桜ヶ丘病院広報誌

さくらそう

2015年　夏号
vol.19

写真 / 白山

連載 vol.7

意外と知らない 認知症 あれこれソレ！

健康ひろば

メタボリックシンドロームを改善しましょう！ vol.8

- 「訪問看護・退院前訪問看護のご案内」
- 「さくらそう」は障がいを持つ方の就労を支援しています！
- 相談部 地域医療連携室について
- さくらニュース
  - ・「運動会」を開催しました！
  - ・恒例！「いきいき健康教室」

最新ニュースもチェック→　桜ヶ丘病院スタッフブログ http://e-sakurahp.com/staffblog/

桜ヶ丘病院
Sakuragaoka Hospital

意外と知らない

「認知症あれこれソレ！」

vol.7

それって、本当に認知症？

平成24年の人口推計によると、65才以上の高齢者の総人口に占める割合は、過去最高の24.1％となり、当院に限らず、一般の病院でも高齢者の入院患者が増えています。手術後の安静が保てず、動いてしまったり、点滴やドレーンを抜いてしまったり、「大声を出す。介護を拒否する」などの異常行動がある、対応困難な高齢者に遭遇すると、つい「認知症だ！」と思ってしまいがちです。また認知症と言っても、そのタイプや病気の時期によって症状の現れ方は大きく異なり、ケアの方法も違ってきます。

例えば「アルツハイマー型」の認知症は、初期の場合は昔の出来事はしっかり覚えており、またその場を取りつくろうことが上手かったりするので、たまにしか会わない親戚の前では一見正常に見えたりします。

「レビー小体型」といわれる認知症では、記憶がしっかりしているのに、何かが見えたり、物がゆがんで見えるといった症状が不意に現れたり、薬の副作用がやたら強く現れるといった症状がでたりもします。また、同じように記憶は比較的しっかりしているのに、身なりがだらしなくなったり、やたら落ち着きがなくなり、時には万引きをして平然としているといった「前頭側頭型」と言われる認知症もあります。

認知症の他にも高齢になるに従って表に出てくる不安や、些細な身体の不具合を気にして依存的になったりする「神経症」や、いわゆる「うつ病」でも元々の性格や長らく続けてきた生活によって様々な症状が現れます。本人が訴える様々な症状に対する薬が次々と処方されることによって、次第に食欲が無くなって全身の機能が低下したり合併症が現れたりといったことも、まれではありません。

脳を中心とした中枢神経系が老化している高齢者は、病気にもなりやすく、ちょっとした発熱や身体の痛み、脱水、あるいは環境の変化にも上手く対応できず、生理的な反応から一見認知症のような「せん妄」と言われる異常行動や精神症状を示すことがあります。

例えば肺炎からの全身倦怠感や、治療に伴う自由度の制限による苦痛、将来が予測できないことによる不安、生真面目だったり神経質な性格から、馴れない環境や職員との関わりによる緊張の持続と混乱から、元々の頑固な性格がより強く出たりします。

そのような状態を認知症の症状として捉えて、認知症の薬が処方されると、かえって興奮が高まったり、落ち着かなくなったり、より対応が困難になる場合があるので注意が必要です。

また、一見認知症のような症状の背後に、おしっこが出にくくて膀胱がパンパンな状態だったり、ひどい便秘が続いていたり、痒みのために睡眠がとれていなかったり、もっと深刻な身体の病気が隠れていたりといったこともあります。

まずは、その方をよく知る、かかりつけ医に相談したり、その先生を通じて認知症に詳しい専門医に受診することをお勧めします。

記事：（一社）日本精神科看護協会 精神科認定看護師　薮　一明

健康ひろば

「メタボリックシンドロームを改善しましょう！」

vol.8

TOPIC OF health

メタボと認知症の関係

「肥満」と「高血圧」「高血糖」「脂質異常」などの、動脈硬化を起こしやすい因子を複数持っている状態、「メタボリックシンドローム」を改善することが、認知症の予防につながることが知られています。

あなたの食べ方大丈夫ですか？

クイズ．食べ方が問題になっている「こ食」って？

「□食」（こ）　→　家族不在の食卓で一人で食べる
「□食」（こ）　→　家族それぞれが自分の好きなものを食べる
「□食」（こ）　→　自分の好きな決まったものしか食べない
「□食」（こ）　→　いつも食欲がなく、食べる量が少ない
「□食」（こ）　→　パン・パスタなどの粉を使った主食ばかり食べる

※答えは「さくらニュース」ページに

バランスの良い食事を心がけましょう

「一汁三菜」を食べると炭水化物、蛋白質、ビタミンやミネラル、と栄養素をバランスよくとることができます。

週一の麺類献立大好評

療養型の当院においては、入院生活が長いので日頃食べられない家庭的な料理を好まれます。中でも大きな丼の麺類やスパゲティー・焼きそば等が喜ばれます。

※暑い日が続きますので、熱中症対策としてこまめな水分補給をこころがけましょう！

医療法人社団浅ノ川 桜ヶ丘病院

「訪問看護・退院前訪問看護のご案内」

訪問看護ってなに？

訪問看護は「心配なこと・不安なこと・気になること」をどうやって少なくしていくかなど利用者と一緒に考え、必要な指導と援助を行っています。当院では、退院前に利用できる「退院前訪問看護」と退院後に利用できる「訪問看護」を実施しております。

退院前訪問看護ってなに？

退院前に患者さんとご自宅に伺い、退院後に必要なことの指導や準備、練習等を一緒に行います。

例：バスや電車の利用の仕方、退院の為の経路等の確認など

訪問看護について

食事・服薬・睡眠・買い物などご自宅での心配なことについてアドバイスを行ったり、買い物や部屋の片付けなどを一緒に行うなど、その時に必要な援助を行います。

「薬を飲み忘れることが多いなぁ」「薬を飲むことに抵抗があってやめてしまうかも…」「薬を飲むと眠たくて仕事に支障が出る」

→一緒にお薬の確認をしたり、飲み方の指導を行うなど、お薬についての相談にのります。

「家族とうまくいかなくて…」「近所の人やデイケア・作業所の人とうまくつきあって行けるか心配」

→心配なことについてご相談にのります。

「日中どう過ごしていいかわからない」「掃除・洗濯・料理が出来ない」「買い物ってどうするの？」

→必要があれば、一緒にスーパーへ行って買い物したり、一緒に料理することもできます。
お金の使い方や日中の過ごし方など生活面での心配なことについて一緒に考え、
アドバイス・お手伝いをします。

「調子が悪くなったらどうすればいいの？」

→訪問スタッフにすぐに相談してください。必要があれば訪問します。

スタッフの来る時間は？

・月～金の 9:00～16:30 です。
　※土・日・祝日はお休みです。
・ご希望の日や時間をお聞きして設定します。
・一回の訪問時間は、だいたい１時間ぐらいです。

スタッフはどんな人？

看護師、作業療法士、
精神保健福祉士（ソーシャルワーカー）

※上記のうち、2名がご自宅に訪問します。

料金

訪問看護指導料と交通費がかかります。 ※生活保護の場合は交通費のみかかります。

1）訪問看護指導料（各種保険により異なりますので、下記担当者までお問い合わせ下さい。）

2）交通費
・病院から最初の５ｋｍまで 200 円です。その後５ｋｍ毎に 100 円加算となります。
・退院前訪問看護は、患者様ご本人と一緒に訪問看護スタッフがご自宅へ訪問します。そのため公共交通機関を利用することになりますので、実費を請求させていただきます。また患者様ご本人ご家族様より病院車での訪問を控えて欲しいなどのご希望があった場合も同様とします。

お問い合わせ先

医療法人社団浅ノ川　桜ヶ丘病院
地域医療連携室
訪問看護担当：　ソーシャルワーカー蜷川（ながわ）

〒920-3112　石川県金沢市観法寺町へ 174
TEL　（076）258-1454(代)
FAX　（076）258-5695

当院の広報誌「さくらそう」は障がいを持つ方の就労を支援しています！

桜ヶ丘病院広報誌「さくらそう」の発刊には、障がいを持つ方の就労を支援するリハビリ型就労スペース「リハス」が携わっています。障がいは「個性」であり、「強み」と捉え、障がい者だからこそできる！といった考えで「戦力」として雇用するスローガンを持つ就労継続支援Ａ型事業所です。就労継続支援Ａ型事業とは、障がい者と雇用契約を結び、就労の機会の提供及び生産活動の機会の提供、就労に必要な知識及び能力の向上を目指す支援事業です。

桜ヶ丘病院広報誌「さくらそう」ができるまで！

1） 桜ヶ丘病院広報委員会のメンバーが取材して記事を書き、広報委員会の中で内容などを相談しながら広報誌に掲載する内容を決めます。その内容をリハビリ型就労スペース「リハス」へ送ります。

2） リハビリ型就労スペース「リハス」では、その内容を元にレイアウトやイラストの挿入などの編集を行います。

驚きポイント！

デザイナーが就業指導員として働いており、アドバイスをしながら障がい者と制作します！

驚きポイント！

「さくらそう」に使われているイラストは、障がい者が記事のイメージに合わせて描きます！

3） 編集された「さくらそう」を広報委員会のメンバーで確認し、修正してほしい部分などを伝えながら校正をします。

4） 校正が終了した「さくらそう」は、リハビリ型就労スペース「リハス」から印刷会社へ出され、出来上がった印刷物の綴じ込みなどはリハビリ型就労スペース「リハス」で行います。そして、桜ヶ丘病院に納品され、皆様のもとへ桜ヶ丘病院広報誌「さくらそう」を送らせて頂いております。

桜ヶ丘病院は、障がいを持つ方の就労を応援しております。広報誌「さくらそう」は、障がいがあっても働ける！という強い気持ちのこもった熱い広報誌です。

就労リハスからのお知らせ

～新たな取り組み～「やよい軒」金沢駅西店で障がい者と共に運営します！

やよい軒は定食屋として全国に200店舗以上も運営しているチェーン店です。石川県には駅西店と増泉店の２店舗があり、近い将来新たな店舗も出来る予定です。20種類以上の定番メニューや数種類の季節限定メニューなどがあり、定食のごはんはおかわり自由となっております。そんな「やよい軒」において私たち就労リハスの障がいメンバーが、オープンの清掃、仕込み、皿洗い、調理に携わりながら就労しております。
「お客様の満足」を第一に、一生懸命働いております。
皆様もぜひ「やよい軒」金沢駅西店にお越しくださいませ！

相談部

地域医療連携室について

当院の地域医療連携室は、現在、ソーシャルワーカー（精神保健福祉士）が７名おり、みなさんからの様々なご相談に対応させていただいております。

精神科での治療を受けるということ、精神疾患や認知症疾患を抱えて生活していくということには、様々な悩みや不安、辛さなどが伴うことがあると思います。私たちは、患者さんご本人やご家族などのご相談に真摯に向き合い、一緒に考え、より良い対応や方法を見出すお手伝いをしたいと考えております。

また、他関係機関からのご紹介やご相談の窓口でもあり、よりよい地域連携ができるよう、「相談しやすい相談窓口」を目指しております。

ご相談内容としては、

ご本人やご家族などからは･･･

- ･当院（もしくは精神科全般）の受診･入院の対象になるのか
- ･治療にあたり利用できる諸制度･サービスを知りたい
- ･独りで家にいると寂しい
- ･仕事や家事、身の回りのことができないことを家族に責められて辛い
- ･本人にどう接していいのかわからない
- ･その他、どこに相談していいのかわからない

など　･･･

関係機関のみなさんからは･･･

- ･当院の受診･入院の対象になるのか
- ･当院の設備、システムを知りたい
- ･入院までの進め方を知りたい　など･･･

上記に限らず、もし何かご相談などがありましたら、お気軽に下記担当者までご連絡ください。

担当者　：（後列左より）
谷（たに）　福田（ふくだ）　道村（みちむら）
（前列左より）
多造（たぞう）　蜷川（にながわ）　四日（よっか）　小林（こばやし）

受付時間　：　平日　8:30～17:00
：　土曜日　8:30～12:30
電　話　：　076-258-1454（代表）
FAX　：　076-258-5695
Email　：　soudan@e-sakurahp.com

Get Support!!

さくらニュース

TOPIC.1

今年は5月に『運動会』を開催しました！

5月27日(水)は、春とは思えない程の暑い日となりましたが、今年も当院のグラウンドで運動会を開催することができました。たくさんの患者さんが参加され、フリースローゲーム・コロコロ玉入れ・じゃんけんパズル・○×クイズ・おやつ釣りレースの種目を楽しまれました。今年も紅白に分かれ各病棟の患者さんやデイケア利用者の皆さんと一緒に楽しみ協力しながら競いました。今年も職員の種目があり、綱引きで真剣に競い合いました。患者さんや職員の笑顔をたくさん見ることができた楽しい病院行事となりました。

TOPIC.2

地域住民の皆さん対象の「いきいき健康教室」継続して行っています。

「いきいき健康教室」は、熱心な地域住民の皆さんのおかげで継続することができております。2月に「転倒予防のコツ」、3月「うつ病について」、4月「空回り脳について」、5月「簡単身体測定」のテーマで行わせて頂きました。

今年4月でいきいき健康教室の開催が「100回目」となりました。地域住民皆様のご好意で、100回記念としてお食事会を開いていただきました。春の幸いっぱいの手作り料理を地域住民の皆様といただき、とても楽しく幸せな時間でした。次は200回を目指し、地域住民の皆様の健康促進のため努力を続けさせていただきたいと思います。

※ こ食の答え･･･
孤食･個食･固食･小(少)食･粉食

病院理念

精神科専門病院として、心のケアから高齢者医療にいたるまで、心のこもった医療を行います。

基本方針

1) 優れたスタッフを充実させ、質の高い医療を提供します。
2) 安全性、信頼性を常に考え、十分な説明と理解と同意に基づいて治療を行います。
3) 地域医療の充実に貢献する病院を目指します。

患者さんの権利

1) あなたは、良質な医療を受ける権利を持っています。
2) あなたは、医師、病院を自由に選択する権利を持っています。
3) あなたは、十分な説明を受けた後に、治療を受け入れるか、または拒否する権利を持っています。
4) あなたは、ご自身の情報を得る権利を持っています。
5) あなたは、ご自身の情報について機密が守られる権利をもっています。
6) あなたは、健康教育を受ける権利をもっています。

※なお、皆様は権利とともに義務も発生いたします。
入院生活を送っていただくうえでは必ず病院規則はお守り下さい。

《外来診察スケジュール》

診療時間	診療科目		月	火	水	木	金	土
午前 (9:00~12:00)	精神科	一診	岩崎	鳥居	林	大平	天野	大平
		二診	中川					廣澤
	内科			宮内				
午後 (13:30~17:00)	精神科	一診	富岡	中川	天野	岩崎	林	
		二診				天野		
	内科				宮内			

《外来受付時間》

○初診　午前　8:30～11:00　午後　13:00～16:00

◎再診　午前　8:30～11:30　午後　13:00～16:30

・初診の受診について、事前に電話相談をさせていただいておりますので、お気軽にお電話下さい。
・初診については、診療時間が長くなる場合がありますので余裕をもって来院して下さい。

医療法人社団浅ノ川
桜ケ丘病院
Sakuragaoka Hospital
標榜診療科　精神科　内科　歯科

●精神科デイケア・デイナイトケア　「さくらんぼ」
●グループホーム　「プリムラ」「ハイツ北金沢」

TEL:076-258-1454
〒920-3112 石川県金沢市観法寺町へ174番地