

2020年1月発行 第454号

季刊冬号

曙光

CONTENTS

新年のご挨拶	2
精神疾患の話	3
病棟紹介	4
相談室だより	4
デイケアたんぽぽだより	5
OT（作業療法）だより	5
うちの子自慢	5
認知症疾患医療センター活動報告	6
トピックス（職員旅行）	6
趣味	7
新人紹介	7
アンケート結果	7



医療法人社団 緑誠会

光の丘病院



令和2年 新年のご挨拶



理事長・院長
馬屋原 健

明けましておめでとうございます。

旧年中は、地域住民、関係医療機関、介護・福祉施設、行政担当者など多くの皆様のご支援・ご協力を頂き、誠にありがとうございました。どうぞ本年もよろしくお願い致します。

平成30年度より、第7次医療計画（令和5年度末までの6年間）が動き始めています。基準病床数等が全県単位で規定される精神病床の特異性に鑑みて、精神疾患においては、気分障害、統合失調症、うつ病、発達障害、認知症、依存症、精神科救急等多様な疾患ごとに医療機関の役割分担を整理して、全県単位での拠点医療機関や二次医療圏域での拠点医療

機関が選定されています。

当院が広島県から求められている役割は、認知症及びアルコール依存症の圏域拠点病院としての活動です。前者としては、認知症疾患医療センター及び認知症に伴う行動心理症状を治す認知症治療病棟の経験と実績を最大限に生かし伸ばすことを目指しています。後者としては、長年に渡って養成してきた重度アルコール依存症入院治療専門スタッフによるアルコール・リハビリテーション・プログラムをあらかじめ定められた工程表（クリニカルパス）に沿って運用し、認知行動療法や自助会、更には飲酒欲求抑制剤や抗酒剤など補助薬を適切に活用することで断酒成功者を1人でも増やすことを目指しています。その成果は、令和2年度末までに再度検証されることになります。

一方、統合失調症において当院は圏域拠点病院ではありませんが、昨年後半より統合失調症の入院患者が増えている実態があります。治療の進歩と病態の軽症化から、統合失調症の入院患者数は減少の一途を辿っているのが通常であり、増加の背景を考えてみました。

1つは地域移行の課題、すなわち退院後に再発を防ぎながらリハビリテーションを実践していく治療体制に一定のご評価を頂けているためかと推察します。例えば、当院が運営する精神科大規模デイケア（定員50人）、及びデイナイトケア（定員30人）は、開設された平成14年から多くの精神障害者の方々の再発予防と地域生活支援に寄与してきました。アウトリーチ系では、令和元年1年間で行った訪問看護件数（複数訪問）は前年に引き続き4千件を上回ることができました。

もう1つの要因として、治療抵抗性統合失調症治療薬であるクロザリルを使用できる承認医療機関である点が推察されます。致命的にもなりうる無顆粒球症という重篤な副作用を起こすこの抗精神病薬を使用するには、CPMS（クロザリル患者モニタリングサービス）という登録と安全管理システムに基づいた慎重な運用が義務付けられています。その分、精神科医・看護師・薬剤師・コーディネーター等医療チームには相当の負担が掛かりますが、他の抗精神病薬で治療が上手く行かなかった治療抵抗性患者には、大きな選択肢となり得る先端医療の1つです。福山・府中二次医療圏では承認施設は当院だけであり、それも含めた包括的な治療体制作りをご評価いただいての結果かも知れません。

圏域拠点病院としての実績を伸ばして責務を果たすと同時に、受けるだけでも出すだけでもない、包括的治療の経験と実績をさらに上積みできるように令和2年も職員一同精進致しますので、よろしくご指導のほどをお願い致します。



精神疾患の話 ～認知症～

認知症とは、脳の機能障害により社会生活へ影響が出てしまう病気です。症状には下記のようなものがあります。

主な症状	記憶障害	過去のことを思い出すことができない、新たに覚えることができない。
	見当識障害	時間や場所が分からなくなる。
	遂行機能障害	物事を計画し、順序立てて実行することができなくなる。 約束の時間に間に合わない、料理ができない等。
	失語	言葉が出てこない、言葉の意味が理解できない、文字の意味が理解できない。
その他	行動症状	拒否、不穏、興奮、暴言、暴力、徘徊、性的逸脱行為。
	心理症状	不安、焦燥、うつ状態、幻覚、妄想、誤認。

＜認知症の進行が早くなる因子＞

遺伝的要因、社会経済的要因、高血圧、血管因子、ライフスタイル、うつ病、頭部外傷、職業的暴露、加齢。

＜認知症の進行が遅くなる因子＞

高等教育、降圧薬、バランスの良い食事、知的活動（読書、テレビやラジオの視聴、知的なゲームをする）、運動。



■ 認知症の予防に有効である方法

認知症には進行を止める方法はありません。しかし、予防という面においては下記に示す方法が有効とされています。

①糖尿病のコントロール

糖尿病からアルツハイマー型認知症を発症するリスクは2倍、更にインスリン注射を行っているとなれば2倍になり、合計で4倍になる。

②高血圧、高脂血症の治療

高血圧・高脂血症があるとアルツハイマー型認知症、脳血管性認知症のリスクが上がる。

③適正体重の維持

肥満は良くないが、70歳を超えてから無意識に体重が落ちるのもよくない。

④社会交流

ポジティブな人間関係こそ脳の健康に必要であり、それを維持することが認知症を進み難くする。

⑤知的な活動

生涯を通して新しいことを学ぶことで、新たに神経回路が産み出される。

⑥果物と野菜の多い食生活

抗酸化作用を期待できるビタミンA、C、Eが豊富な生野菜やポリフェノールを積極的に摂ること。

⑦禁煙

喫煙は脳の血管の老化につながる。

⑧うつ病のコントロール

若い頃にうつ病になるとリスクは2倍となる。

上記のように認知症の予防方法は栄養面、医薬品、社会・経済、行動要因に大きく分けられます。しかし、予防効果をはっきりと証明されているのは運動のみです。ウォーキングやジョギング、エアロビクス等の有酸素運動が推奨されています。具体的には最大心拍数の60-90%の強度（おしゃべりしながら歩けない時のスピード）のウォーキングを1回に20分～60分程度、週に3～5回行うことが推奨されます。

寒い季節ですが、認知症予防、健康のために！

運動を始めてみてはいかがでしょうか。

（医師：山根 美智子）



病棟紹介 2病棟



【2病棟 師長】
槇本 明美
(まきもと あけみ)

2病棟は精神療養病棟で、男女混合の閉鎖病棟です。療養病棟のため、長期的な治療・療養が必要な患者様が入院されているのが特徴です。そこで、生活が単調化しないように作業療法を行っています。主に院内で行いますが、時には外出を計画し、自分が着たい洋服や日用品を購入するなどして社会性の維持を計っています。

また、より良い看護を提供できるように定期的にカンファレンスを開き、看護計画の評価・見直しを行ったり、必要に応じて多職種と連携して退院支援を行ったりしています。

特徴的な取り組みとして、“朝の会”があります。この“朝の会”は、患者様が中心となって司会・進行し、日常生活の中で起きた問題や困ったことなどを話し合い、また、病棟ルールを皆で唱和して意識づける等、安心・安全な入院生活を送れるようにと、平成18年から毎日行っています。これからも“朝の会”を継続し、患者様の療養生活がより良いものになればと考えています。



朝の会の様子 ▶

相談室だより ~カウンセリングについて~

近年、こころの問題は多様化し、その解決をはかるために心理的援助を必要とする方が増えています。人によって悩みや症状は様々ですが、これまでの日常生活（学校、仕事、家事、育児、対人関係など）が営めなくなったときは自己を振り返り、点検するときかもしれません。具体的には、「気分や感情が優れずにふさぎ込む」「これまで楽しめていたことが楽しめない」「小さなことに引っかかりイライラする」「考えがまとまらずに決断ができない」「学校や職場に近づく不安や緊張が強まる」「身体の異常はないのに動悸や発作などの身体の不調が続く」「人が信用できずに対人関係に深く悩んでいる」「人や動物を傷つけたくなる、自分を傷つけたくなる」といったことはありませんか？

当院のカウンセリングはすべて予約制で行なっています。また、医師の診察も受けていただいています。時間枠は、1回50分と1回30分の2種類があります。

1回50分のカウンセリングは、「社会生活を送るなかで解決のつかない困難を長年抱えている」「頭では分かっているけども、どうしても変わることができない不自由さに苦しんでいる」といった未解決なこころの葛藤がある場合に適しています。1回30分のカウンセリングは、日常生活の具体的な問題解決を目指した働きかけとなる場合が多く、相談援助といったニュアンスが強くなります。

カウンセリングを受けてみたいと思われる方やカウンセリングについて質問したいことがあるという方は、カウンセラーか担当医にご相談ください。当院のカウンセラーは、心理の専門資格（公認心理師、臨床心理士）を持った者が対応しています。

(公認心理師/臨床心理士：水谷 剛司)



デイケアたんぽぽだより

平日だけだと思われがちですが、土曜日にもデイケアを開くことがあります！内容は様々ですが、今回は調理したいメンバーが集まり、デイケア参加者全員分の食パンラスクを作りました。

フライパンで食パンを焼き砂糖をまぶします。



お好みで、チョコやジャムをトッピングすれば出来上がり！



メンバーさんからは、「美味しかった」「楽しく調理できた」と喜んで頂きました。

(作業療法士：沖 敬太郎)

OT(作業療法)だより

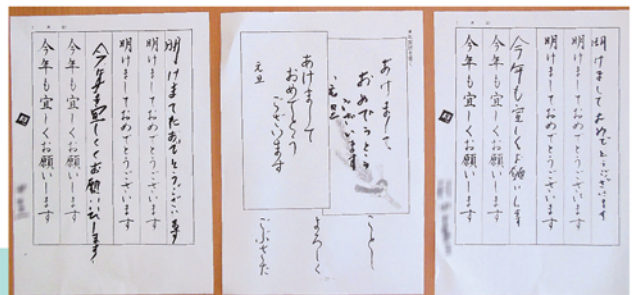
～ 新年 書初め ～

認知症治療病棟 OTは、毎年恒例行事である「書初め」で始めました！

みんな1年ぶりの習字でドキドキ！！



「ええように書けた」
「筆を持つ事がないけえ難しかった」



「うまく書けん」
「小学校6年の時に8段をとった」
などの感想がありました。



良い1年のスタートとなりました！

(作業療法士：北村 有賀)

うちの子自慢

うちの息子は3歳になりました。保育園に通い始めてからお喋りがどんどん上手になり、「今日、〇〇ちゃんとすべり台したよ!」「〇〇先生おったよ!」と保育園での出来事を話してくれたり、保育園で習った歌を家で歌ってくれたりします。はっきり意思表示するようになり、嫌な時は「したくない!やだ!」と駄々をこねることもあります。言葉でのコミュニケーションができるようになり、楽しい毎日です。外遊びが大好きで、休みの日は朝起きてすぐに「今日どこ行こっか?」と言い、公園へ連れて行くと、ブランコやすべり台などの遊具で何時間でも遊びます。これからも元気いっぱいたくさん遊んで大きくなってほしいと思います。



(M・A)

広島県認知症疾患医療センター（福山・府中圏域）活動報告

令和元年10月16日（水）、第7回福山・府中地区認知症を考える研修会を広島県立ふくやま産業交流館福山ビッグローズにて開催しました。この研修会は、地域における認知症疾患の保健医療水準の向上を図ることを目的に、保健医療・介護関係者等を対象として年1回開催しています。

今回は、愛媛県にある医療法人誠志会 砥部病院 高齢者こころのケアセンター 愛媛県認知症疾患医療センター センター長 心療内科部長 中城有喜先生をお招きし、「認知症にまけない」と題してご講演賜りました。保健医療・介護関係の方など132名の方にご参加頂きました。

日本における認知症ケアのあり方から認知症予防まで幅広い内容で、とても分かりやすくご説明頂きました。また、認知症の方の生活全体を捉え、そこから必要なケアを行なうことの重要性についてもお話し頂き、大変学びの多い会となりました。次年度も研修会を開催する予定ですので、ぜひ多くの皆様にご参加頂けたらと思います。

地域における認知症の専門医療機関として、今後もより一層、地域連携や情報発信をしていきたいと思っておりますので、ご指導・ご協力をよろしくお願いいたします。



（認知症疾患医療センター：足立 萌美）

トピックス ～職員旅行～

■北海道 2泊3日

1日目は地球岬という名の通り水平線が丸く広がり綺麗な場所でした。幸せの鐘[※]をこれでもか！ってくらい鳴らしました。夜は登別温泉へ…。バスから降りた瞬間から硫黄の匂いが!! 「あー温泉に来たんだ」と、テンションが上がりました。

2日目はサッポロビール工場で本場のジンギスカン、夜は、すすきのの街でラーメン“空”のしょうが入り味噌ラーメンを堪能しました。その後、札幌の夜景を見たくて38F建ての札幌タワーに上りました。すごく綺麗でした☆彡

3日目は朝から海鮮丼を食べ、小樽や空港で買い物して帰りました。リフレッシュ出来てとても楽しい旅行でした。

（1病棟看護師：京和泉 遥香）

※幸せの鐘がある藻岩山は、2012年7月1日に“恋人の聖地”に認定されています。
もいわやま

■三原～尾道～福山 日帰り

三原の八天堂カフェリエでパン作り体験をしました。説明を聞いた後に挑戦、想像よりも難しく、焼き上がりは破裂して微妙…でしたが、子どもたちは『かわいい～!』と喜んで食べてくれ、良いお土産になりました。

続いて、クルーザーで瀬戸内の景色を観ながら境ヶ浜のペラピスタ スパ&マリーナ尾道へ。素材の味を活かした薪焼[まきやき]に拘ったコース料理をいただきました。地の食材が豊富に使われていた料理と薪焼の香ばしさが合わさりとても美味しかったです。家でもこんな風に料理できたら…いいな!

ランチをゆっくり食べた後は、阿藻珍味でちくわの手焼きとふりかけ作り、せんべい焼き体験。世界でひとつだけの手作りのお土産ができました。

（管理栄養士：佐場 裕美）

趣味 ~園芸~

僕が植物に出会ったのは約7年前。以来、写真のような植物たちを集め現在では100鉢以上に増えました。ベランダはジャングルと化し、休日の土いじりは至福のひとつです。

なかでもハマっているのが塊根植物やユーフォルビア。原産地はアフリカやマダガスカル、メキシコといった日本から遠く離れた国々。ポテツとしたフォルムや荒々しい棘とげは不思議な存在感や魅力があり、その多くが成長に時間をかけゆっくりと育ちます。写真の植物もおそらく20年以上経過しているものだと思います。乾燥地帯の厳しい環境で育ってきた植物が日本の環境でどうしたら育つか。日当たりや風通し、水やりの回数などその植物に合わせてながら考えるのは日々の看護とどこか似ている気がします。



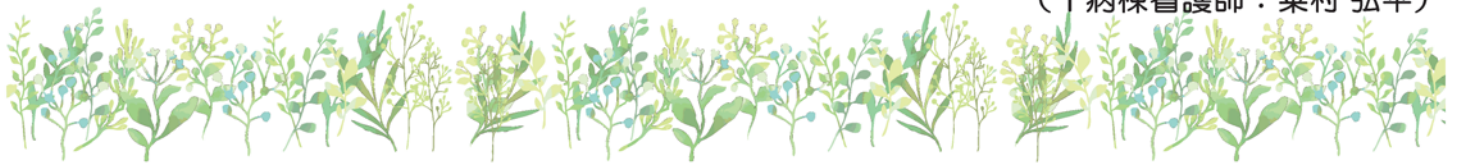
塊根植物



ユーフォルビア

夫婦共通の趣味ということもあり、水やりや植え替え、イベントや珍しい植物があると聞いたら遠くまで行くこともしばしば。植物を通して沢山の人たちとも出会うことができました。夢はビニールハウスを建て、植物を愛でるスローライフです。

(1病棟看護師：栗村 弘平)



新人紹介



1. 光の丘病院へ入職した理由
2. この仕事に就いて良かったこと
3. リフレッシュ方法を教えてください
4. 今欲しい家電とその理由

1. 友人の紹介で、とても働きやすい職場だと聞いたから。
2. 料理のレパートリーが増えたこと。
3. ショッピング。
4. ヘルシオオープンレンジ
(ダイエットに活躍できると思って)

【調理員】社方 昭子 (しゃかた あきこ)

Q

A スタッフ 161名 に聞きました! アンケート結果

■ 紅白歌合戦を見ますか?

見る 68人
見ない 81人



■ 冬におすすめの食べ物は?

- 1位 鍋
- 2位 蟹
- 3位 牡蠣

鍋が文句無しの第1位! スーパーには沢山の種類の素があるので、全部食べてみたくなりますよね。

■ おすすめの鍋は?

- 1位 しゃぶしゃぶ
- すき焼き
- 3位 キムチ鍋



■ あなたの干支は?

子 15人	辰 13人	申 13人
丑 16人	巳 17人	酉 12人
寅 8人	午 11人	戌 8人
兔 11人	未 11人	亥 7人

今年の年男 年女は子年の皆様。年男 年女とは、年神様のご加護を多く受けることができると考えられており、縁起が良いといわれています。



外来担当医表

診療時間		月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	1診	院長	羽原	院長 <small>(完全予約制)</small>	石岡	徳岡	石岡
	2診	大加茂	藤原 <small>(9:30から)</small>	大加茂	山根	池尻	徳岡
	3診	山根			藤原 <small>(9:30から)</small>		村上 <small>(第3週)</small>
午後 15:00~16:30	1診	院長	羽原	大加茂	石岡	徳岡	
	2診	山根 <small>(16:00まで)</small>		中田		池尻	
	3診						
休診日	日曜日・祝日						

管理者 馬屋原 健

※初診の方は予約制となっております。
あらかじめ、お電話でご予約をお取りください。
※外来担当医表は 1 月現在

予約や受診に関するご相談は、医療福祉相談室まで
TEL. 084-976-1415
お問い合わせ時間：月～土 8:30～17:00(祝日は除く)

INFOMATION

院内行事

花見茶会 (2020年 4月)



当院の理念『3C』

Comfortable Life

人々の生活の中に、安心感をもたらす医療サービスを提供する。

Counseling Mind

カウンセリング・マインドに基づいて、人々に奉仕する。

Community Network

院内により深く、そして地域社会により広く、保健、医療、文化、福祉サービスのネットワークを広げていく。

患者さまの権利

- 良質な医療を公平に受ける権利があります。
- ひとりの人間として、その人格・価値観を尊重されます。
- 病気、治療などについて、十分な説明と情報を受ける権利があります。
- 十分な説明と情報を受けたいうえで、治療方法などを自らの意思で決定する権利があります。
- 病気の治療等について、病院外の医師からも診察や意見を求める権利があります。(セカンドオピニオン)
- 自分の病気についての情報開示を求める権利があります。
- 治療の過程で得られた個人情報の秘密が守られる権利があります。



交通のアクセス

中国バス 福戸橋停留所下車 → タクシー約5分
JR福塩線 戸手駅下車 → タクシー約5分

医療法人社団 緑誠会 光の丘病院

〒720-1147 広島県福山市駅家町向永谷302番地
TEL.084-976-1415 FAX.084-976-0954

広島県認知症疾患医療センター

TEL.084-976-1412

編集 後記

昨年、5月1日に元号が「令和」になり、その後約半年かけて即位の礼が行われました。(天皇の退位は1817年の光格天皇の時以来で、現行憲法下では初!!) 新元号になって初めての新年を迎え、なんだか特別な雰囲気を感じます。

今年は待ちに待った東京オリンピック! 職員からも観戦チケットを入手したという声がちらほら聞こえてきます。3月には聖火リレーが始まり、5月18・19日に広島県を通るそうです。応援しに行ってみようかな…♪

広報委員 藤森・鍵森