

さくらそう

桜ヶ丘病院広報誌

2015年 新年号

vol.18

写真 /

JA 氷見市女良市所から臨む虻が島と立山連峰

病
院
長
就
任

ご
あ
い
さ
つ

病院長

岩崎真三

意外と知らない

認知症

あれこれソレ！

vol.6

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.7

さくらニュース

・恒例！「いきいき健康教室」

・第6回「おんな川病診連携の会」に参加してきました。



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-sakurahr.com/staffblog/>



桜ヶ丘病院
Sakuragaoka Hospital



病 院 長 就 任 ご あ い さ つ

桜ヶ丘病院 病院長 岩崎 真三

この度、故 竹内正士前病院長の後任として、平成26年12月1日付で病院長に就任致しました。

桜ヶ丘病院は、神経精神科領域の疾患全般を診療する専門病院で、医療法人社団 浅ノ川に属する浅ノ川総合病院、金沢脳神経外科病院、心臓血管センター金沢循環器病院、千木病院と並ぶ、地域密着型で石川県下最大規模の単科精神科病院(500床)であります。精神一般:214床(身体合併症治療:94床を含む)、精神療養:176床、認知症治療:110床を有し、閉鎖・開放病棟を合わせて9病棟から構成されています。主に、統合失調症、うつ病などの感情(気分)障害、ならびに老年期認知症患者の医療に取り組んでいます。このような病院の病院長を任されるということは、非常に名誉なことであり、光栄に思っております。同時に、この大病院の運営・管理していくことの責任の重さも強く感じているところであります。

さて、精神科を含めた医療業界への締め付けは、年々厳しさが増す一方ですが、2013年度より、厚生労働省の定める医療計画に明示し医療連携体制を構築すべき疾病が5大疾病となり、これまでの①がん、②脳卒中、③急性心筋梗塞、④糖尿病に⑤精神疾患が加えられました。これは、日本が未だに諸外国と比べ自殺率が高い国(2011年の年間自殺者数は約3万人)であり、その背景にあるうつ病・うつ状態患者の精神科を主とする医療機関への受診率や治療導入率の低さが社会的問題となっていること、日本が世界に類をみない長寿大国で、高齢者医療における早急な認知症対策が要求されていることが大きな理由であります。近年の精神科医療のニーズは計り知れず、この地域で当病院が担う役割は極めて大きいと考えております。

また、今年(2015年)は3月に北陸新幹線が開通し、全国的にも金沢が注目される年です。当病院にとっても『勢いのある年』にしたいと思っております。そして、関東エリアからも受診患者が訪れ、入院患者を受け入れられるほどの全国的に知名度の高い病院を目指したいと思っております。

私が掲げる当院の今年の目標は、まず職員のマンパワー不足の改善と入院患者数の確保に取り組むことで、具体的には①入院稼働率:93%の達成と維持、②外来受診患者数の大幅増大③デイナイトケアの利用者確保、などを筆頭に、診療部としては『常勤精神科医の確保』に奔走したいと思っております。その上で、将来の展望としては、①門前薬局(院外処方の全面化)の開設、②サテライトクリニックの開設、③一部の精神科療養を転換型施設に移行、④精神科リハビリテーションの充実、⑤患者の退院促進・在宅医療の推進、⑥訪問看護・退院前訪問看護の充実を挙げ、その実現に向けて努力してゆきたいと思っております。

そして、当病院を、①精神科臨床に限っては金沢大学、金沢医科大学の2大学病院にも引けを取らない病院に成長させること、②臨床教育として臨床研修医、精神保健指定医、精神科専門医の指導と育成に力を入れることや、③石川県下で精神障害患者や認知症患者の治療といえば、『まずは桜ヶ丘病院で』と言われるほど、地域から信頼される精神科病院に位置づけられることを目指したいと思っております。それに向けて、当病院のこれまでの伝統の良い部分(「私たちの病院」をスローガンとした多職種合同のチーム医療や多職種参加型の各種委員会の定期開催、など)はそのまま継承し、修正を必要とする部分は積極的に改革してゆくつもりであります。

そのためには、当病院スタッフならびに他機関の皆様方のご協力が不可欠です。当病院の運営・管理という任務に全力投球で取り組む所存でございますので、是非ともお力を貸して頂ければと思います。御指導・御鞭撻のほど、何卒よろしくお願い申し上げます。とにかく、今年1年、明るく元気にポジティブに頑張ります。簡単ではございますが、病院長就任のあいさつとさせていただきます。

(平成27年1月31日)

病院長プロフィール

昭和63年3月	金沢医科大学・医学部卒業	平成9年4月	金沢医科大学病院・神経科精神科外来医長
平成5年3月	金沢医科大学・大学院(博士課程)修了	平成15年4月	金沢医科大学・神経精神医学教室医局長
平成5年4月	金沢医科大学・神経精神医学講座助手	平成18年4月	(医・社)浅ノ川 桜ヶ丘病院副院長
平成7年11月	金沢医科大学・神経精神医学講座講師	平成26年12月	(医・社)浅ノ川 桜ヶ丘病院病院長(現職)

「認知症あれこれソレ！」

意外と知らない



認知症と「伝える力」^{ちから}

これまで認知症について、あれこれお話をしてまいりましたが、あらためておさらいいたしますと、認知症になるのは、脳神経細胞が病的に死滅するからで、しかもその細胞は甦ることがありません。脳神経細胞が死滅していくのをいかに防ぐかが、認知症にならずにすむ近道で、いわゆる「生活習慣病」を予防するのが、一番なのです。

一説によりますと健康な方でも脳神経細胞は、毎日10万ぐらい死滅してしまっているともいいます。そうすると誰でも年齢を重ねるだけで、認知症になりそうですが、脳神経細胞がこわれ、脳の萎縮が進んでいても、認知症の症状が出ない方もいらっしゃいます。

これはあくまでも私の印象なのですが、認知症の症状が出現される方は、多くの場合「人に言われぬ苦勞」とか「報われぬ苦勞」をしている方が多いように思います。「ほんな、だらな〜」、「みんな苦勞しとっぞいね〜」と仰りたくなるでしょうが、ここで言う「人に言われぬ苦勞」のレベルと言うのは、あくまでも個人的なもので、同じような苦勞でも、人によってはたいしたことが無くても、ある人によっては「ひどい苦勞」と言えるでしょうが、例えば「墓場まで持って行かなければならない」ような悩み、「誰にもわかってもらえない」と感じるようなものです。80、90歳を超えてなお元気でいらっしゃる方に共通するものは、理解してくれる存在が周りにいるということです。多くを語らなくても「あれ」、「これ」、「それ」でわかってくれるような誰か…です。

その点「男性」というのは脆い存在かも知れませんが…職場で偉そうにしていた人が、退職した途端…誰も相手にしてくれないと感じて落ち込んだり、身の回りで何も言わなくても、あれこれと察してくれていた奥さんが亡くなった途端に、認知症の症状が進んでしまった…なんていうことは良くある話です。女性はそうでもありませんよね…ご自分の気持ちを誰かに伝える能力は男性に比べると長けています。「亭主元気で留守がイイ」とか、ご主人が亡くなったあと奥様はますますお元気で余生を楽しむ…などというのは女性ならではの得意技ではないでしょうか？

こんな話を聞いたことがあります…多くの方が人生の終焉を迎える際に思うのは『もっと自分のために時間を使えば良かった』ということです。

若いときにやり残した思いや悔いが、言葉も上手くでず誰にも伝えられない、わかってくれる人が周りに誰もいない、自分だけの力ではどうにもなくなって、それでも自分の中に残された「思い」をわかってもらいたくてあれこれ迷う姿が「認知症」で、その思いが上手く伝えられないと、やがて伝えることを諦め、まるで「植物」のようになってしまうのです。認知症が進んだ方は最後には極めて「ピュア」な存在になっています。

「職場関係」や「近所づきあい」のしがらみはなく、ひょっとしたら言語や国境さえなく、遠慮もためらいもなく、待つこともせず、「好きなものは好き」「嫌なものは嫌」…といった地球に存在する人間としての存在となります。そういった方々に限られた時間や環境で、満足いただくにはかなりの高等テクニックを持ってしても足りない気が致します。

どうか「悩みをわかってくれる誰か」を大切に…、避けるべきは「孤独」です。





「メタボリックシンドローム」を改善しましょう！

vol.7



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ということが知られています。

あなたの減塩食生活度をチェック！

- ☐ 味見をしてから醤油やソースをかける。
- ☐ 味噌汁は一日に1杯までにしている。
- ☐ 漬け物は一日に1回までにしている。
- ☐ 塩辛は好物だが、食べる量には気をつけている。
- ☐ 薄味が一番だ。
- ☐ 外食はあまりしない。
- ☐ 洋食・中華・和食、どれでもOKだ。
- ☐ インスタント食品はなるべく食べないようにしている。
- ☐ ラーメンやそばつゆは全部飲まない。



※ 最低でも5つ以上チェックがつくように心がけて下さい！！

減塩生活で生活習慣病を吹き飛ばそう！

健康情報・・・高血圧の予防、治療のためには6g/日未満の食塩摂取量が望ましいと考えられています。

当院の冬期一押し人気メニュー



材料 ※1人分

精白米	90g
砂糖	4g
A 塩	1.5g
酢	10g
まぐろ(赤身)	10g
サーモン	10g
さくら	10g
甘えび	10g
サーモンドロップス	10g
厚焼き卵	25g
貝割れ	5g
わさび	0.5g
醤油	10g

海鮮丼

- ① Aを混ぜ合わせます。
- ② すし飯を作る。
炊きあがったご飯に①を回しかけ人肌冷ます。
- ③ すし飯に、貝割れ・ネタのまぐろ・サーモン・さくら・甘えび・サーモンドロップス・厚焼き卵の順に盛付けする。
- ④ 喫食時に、わさび醤油をかける。

※ 長期入院患者の多い当院では、日頃食べられない食事を行事食で提供しております。行事食は患者さんに好評で、食欲アップにもつながるので食事を考える際には目でも口でも楽しめるメニュー作りを心がけています。

TOPIC OF health

今回のいきいき健康教室は、この季節になると流行する『インフルエンザ』と『ノロウイルス』を取り上げました。インフルエンザをテーマとして取り上げた際には、インフルエンザとかぜの違い、インフルエンザの種類と特徴、できるだけかからないコツ、自分や家族がインフルエンザになった時に気をつけることなどをお話しました。参加された地域住民の方々はインフルエンザの予防接種を皆さん受けておられ、予防意識も高い方ばかりでした。

ーかぜとインフルエンザの違いー

	インフルエンザ	かぜ
症 状	高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、せき、のどの痛み、鼻水など	のどの痛み、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、せき、発熱（高齢者では高熱ではないこともある）
発 症	急 激	比較的ゆっくり
症状の部位	強い倦怠感などの全身症状	鼻・のどなどの局所的

（厚生労働省インフルエンザの基礎知識より）



しかし、予防接種をしていれば安心というわけではなく、日頃の手洗い・うがい・マスクなどの予防に努めることの大切さを改めて皆さんと確認しました。ノロウイルスをテーマとして取り上げた際には、感染したときの症状、感染経路、感染予防の基本、感染を予防する消毒方法などをお話しました。参加されている地域住民の方々の中には小さなお子さんと一緒に暮らしたり、預たりされている方がおり、心配なことも多いとお話されていました。ノロウイルスはインフルエンザウイルスと異なり、アルコールでの消毒では効果は薄いので、感染予防の基本は十分な手洗いであること、皆さんと改めて確認しました。

いきいき健康教室は、地域住民の皆さんの熱意に支えられ続けることができております。その熱意に応えるため、これからも精一杯努力させて頂きたいと思っております。

第6回「おんな川病診連携の会」に参加してきました。

去る1月23日、浅ノ川病院グループが共催している「おんな川病診連携の会」が金沢都ホテルにて開催されました。地域の医療関係者の方々にもご参加いただき、当グループの職員と併せて130名が参加しました。救急医療や脳神経外科医療に関する講演が行われ、その後に行われた懇親会では、当院もお世話になっている地域の先生方と直接お会いし、懇談できる貴重な機会となりました。今後も、当会などの連携の場に積極的に参加し、当院をより知ってもらうこと、地域の医療ニーズに当院が貢献できることがないかを把握することに努めていきたいと思えます。もしどこかこのような会で、当院スタッフを見かけたら、お気軽に声をかけてください。



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	堺	天野	堺
	精神科 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	
	精神科 二診				天野		
	内科			宮内			

《外来受付時間》

○ 初診 午前 8:30~11:00 ◎ 再診 午前 8:30~11:30
午後 13:00~16:00 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

桜ヶ丘病院
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