

こころ、かるく

KOKORO KARUKU

TOSHIDA MEDICAL CORP. KUMEDA HOSPITAL PUBLIC RELATIONS MAGAZINE

第4号

2017 秋冬

お父さん、
持病があるのに
この上認知症になったら
どうしよう…



このごろ
頭がぼんやりする。
どうしたんだろう…?



料理も掃除も
なんだか億劫に
なってきた…

お母さん、
物忘れが増えたわ。
認知症が心配…



高齢者医療を考える特集

1

認知症には「認知症専門医」がいます。

「もの忘れ」＝「認知症」とは限らない??
正しい見極めと早期治療がQOL (生活の質) を高める。



高齢者医療を考える特集

2

ひとりひとりに寄り添う高齢者医療

認知症、老年性うつ、認知症とうつの合併、
そして内臓疾患の合併 … 異なる症状に高い専門性で寄り添う。



高齢者医療を
考える特集

1

「もの忘れ」=「認知症」とは限らない?? 正しい見極めと早期治療がQOL(生活の質)を高める。

認知症には「認知症専門医」がいます。

こんなに症状が似ている! 「認知症初期症状」と「老年性うつ」

見られる症状	認知症 初期	老年性 うつ
注意力散漫 うっかりが増えた・ものを失くす	○	○
強い不安や被害妄想 自分は嫌われている… など	○	○
食欲不振 美味しくないと、味がしないなど	○	○
不眠 夜中に何度も起きる、あまりに早朝の目覚め	○	○
出不精、すぐに疲れて横になる	○	○
テレビを見なくなる 音楽がうるさいなど	○	○
表情が乏しい、笑わない 反応が薄い	○	○
落ち着きがない、不機嫌 怒りっぽい	○	○
記憶力の低下 うまく思い出せない	○	○
本や新聞を読まなくなる	○	○



久米田病院 内科部長
梅木 茂宣

昭和52年岐阜大学医学部医学科卒業、同58年医学博士取得、同61年総合内科専門医取得、平成5年産業医取得、同6年健康スポーツ医取得、同11年介護支援専門員資格取得、同17年臨床研修指導医資格取得、同28年認知症サポート医取得。認知症専門医として「もの忘れ外来」を始め、久米田病院の認知症治療の中核を担う。趣味は旅行、油絵、筋トレ、野菜栽培、メダカ飼育、ネクタイ収集など。

「老年性うつかも?」と受診される高齢者の中には、実は「認知症」の始まりであるという方がたくさんおられます。そしてその逆もあります。どちらも高齢者の中に普通にみられる病気ですが、「老年性うつ」と「認知症の初期うつ症状」の区分は、なかなか難しいものです。

例えば「最近うまく会話ができない」「今まで出来ていたことができなくなった」「言葉数が減った」とご家族が診察に連れて来られることが増えています。さらに「急に怒りっぽくなった、性格が変わってしまった」といった訴えもよく聞かれます。いずれも周囲は心配をし、また本人もつらく感じていらっしゃるものが多いです。

認知症の分野でも、予防医学はずいぶん発達してきました。本院にも「もの忘れ外来」や「初期集中支援チーム」などがあり、早期から専門的なアドバイスや本格的な治療を受けることで、認知症の進行をかなり遅らせることが可能になってきました。早期から専門治療を受けることは、高齢者ご本人の生活の質を向上させることができ、また家族の方々の負担を減らすことができるのです。ぜひ、私たち「認知症専門医」や「認知症認定看護師」の力を頼っていただきたいと考えています。

高齢者医療まめ知識



治療すれば、良くなる病気なんだって!

ご存じですか? 老年性うつ

「老年性うつ」は、加齢による脳機能の低下やストレスなどによって、誰でもいつでも、ちゃんと気をつけていても、なってしまう病気です。

老年性うつの
要因となるもの

死別

近親者、ペット、友人

退職

転居

不安

金銭、生活

病気・けが

孤独

相談・話し相手の不在

「こころ・かるく」ごはん

カラダとココロに効くレシピをご紹介します。

管理栄養士 周郷 正恵



サバ缶のホイル包み焼き

サバに豊富に含まれるEPAには、有名な血液サラサラ効果の他にも、アルツハイマー予防、免疫力向上、中性脂肪の減少などの効果があります。EPAは熱に弱いので、缶詰の方が栄養の損失が少なく扱いも楽なのでおすすめです!



【材料(2人前)】

- ・サバ水煮缶 … 1缶(160g)
- ・玉ねぎ … 中1/2ケ(100g)
- ・ピーマン … 小1ケ(20g)
- ※野菜は、スーパーで売っているカット野菜でもOK
- ・トマト水煮 … 大スプーン4杯(60g)
- ・スライスチーズ … 2枚

【1人前あたりの栄養素】

- ・エネルギー … 241kcal
- ・タンパク質 … 21.1g
- ・脂質 … 13.0g
- ・食物繊維 … 1.5g
- ・食塩相当量 … 1.4g

作り方

- 1 玉ねぎはうす切り、ピーマンは千切りにする。
※カット野菜はそのまま
- 2 アルミホイルを2枚用意し(1人分1枚使用)、玉ねぎ、水気を拭いたサバ、トマト水煮を順にのせ、スライスチーズ、ピーマンをのせ、それぞれ包む。
- 3 水(底の部分がつかる程度)をはったフライパンに包んだまま入れてふたをし、中火にかける。水が沸騰したら弱火にして5分蒸す。
- 4 できあがり!



高齢者医療を
考える特集

2

看護も介護も専門的なサポートが可能！ 高齢者ケアの専門チームをご紹介します。

ひとりひとりに寄り添う高齢者医療

高齢者医療には、患者さんの数だけ個別の課題があると考えています。だからこそ久米田病院は、その専門性を活かして様々な角度から「ひとりひとりに寄り添う医療」を目指してきました。高齢者病棟として2種類の入院病棟を設置。また認知症に対応する専門性の高い人材育成に努め、現在では認知症ケア専門士6名、認知症認定看護師5名が在籍し、より良い医療を提供しています。

▶ 外来（もの忘れ外来）

「もの忘れはなら
お母さんを
誘いやすいわ」



誰もが経験する「もの忘れ」をきっかけに、認知症やその他の隠れ疾患を見つけよう！という外来です。早期治療により、進行を遅らせることが可能になります！



▶ 認知症初期集中支援チーム

岸和田市からの委託事業として4月に活動を開始。地域包括支援センターからの情報により、認知症が疑われる方のところに看護師が出向き、支援をしています。



▶ 入院① 認知症治療病棟

認知症専門医としての豊富な実績を活かして、医師・認定看護師・ケア専門士がそれぞれの専門分野を発揮。寄り添った治療を行い、入院生活をサポートします！



▶ 入院② 老年病治療病棟

内科疾患と認知症の合併症も受け入れ可能。内科専門医が常勤しており、特に高齢者に多い気管・肺疾患が得意です。



ひとりひとりに
合わせた治療が
できるんや！
安心やなあ。

|| ニコが専門的！ ||



治療法

認知症ケア専門士、認知症認定看護師、作業療法士などの指導のもとで行う軽い運動や作業といった活動は、全て「治療」。投薬治療と並行した行動・作業療法として、精神科にて確立・研究されている分野で、認知症にも効果が認められています。

勉強に
なるね！



行って
みるか



講演会・勉強会

医師による市民講座や栄養士による勉強会を実施。昨年は「軽度認知障害」の早期発見の大切さについて、認知症ケア専門士の資格を持つ看護師が講演し、好評をいただきました。今後の実施予定はぜひホームページでご確認ください。

こころ・かるくアイテム 土いじりのススメ



中庭にあるキャラクターの木！作成期間は2年で、完成までは後半ほどかかりそう。大変だったのは耳の部分で、ちょうどいい位置まで木がなかなか育たず苦労しました。目や鼻などはOT（作業療法）の協力で作成しました。木の名前は、ホンコンカポックです。



畑を始めて2年目の第8病棟。草が生い茂ったグラウンドをクワやスコップで掘り返すことから始めました。昨年はメロンの収穫があり、今年はスイカ！上手く育ったので、みんなで美味しくいただきました！写真は、サトイモとオクラです。

ひと彩々

● 真嶋 美津子

認知症対応型グループホーム「やすらぎ」の管理者をしています。入居者一人ひとりの「できること・できないこと」を見極め、生活リハビリを通して認知症の進行をできるだけ穏やかにしたいと思いながら、日々がんばっています！



編集後記

今回から編集後記の担当となりました西川です。創刊当時は、「号を重ねるとノウハウが身につく、作る難しさが減っていくだろうなー」と、かなり楽観的でしたが！大間違いでした！！広報誌づくりの難しさを実感しつつ、「精神科について知りたい情報をわかりやすく」を目標に、良質な情報を発信できるよう努力していきます！



CALENDAR

イベントカレンダー

2017

10月 運動会

パン食い競争にデカパン競争など、人気種目が盛りだくさん！毎年一番人気は対抗リレーです！

2018

1月 新春娯楽大会

ボランティアグループのマジックやコンサートで新春をお祝い。意外に楽しいのが福笑いゲーム。

2017

12月 クリスマス会

大きなツリーを飾って、ボランティアのママさんコーラスの歌声に酔いしれる楽しいクリスマス！

2018

3月 ひな祭り

作業療法やデイケアで作った飾りも華やかに、ひな祭りの特性ちらし寿司をいただきます！

TOPIC

イベントトピックス

看護研究発表会 全国大会へ！

平成 29 年 6 月に、「第 42 回日本精神科看護学術集会」が岡山で開催されました。ここでは基調講演やシンポジウムなどと共に看護実践報告や交流セミナー、そして研究論文の発表などが行われます。今年は当院より 2 名の看護師が全国大会出場を果たし、看護研究を発表しました。タイトルは「精神科患者に抱く看護者の陰性感情」。今後もより質の高い看護のために、勉強を続けていきます。



まずは相談するにゃー

INFORMATION

お知らせ

月・水・金の午前中は、専門医による「もの忘れ外来」を行っています。

毎週月曜・水曜・金曜の9時～12時に、「もの忘れ外来」を常設しています。「認知症」は、誰でもかかる可能性があるだけでなく、最近では、投薬による治療が可能な疾病とされていることをご存知でしょうか。ご自身で気になる方も、ご家族が気になるという方も、予約は不要ですので、お気軽にお越しください。

外来診療時間のご案内

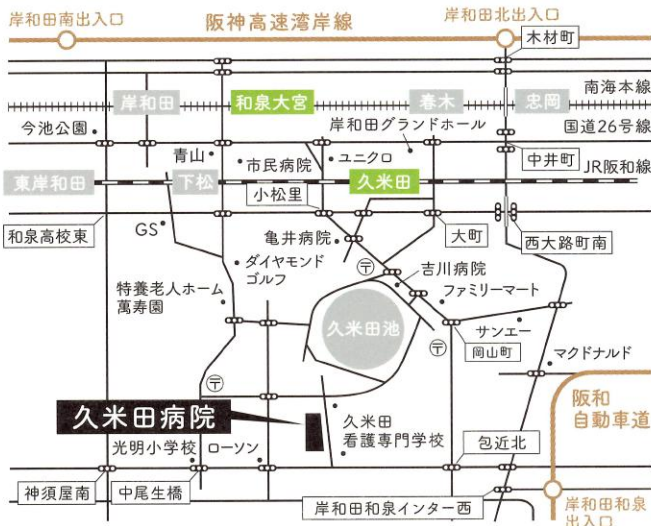
診療日時 ▶ 月曜～金曜 9:00～12:00

休 診 ▶ 土曜・日曜・祝日

診療科目 ▶ 精神科、神経科、内科

※ 診察が始まる時刻は、状況により多少変動いたします。
※ 再診の場合は、午前8時より受付いたします。

アクセス



電車で

JR 阪和線「久米田」駅より、車で約8分
南海本線「和泉大宮」駅より、車で約15分

車で

阪神高速湾岸線「岸和田北」出口より車で約20分
阪和自動車道「岸和田和泉」出口より車で約15分

無料送迎バスのお知らせ

時刻表 ★は土日祝も運行。※は土日祝のみ運行。

	南海和泉大宮駅発	JR 久米田駅発	久米田病院発	
【乗り場】 法務局前	★ 7:55	【乗り場】 南海バス久米田駅前停留所付近 バスが到着	★ 8:10	
	★ 9:45		9:20	
			9:50	
			★ 10:00	
			10:45	
			11:15	
			11:45	
			16:05	
			15:50	12:10
				12:40
		13:10		
		13:40		
		14:40		
		★ 17:15		
		※ 9:20		
		9:30		
		10:25		
		10:55		
		11:25		
		12:00		
		12:30		
		13:00		
		13:30		
		14:30		
		15:15		

医療法人 利田会 施設一覧

関連施設

- ▶ 久米田看護専門学校
- ▶ 宿泊型自立訓練事業「あかやま」
- ▶ 就労継続支援 B 型事業「カーネーション」
- ▶ グループホーム「いずみ」・「たちばな」・「みちしるべ」
- ▶ 精神科通所施設「デイケア」・「デイナイトケア」・「ナイトケア」

介護サービス事業所

- ▶ ケアプランセンター、通所リハビリテーション「ゆうパル」
- ▶ 認知症対応型グループホーム「やすらぎ」