上げなどの筋トレ

スクワット かかと上げ

2 しっかり食べる (栄養)

筋肉の材料になる「たんぱく質」を毎食とりましょう！

おすすめ食材
肉・魚 卵 大豆製品 乳製品

3 しっかり休む (休養・睡眠)

睡眠中に筋肉は修復・成長します。
ぐっすり眠って体を回復させましょう

4 こまめに動く (生活の中で+α)

家事をする 庭いじり
買い物に行く
日常生活の中で体を動かすことも、筋肉貯金になります！

こんな方は筋肉が減っているサインかも？

- ☐ 歩くのが遅くなった
- ☐ 階段で疲れやすい
- ☐ つまづきやすくなった
- ☐ ペットボトルのふたが開けにくい

ひとつでも当てはまったら、筋肉貯金を始めるチャンスです！

気になることがあれば、リハビリスタッフまでお気軽にご相談ください。

筋肉は何歳からでも鍛えられます！

今日からできることを、無理なく続けて、いつまでも自分らしく元気に過ごしましょう！

薬じゃないから大丈夫は危険？

サプリメントと薬の意外な関係

「健康のためにサプリを飲んでいますが」という方が増えています。特に高齢になると、薬を何種類も飲みながら、血圧・血糖・骨・関節などを意識してサプリメントを追加することもあります。ここで知っておきたいのが、**サプリメントも薬の効き方に影響を及ぼすことがある**ということ。例えば下記のようなサプリメントには**期待される効果と、薬に対する注意点**が挙げられます。

サプリ	期待できること	薬との主な注意点
イチョウ葉エキス	記憶力・認知機能の維持、血流に関する作用が期待される	出血リスクに注意。 ワルファリン、アスピリンなど血液を固まりにくくする薬との併用は要相談
ビール酵母	ビタミンB群、たんぱく質、ミネラルなどの栄養補給。食欲・胃腸の調子を目的に使われることも	製品によって成分がかなり違う。 糖質・プリン体などにも注意。 αグルコシダーゼ阻害薬との併用で低血糖を助長する可能性あり
青汁	野菜不足の補助、食物繊維・ビタミン・ミネラルなどの補給	ビタミンKが重要。 ワルファリンの作用を弱める可能性あり
オメガ3 (EPA、DHA)	中性脂肪(トリグリセリド)の低下、心血管系の健康維持、脳・認知機能の維持	通常量では臨床的に重大な出血が大きく増えるとは限らないが、高用量では血小板が固まりにくくなる作用がある
ビタミンC	抗酸化、コラーゲン生成、鉄の吸収などに関与。ビタミンC不足の補給	水溶性ビタミンのため基本的にはあまり問題にならないが、大量摂取では胃腸症状など。 アセタゾラミド(ダイアモックス)との併用で腎・尿路結石のリスクあり

表のようにサプリメントは**健康の維持・増進や病気の予防・栄養の補給**が主な位置づけと考えられています。つまりサプリメントはあくまで「食品」にカテゴライズされますが、表のように薬に影響を及ぼす可能性もあります。

「これは薬じゃないから医師や薬剤師に言わなくてもいいよね？」
—実は、ここが大きな落とし穴になることもあります。

薬・サプリメント・健康食品・市販薬を**全部セット**で伝える。これが安全な付き合い方です。お薬手帳にサプリメントの名前や写真を記録しておくと、薬剤師も確認しやすくなります。

「健康のために飲んでいるもの」こそ、ぜひ薬剤師に教えてください！



第2回QI大会を 開催しました

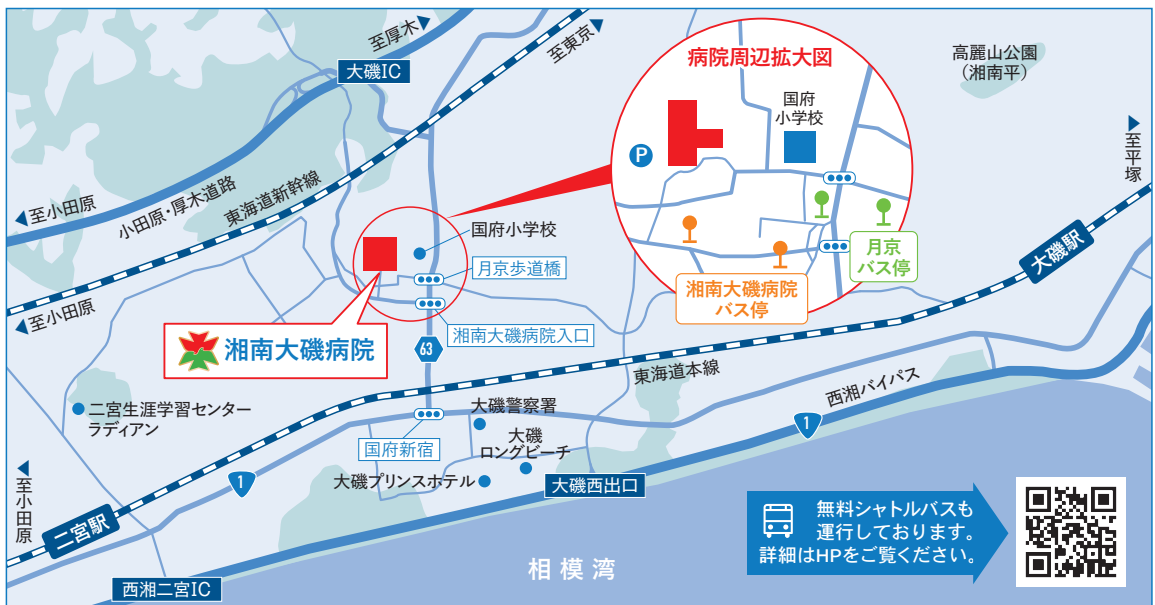
2026年9月25日、「第2回QI大会」を開催しました。QI（Quality Improvement）は、より安全で質の高い医療やサービスを提供するため、日々の業務を見直し改善につなげる取り組みです。当日は、院内で進めている10の改善活動が発表され、患者さんへの医療の質向上や、職員が働きやすい環境づくりに向けた工夫が共有されました。

職員投票の結果

1位	自院救急車を活用した患者さんの搬送体制の改善	入退院支援チーム
2位	日々の業務を見直し、経費削減につなげる取り組み	経費節減プロジェクトチーム
3位	動画を活用した職員教育・安全対策の取り組み	教育・学習の視点チーム

1位に選出されたチームからは「自分一人の力ではなく、多くの職員の協力で行った」との声が寄せられました。

大会を通じ、職員一人ひとりの気づきと工夫が、より良い医療につながることを改めて確認できました。湘南大磯病院はこれからも改善を重ね、安心していただける医療の提供を目指してまいります。



医療法人 徳洲会
湘南大磯病院
Shonan Oiso Hospital

〒259-0114
神奈川県中郡大磯町月京 21-1
TEL : 0463-72-3211

病院HP



看護部HP

