

認知症予防 健康増進



副院長
寺田 修

「認知症なんて所詮は他人事」、そう思っている人もいるかもしれませんが、新聞やニュースでは連日、日本の高齢化、認知症に関して何かしら報じられています。最近では平均寿命が男女とも80歳を超え、の記事がありました。高齢化社会、認知症に関するテーマはとも沢山ありますが、今回は、健康管理と認知症の予防について少しお話しします。

今、全国どこの医療機関でも高齢の方が多く受診されます。当院でも外来、入院と高齢の方が占める割合が少しずつ増えております。

色々な科を受診していますので、お薬手帳の情報はとても大切です。薬を見れば、大体どのような病気で通院しているのか察しがつきますし、直近の体調不良もわかります。是非お薬手帳を持つこととお勧めします。それと災害時の情報としても役立ちます。手帳の情報で薬が重複しないようにすることが出来ます。

アルツハイマー型認知症の方の多くは、診察ではとても愛想がよく、「大丈夫、何の問題もないよ」と取り繕うといわれます。

実際には生活全般で困ることが出てきたり、周囲の方が関わるうえで戸惑うことがあったりします。認知症となると少しずつ日常生活にも支障をきたすようになり、から、ストレス等で精神的な変動をきたすケースも出てきます。ですから、診察の際には本人の生活をよく知るご家族、支援者の方が受診同行頂けると助かります。実際、同行者様からの情報が診断、治療をするうえでとても役立ちますし、その後の支援にも繋がります。ただ、本人の前では話し辛く、躊躇されるご家族もおられます。効率よく診察をするために、本人が検査を行っている間に同行者の方にお話しを伺います。関係構築はとも大切なことですので、自尊心に配慮をして対応するようにしています。

アンチエイジングという言葉があります。毎年歳はとるのですが、いつまでも若々しくいたいと考えます。これは有史以来、人間の欲望の一つでした。精神的な成長は長く続くのですが、身体的には第二次成長期、20代あたりでピークを迎え、その後は緩徐に機能低下が起ってきます。若さを保つ秘訣、若では色々な情報が飛び交っています。「何か良い方法ありますか?」と質問されることもあります。

医者は病気を見つけて、病気を治すという仕事をしていますから、なかなか真面目からその問いには答えられません。体と心の若さを保つ、増進するとはどういうことなのでしょう。

私もそうですが、「健康法」たるものが出る、無関心ではいられないという、人並みに興味関心は抱いてしまいます。

色々試す中で自分にあったものを選び、取り組むことで少し安心する。アンチエイジングをはかることは難しいですが、心の健康には繋がるのかもしれない。

少し医療的に切り口を変えて考えてみます。報道や講演会でよく言われていることなので、皆さんも御存知だと思いますが、認知症予防は認知症の発症の危険因子を減らすことと聞いてよいです。自覚症状がなくなると、健診を積極的に受け、早期に内科疾患をコントロールすることが大切です。かかりつけ医の存在はとも大きいです。現在、認知症の大部分はアルツハイマー型認知症で占められていますから、これらの疾患の発症の危険因子を減らすことが、認知症予防に繋がるといえます。脳血管性認知症も動脈硬化が関連していますから、基本的には内科疾患のコントロールがポイントとなります。肥満、高血圧、脂質異常症、糖尿病などが、危険因子と言われています。体重、血圧、血糖値、コレステロール等など、数値をどうコントロールしていくかが重要です。私も職場の健康診断を受けますが、結果が手元に届くときには、成績表をもらう時の心境で緊張します。健診の前だけ少し節制をして、健診後は間食が増えてしまいますから、あまり説得力はないのですが、やはり自分でできる予防、生活習慣改善の取組みを続けることが重要なのだと思います。

その他には知的活動、社会的ネットワークなどの要因が関連しているところがあります。詳しくは成書に譲りますが、まとめると、歩いて、青魚、野菜を食べ、

読書、音楽など知的活動をし、人との繋がりを積極的に求めていく、というイメージです。これらを一遍に実行することは難しいかもしれませんが、まずは少しずつでもライフスタイルを見直していくと良いでしょう。出来れば楽しみながら行えるのもっと良いと思います。

デイサービスは予防の様々なプログラムが含まれますので、御高齢の方にはお勧めしております。患者さんの中には「あんなところ行きたくないよ」と言う方もいますが、辛抱強くお勧めするようにしています。参加してみても、馴染みの関係ができる頃には「行って良かったよ」と報告を受けることもあります。無理やりは難しいので、最初は興味のあるプログラムの時だけとか、短時間からとか、少しハードルを下げることも必要かもしれません。ただ、自発性低下といつて、もの忘れ以外に無関心になり、引きこもり気味になる方もいますし、うつ状態を併発して活動性が落ちていく方もいますので、通院の際に相談すると良いのだと思います。

最後になりますが、当院は平成27年10月に静岡市より認知症疾患医療センターに指定されました。既に静岡圏でんかん・神経医療センターが指定されており、ますので市内2番目のセンターとなります。至らぬところがあるのかと思いますが、地域の様々な機関、職種の方と連携し、科の特色を生かし地域医療に尽力して参りますので、今後とも宜しくお願ひ致します。

ガーデン・ホスピタル

街の中にありながら、みずみずしい緑と共に、やすらぎの空間が広がります。すみずみまで気を配った安全性。プライバシー保護には万全のシステムを採用。入院ではなく滞在であり、治療を超えた癒しの場でありたいのです。

2016.8

夏号

医療法人社団リラ
溝口病院

病院機能の紹介

～4病棟について～

4病棟は男女混合の慢性期療養病棟です。当院の4階に位置しており、晴れた日には太陽の光をいっぱい吸い込み、病棟全体が明るく、温かな雰囲気の中で患者様たちが入院生活を送っています。

4病棟は、主に病状が慢性化した患者様や身体合併症を持っている方が多いです。また、患者様の高齢化に伴い質の高い看護や介護の提供が必要とされているため、日々の申し送りやカンファレンスでの情報共有や、積極的な院内外の研修に参加をすることで質の高い看護を提供できるように努力をしています。また、長期入院患者様の退院にも目を向け、多職種がチーム一丸となって連携を取り、患者様が安心して退院が出来るよう支援を行っています。

病棟には経験豊富で個性豊かな看護スタッフが多く、それぞれが考えを出し合い、試行錯誤することで様々な



アイデアが出ます。患者様の生活の質の向上や患者様にとって何が一番大切なことかを考えて日々看護を提供しています。

今後、4病棟は患者様の心を温かく灯す太陽のような、そんな存在になっていきたいと思えます。



空調設備リニューアル

今年の4月から5月末までの2カ月にわたる工事期間を終え、病棟の空調設備が新しくなりました。

平成13年に病棟が新築されてから15年経過し、故障や不具合も多くなってきた中での更新工事となりました。病棟は患者様の生活する場所でもあり、いかに負担を少なく短い期間で行うかが重要でした。気温による影響の少ない中間期に行う事と、一日の作業工程を効率よく短時間でを行うために数ヶ月前から計画し、関連する部署と業者を交えての打合せや調整を何度も行ってきました。結果、工程に遅れや支障もなく施工を終える事ができました。

今回の工事において150台以上ある室内機の交換や、大型クレーン車を使った室外機の搬入など、大がかりな作業が多い中で事故も無く完了できた事は、病棟職員を始めとした全職員、作業をされた業者の皆様のご協力があったからだと思います。今後も患者様にとって生活しやすい環境を提供できるように努めてまいります。



デイケアソフトバレー大会

初夏を感じさせる気候の中、平成28年4月22日に第16回中部地区ソフトバレー大会が開かれました。

過去大会では絶対王者であるドルフィンズがトップに君臨しており、当院の若葉組は最高でも2位という結果に終わってしまいました。しかし、今大会ではついにドルフィンズに打ち勝ち念願の初優勝を飾ることができました。

決勝戦では、まず第一セットを取って勢いに乗りたいところ。結果、なんと25対20で1セット目を取る事ができました。しかし、第2セットは中盤までのリードから、序々に相手の本領が発揮され、ラリーの応酬が続くも同点に追いつかれてしまいました。それでも百戦錬磨のチーム相手に一歩も引かず粘りのバレーを展開。一進一退の攻防戦が繰り広げられましたが最後は経験の差か、惜しくもこのセットを落としてしまいました。

最終セットでは、両チームとも疲れのため肩で息をしている選手が多くなり、体力勝負の様相を呈する中で試合が始まりました。序盤は疲労と緊張からか、ミスが出てしまい動きが硬い様子。陣を組み気合いを入れるも、相手の気合に圧され、なかなかリズムを掴めませんでした。しかし、そこから応援団の息のあった大声援が館内に響く中、その声援をバックにチーム皆の気持が一つになってリズムを掴み逆転。勢い衰えず25対19でついに勝利する事ができました。念願の金メダルです。選手も応援団も一丸になり、みんなで勝ち取った勝利です。

今回の優勝により、平成29年度の東海・北信越の大会に参加する予定です。良い結果を残せるよう、チーム皆で力を合わせ頑張ります。



決勝戦 結果

第1セット
25対20

第2セット
27対29

第3セット
25対19

病棟レクリエーション喫茶外出

6月の中旬に病棟レクリエーションとして喫茶店へ出かけました。今回は外出の機会が少ない患者様に街の空気に触れてもらうことが目的です。患者様にとってワクワク・ドキドキする企画となりました。

目的地までは歩いて行きました。しかし、道中下を向いて歩いている方が多く、なんだか暗い雰囲気。出発前は待ちきれずに、普段、ベッドで寝てばかりの人も病棟内をウロウロとしていたのに外に出たら疲れてしまったのでしょうか？

ところが、喫茶店に着くと目を輝かせてメニューと眺めっこ。「コーヒーいいねー」、「パンケーキも!」、「ん〜…じゃあコーヒーとパンケーキのセットで!!」と、心を躍らせていました。注文した品が届くともう目の前の事に夢中。話している暇なく一気に飲み干してしまったり、パンケーキを口いっぱい頬張ったりと、あつという間になくなってしまいました。

今回の外出ではお小遣いの範囲内で適切な量を自分で考え、好きなものを注文できる事がとても楽しかったようでした。食べ終わってから暫くの雑談。楽しい時間はあつという間に過ぎ、気づいたら名残惜しくも病院に帰る時間となっていました。帰り道では行きと違い多くの笑顔が見られ、とても明るい雰囲気となりました。今回の喫茶外出は初めての試みでしたが、患者様も楽しんで頂ける企画となったと思います。ぜひ2回目も計画したいと考えています。



防災訓練



今年も防災訓練を6月に実施しました。今回は通常の総合訓練以外に、小型の発電機を使用して照明を点ける事で非常時の電源確保を実際に行ってみました。その他、大型

まずは各職員が災害マニュアルを把握し、非常時に自分が病院職員として何をすべきなのかを考え、日頃から意識して準備していく事が大切だと考えます。個々の意識を高め、組織が高いレベルで機能するよう防災に力をいれて非常時に備えていきます。



書道のあれこれ

カフェのメニューとSHO

今回は、大好きなカフェの美味しいものたちを作品にしてみました。

フレンチプレス、カプチーノ、マフィン、プリン、ブラウニー、レモンケーキ…。こちらはカラーの筆ペンを使って見た目も楽しく。

筆ペンは黒色だけではなく、カラフルな色もあるのです。

筆ペンは書きにくい、使いづらいといったイメージがありますが、もういちど手にとってみるのも面白いかもしれません。



楽器のあれこれ



ハーモニカ (Harmonica) は、自由簧 (フリーリード) を使った小さな楽器で、おもにポピュラー音楽や民俗音楽で使われ、ハモニカとも呼ばれることがあります。現在では全く使われていませんが、かつては口風琴 (くちふうきん) と訳されたこともあります。

ハーモニカには口の中に入れて演奏できるほど小型のものから60cmほどの長さのものまでさまざまですが、基本的には単音ハーモニカと複音ハーモニカに分けることができます。単音ハーモニカは各音につき一枚のリードを持つもので、ブルースハーブに代表される単音10穴ハーモニカ (ダイアトニック・ハーモニカ) とクロマティック・ハーモニカに分類できます。複音ハーモニカは上下に穴があり、各穴には1枚だけリードがあり、上下のリードの調律をわずかにず

らして調律してあり、同時に吹く(吸う)とトレモロの響きが奏でられます。元はドイツ生まれですが、東アジアで特に発展し支持されてきているハーモニカです。

写真の大きな方が、クロマティック・ハーモニカで、レバーのようなものがボディから出ていますが、このレバーを押すと半音上がった音が出るようになっています。小さなほうが、単音10穴ハーモニカです。いわゆるブルースハーブ (これはホーナー社の製品名だったのですが) です。クロマティック・ハーモニカは1本ですべての調が吹けますが、単音10穴ハーモニカでは、それぞれの調のハーモニカが必要です。クロマティック・ハーモニカは、どちらかといえば、柔らかい音、単音10穴ハーモニカは、シャープな音が出ます。

- 夏の風 おきてからでは もうおそい T・A
- 鳴かぬなら 鳴かなくてよい カッコウよ 名無し丸
- 寝ぐるしい 天井ながめ 夏ぶとん M・S
- 盛夏なる 泳ぐ水底 砂光る 二陸
- 初夏の恋 君いればこそ 燃ゆる花 ちひろ
- 草むしり 花種蒔く 花の宴
- そよ風が 心踊らす 夏が来た たかちゃん
- ほたる舞う 夏の夜に 思いでが
- 菜の花に みとれていけば 夏がきた キヤサリン
- 夏の風 空に舞いある 事あらじ 孫悟空

俳句・川柳 コーナー

今回は「夏」をテーマに句を作っていました。作品を提出してくださる患者様も増えてきており、病棟作業療法での俳句が広がりを見せています。



中庭の夏みかんが
大きくなるのが
楽しみ!

グラデーションが
綺麗な
ミニトマト♪



医療法人社団リラ **溝口病院**

編集・発行 溝口病院広報委員会

〒420-0813 静岡県静岡市葵区長沼647
TEL : 054-261-3476 FAX : 054-261-0177
E-メール lyre@par.odn.ne.jp
ホームページ http://www.lyremizoguchi.com