

2020年10月発行 第457号

季刊秋号

曙光

CONTENTS

精神疾患の話	2
部署紹介	3
OT（作業療法）だより	4
デイケアたんぼぼだより	4
お薬の知恵袋	4
相談室だより	5
認知症の人の家族教室	5
私の新人時代	6
ペット自慢	6
子育て奮闘記	7
地域の穴場スポット	7



医療法人社団 緑誠会

光の丘病院



精神疾患の話 ～睡眠と飲酒～

新型コロナウイルスの影響でストレスや不安、生活リズムに変化が生じ眠れなくなった方も多いのではないのでしょうか。そのため、眠りを良くすることを期待して就寝前に飲酒する人が増えてきているかもしれません。確かに飲酒により入眠するまでの時間が縮まることは事実です。しかし、飲酒後に眠りにつくと中途覚醒（睡眠の途中で目が覚める）や早朝覚醒（朝早くに目が覚める）を来たしやすいたことが分かっています。原因としては、アルコールの影響で夜間に尿を作るのを抑えるホルモン（抗利尿ホルモン）の作用が抑制され、尿の回数が増えることや、アルコールにより舌の筋肉が麻痺し、舌が気道を塞ぎいびきをかきやすくなるために眠りが浅くなってしまふこと等が考えられます。また、汗をかきやすくなることで脱水となり夜間の脳梗塞、心筋梗塞等の疾患を発症するリスクが高まります。寝酒（長期間のアルコール摂取）を続けていると、アルコールに耐性（体が慣れてくること）が生じ、同等の効果を得ようと飲酒量が増え、アルコール依存症へと繋がる場合もあります。

就寝前の飲酒は不眠を改善するかのように思われがちですが、実際には飲酒量が増加するだけで熟眠効果は期待できません。眠れないことが気になり始めた場合、まずは睡眠を妨げる物質の摂取を減らし、睡眠環境を整えましょう。

【睡眠を妨げる物質】

カフェイン（コーヒー・緑茶・コーラ等）
ニコチン（煙草）



【理想的な睡眠環境】

- | | | | | | | | | | |
|----|---------------------|----------|--|----|-------------|----------|--|-------------|----------|
| 1 | 光 | ➔ | 部屋を暗くし、就寝前はスマートフォンやタブレット、パソコン等は利用しない。 | | | | | | |
| 2 | 音 | ➔ | テレビやラジオは消し、静かな環境にする。 | | | | | | |
| 3 | 快適な
温度・湿度
を保つ | ➔ | <table border="1"><tr><td>目安</td><td>夏期：温度25～28℃</td><td>湿度55～65%</td></tr><tr><td></td><td>冬期：温度18～22℃</td><td>湿度45～60%</td></tr></table> | 目安 | 夏期：温度25～28℃ | 湿度55～65% | | 冬期：温度18～22℃ | 湿度45～60% |
| 目安 | 夏期：温度25～28℃ | 湿度55～65% | | | | | | | |
| | 冬期：温度18～22℃ | 湿度45～60% | | | | | | | |
| 4 | 寝具 | ➔ | 寝返りをしやすい寝具を選ぶ。 | | | | | | |

不眠は続くと苦しいものです。生活リズムや睡眠環境を整えても改善しない場合には独りで悩まずに主治医に相談してみてください。



（医師：山根 美智子）

部署紹介

デイケア・デイナイトケア



【デイケア主任】

鈴木真一郎

デイケア・デイナイトケアとは、地域でのよりよい社会生活を送ることを目指したリハビリテーションの場です。定期的にデイケア・デイナイトケアに通うことで、自然と生活リズムが整っていきます。自宅以外の場所で過ごすことで活動範囲を広げ、家族ともほどよい距離を保つことができます。

スポーツやレクリエーション、創作活動などグループ活動を通じていろいろな人と出会い、仲間同士で同じ悩みを共有したり、話し合ったりする中で人との付き合い方を学んでいきます。通所を重ね、その人らしい生活を築いていくなかで病気の再発防止や社会復帰・ステップアップを目指します。

当院では、月～金曜日（祝日がある週の土曜日には開所することがあります）、日中の生活をサポートする「デイケア」（午前9時30分～午後3時30分）と、夕食の提供などさらに夜にかけて長時間のサポートをする「デイナイトケア」（午前9時30分～午後7時30分）を実施しています。30種類以上のリハビリプログラムに加え、栄養バランスの取れた食事の提供、特に市内外4方面への送迎車の運行も当院デイケアの特徴です。

現在、看護師・作業療法士・精神保健福祉士・公認心理師の合計9名のスタッフで運営しています。病気についての問題や悩みはもちろん、生活の中での困り事や今後の治療や生活の方向性についてもスタッフと一緒に考えていく事ができます。

ご利用にあたっては、まず主治医にご相談ください。費用は、「自立支援医療」が適用されます。その場合、登録が必要になるので詳しくは医療福祉相談室までお問い合わせ下さい。

薬 局



【薬局長】

うらへ
ト部 深幸

病院の受付から進めるとすぐ右手に薬局があります。薬局は全面透明ですから、薬とパソコンと調剤機器と調剤台に囲まれて薬剤師3名が動き回っている光景をご覧ください。

業務は調剤に加え、薬剤管理指導、医薬品の取り扱い説明が変わればその情報収集と職員への情報提供、薬の発注・受け取り、職員や患者様からの問合せ対応等、多岐に渡ります。今回は調剤と薬剤管理指導について紹介します。

調剤は、まず薬品名、分量、用法、用量などの内容とカルテの情報をしっかりと確認します。その後、患者様の飲みやすい方法や薬の特性によって、数種類の薬を一包化したりシートのままお渡ししたりしています。お渡しする時には、薬剤情報提供用紙やお薬手帳をもとに薬の内容や薬袋の数などの説明を行います。前回の処方と異なる場合は、都度お伝えするよう心掛けております。ご質問にもお答え致しますので、分からないこと、不安なことがあればお気軽にご相談ください。

次に薬剤管理指導は、入院中の患者様のもとへ直接うかがって薬の効果・副作用・飲み合わせなどの説明をします。薬歴管理と服薬指導を介して患者様の薬物療法への認識を向上させること、患者様から得られた情報を医師にフィードバックすることにより薬物療法の支援に繋げることを目的にしています。また、個々の患者様の薬物療法上の問題点を発見し、その解決を試みます。

お薬を正しく確実に提供するために、薬剤師として医薬品安全使用を心掛けて調剤や医薬品の情報提供を続けていきたいと思っています。

行事 ～夏祭り～ 2020年8月21日(金)・22日(土)

例年なら納涼祭を盛大に行っているはずだったのですが、今年は、残念ながら行えず。

でも、こんなときだからこそ！コロナに負けず暑い夏を楽しく！夏祭りの屋台へようこそ2020☆をキャッチフレーズにかかげ、しっかりと感染対策をしたうえで各病棟ごとに開催しました。屋台と楽しいレクリエーションを行いました。「美味しかった」「こんな企画をしてくださりありがとうございます」「外に出られないから夏を感じた」と言う感想と皆さんの笑顔に、元気を頂いた2日間でした。
(行事運営委員：天野 今日子)



デイケアたんぽぽだより ～アート～

アートのプログラムで『フィンガーペイント』を行いました♪

フィンガーペイントは、筆などを使わず、主に手で絵を描いていくものです。お題を決めて絵を描いていく人やお題は決めず手形などから想像して絵を描いていく人などやり方は様々でした。個性豊かな作品が完成しました♪
(作業療法士：畑 潤子)



お薬の知恵袋

Q. 薬袋に書かれている食前・食後・寝る前・頓服はいつ飲めばいいのですか？

薬効を最大限に引き出すためや、副作用を最小に抑えるための飲み方が定められています。これを服用方法といい、食前・食後・寝る前という指示は服用時間といいます。



食前	食事のおよそ30分前
食後	食事のおよそ30分後 空腹時よりも胃が荒れるなどの副作用が少ないのが特徴で、最も一般的に用いられている服用時間
寝る前	寝る30分前 寝つきを良くする薬は、飲むとふらつきがでる可能性がありますので、寝る直前に飲むようにしてください
頓服	指示されたときのみ 例) 不眠時、便秘時など

服用にあたってまず大切なのは服用時間です。定められた時間を守らなければ、効果が弱くなったり、逆に強くなりすぎたり、また副作用が出やすくなることもあります。服用時間を確認して飲んでください。
(薬局長：^{うらへ} 卜部 深幸)

相談室だより ～制度のご紹介～

● 介護保険サービスについて

高齢者を社会全体で支える“介護保険”は身近な制度ですが、サービスを利用するには介護認定を受けることが必要です。市役所で申請し、主治医意見書や調査員の聴き取り訪問を経て1ヶ月ほどで認定が出ます。介護度によって利用の範囲は決まっており、ケアマネージャーと相談しながらケアプランが作成され、実際のサービスが開始となります。

《介護度》 要支援1・2 要介護1～5

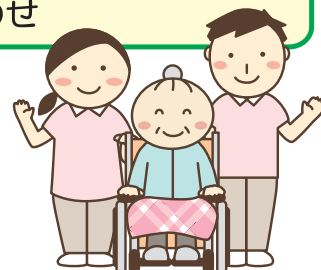
《主な介護保険サービス》

自宅で利用	訪問介護（ホームヘルパー） 訪問看護 住宅改修 福祉用具レンタル
通所系	通所介護（デイサービス） 通所リハビリ（デイケア）
短期入所	自宅から短期間の施設入所（特別養護老人ホーム・老人保健施設）
施設入所	特別養護老人ホーム・老人保健施設・グループホームなど
多機能型	施設へ「通い」を中心に「宿泊」「訪問」の組み合わせ

利用を検討されている場合は、早めの相談・手続きをお勧めします。状態が変われば介護度の変更申請などもあります。

制度の詳細については、医療福祉相談室まで。

（精神保健福祉士：新田 美奈子）



認知症の人の家族教室

認知症の人の家族教室

広島県認知症疾患医療センターでは、認知症の人のご家族を対象とした家族教室を開催しています。

場所：広島県認知症疾患医療センター
（光の丘病院 第4診察室）

時間：13：45～15：00

対象者：

- ①当院（当センター）に通院、入院中の認知症の人の家族
- ②認知症初期集中支援チームによる支援対象者の家族
- ③地域密着型特別養護老人ホーム小春日和の入所者の家族
ショートステイ小春日和の利用者の家族

参加費：無料

回	講義内容	開催日時
第1回	認知症の基礎知識	10月9日（金）
第2回	認知症と笑	11月6日（金）
第3回	認知症の人の気持ち、家族の気持ち	12月11日（金）
第4回	認知症の人への介護技術	1月8日（金）
第5回	利用できる制度	2月12日（金）

※前半は講義（30分）、後半は座談会（30分）です。
※途中の回からの参加、興味のある回だけの参加も可能です。

参加ご希望の方は
スタッフへお声掛けいただくか
右記の問合せ先まで
ご連絡下さい。

お問合せ窓口
光の丘病院
広島県認知症疾患医療センター
広島県広島市南区光の丘302
TEL.084-976-1415
http://hsa-hp.com
認知 窓口 緑病

令和2年4月から、認知症の人のご家族を対象として「認知症の人の家族教室」を開催しております。

家族教室とは、認知症の人を介護されているご家族が、学びあい、教えあい、支えあいをしながら交流する場です。前半は講義で、看護師・介護士・精神保健福祉士が、医学情報や対応方法、社会資源・制度について情報提供させていただきます。後半は座談会としており、ご家族から、介護をするなかで感じたことや良かった体験、辛い体験に限らず何でもお話いただきたいと思います。「認知症の診断を受けたけれど、これからどうすれば良いの？」「対応の仕方についてヒントが欲しい。」「体験を共有したい。」など、参加理由は問いません。お気軽にご参加下さい。

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、急遽中止となる場合がありますので、参加ご希望の方は事前に医療福祉相談室へご連絡下さい。

（精神保健福祉士：鍵森 真里那）

私の新人時代

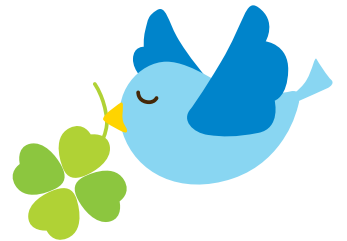


【2病棟主任】
せのお
妹尾 真二

私がこの道に入ったのは24歳の時で、元々違う仕事をしていたのですが、叔母が看護師をしていたこともあり、勧められてこの世界に入りました。最初は全く別の世界に戸惑いも多く、当時働いていた病院ではプリセプター制度というものが無かった為、怖い先輩方に怒られないように逃げながら仕事を覚え、何とかその日が無事に終わってくれればと、同期の看護師と傷を舐めあいながら日々の業務に当たっていた事を思い出します。当時、独り暮らしをしていた私のアパートにはテレビが無かった為、テレビで活躍する有名人を全く知らず、患者さんにモーニング娘の存在を覚えてもらった事を憶えています。そういった何気ない患者さんとの会話や笑顔が慣れない新人の私

を支えてくれていたように思います。

あれからあつという間に20数年という月日が流れていきました。今では職場も変わり、5年前から主任という立場で業務をさせて頂いています。今回曙光新聞の記事を書いて欲しいと依頼があり、新人の頃の事を思い出す良いきっかけを頂いた様に思います。初心に帰ると言いますか、何も分からなかった当時、支えて下さった方々への感謝の気持ちを忘れずに今後も、患者さんの事を一番に考え、常に皆さんに必要とされる看護師になれるよう日々精進していこうと思います。



ペット自慢

十数年前、子どもがハムスターを飼いたいと言い出したことがきっかけで、ねずみが好きになりこれまで色々な種類を飼ってきました。その中でもペットとしてはあまり馴染みのない「ラット」を紹介します。

ラットと聞いて皆さんは何を思い浮かべますか？ 実験用・害獣などマイナスのイメージが多いと思います。私も最初はあの尻尾が苦手でした(笑)。しかし、ペットとしてのラット(ファンシーラットと言います)は少し違います。ハムスターとは違い群れで活動する性質を持ち、性格も温和で人に懐きしつけもできる犬猫に似た一面もあり、つぶらな目、優雅なしっぽ、様々な毛色など先程のイメージとは真逆のとっても可愛らしいいきものなんです。



ラットがペットとして知られるようになったのは1900年頃だと言われています。当時毛色はそれほど豊富ではなかったようですが、それから100年が経ち今では数えきれないほどの毛色のラットが誕生しています。グレー・ホワイト・シナモン・ブルーなど欧米では毛並や色を競うショーが開催されているほどメジャーなんですよ。

最近では時々ペットショップでラットを見かけることがあるので、興味があれば探してみてください。ペットを飼ってみたい、少し変わったいきものを飼ってみたいと思っている方は候補のひとつに入れてみてはいかがでしょうか？ 比較的簡単に飼育できるのでペットを初めて飼う方にもおすすめです。

(K.Y)

子育て奮闘記

1歳9ヶ月になりました。息子は今、外遊びが大好きです。

初めは靴が大嫌いで、靴を見せただけで跳ね除けて大泣きをする程だったのに、いつの間にか喜んで靴を履くようになり、今では外に出たくなると自分の帽子と私の帽子を取ってきて、私の手を取り玄関に連れて行くようになりました。外に出るとダンゴムシをつついたり、葉っぱや石を拾ったり、ジョウロで水遊びをしたりして、嬉しそうに動き回っています。近所を散歩するときは、行きは元気に私の手を引いて歩いてくれますが、いつも途中からは抱っこを要求して「あっち!」「こっち!」と私に指示を出しながら歩かずに帰ってきます。

靴を嫌がっていた頃は、どうやったら靴を履いてくれるのだろう?と悩むこともありましたが、今ではもうその頃のことが懐かしく、息子の成長の早さを日々実感しています。

(I.F)



地域の穴場スポット紹介



今回は「芦田わくわく市」をご紹介します。場所は福山市立動物園に隣接する福山市芦田支所とあしだ交流館前。毎週土曜日と日曜日に開催されています。売られているのは季節の野菜、果物、陶芸作品、アクセサリ、洋服、おかず味噌など様々です。中でも野菜は近隣で採れたもので新鮮な物が並んでいます（とにかく安い）。動物園やドームランドに来られた方たちも一度は立ち寄られたのではないのでしょうか。常連さんも居られて営業時間前には待っておられるとか。気になったのが立花農園イチゴのスムージーです（次回はぜひ飲みたいな〜）。現在会員33名。代表の国頭さんは地域の活性化に繋がればと頑張られています。目標は「道の駅」と会員さんも意欲的！実現すると良いですね。

9:00~16:00 雨天中止

※8月 8:00~12:00



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 (完全予約制)	石岡	徳岡	石岡
	2診	大加茂	藤原 (9-30から)	大加茂	藤田		徳岡
	3診	工藤					
午後 15:00~16:30	1診	院長	羽原	大加茂	石岡	徳岡	
	2診	工藤		中田	藤田		
	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 10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

お楽しみ会(2020年11月)

新年会(2021年1月)

講演案内

日時：11月2日(月) 13:30~15:00

講師：副院長 石岡 芳隆

テーマ：「こころ豊かに生きる～高齢期のこころの健康～」

場所：上下町民会館

※新型コロナ感染症の感染状況により、講演会を中止する場合があります。



その1 インフルエンザの流行前に予防接種を受けよう 子どもや高齢者は定期予防接種を確実に受けよう



- インフルエンザの感染経路も「飛沫感染」「接触感染」です。10月以降に予防接種を受けて予防しましょう。
- 健康が気になるときだからこそ、遅らせず、定期予防接種の決められた期間と回数を守って受けましょう。
- かかりつけ医などの予防接種実施医療機関で受けましょう。



その2 年に一度の健診で、病気の早期発見と治療を



- 糖尿病、慢性呼吸器疾患など基礎疾患のある人は、重症化しやすいといわれています。
- かかりつけ医などの健診実施医療機関で受けましょう。



その3 今こそ口腔ケアを！免疫力を高めよう！



- 口腔を清潔に保つと、ウイルス等への感受性を下げ、感染症予防効果があります。万一感染しても、重症化を防ぎます。
- 必要な歯科治療を受け、口腔を健康に保つことも大変重要です。



その4 なくそう！受動喫煙 今こそ！禁煙



- 喫煙者は非喫煙者と比べて、感染しやすく重症化しやすいといわれています。新型タバコも同様です。



その5 外出自粛によるフレイルを予防しよう



- 人ごみを避けて、適度な散歩で気分転換をしましょう。
- 意識して会話を増やし、人とのつながりを持ちましょう。



その6 栄養、睡眠しっかりとって生活リズムを整えよう



- 生活状況の変化により、ストレスを抱えている状態が続くと、気持ちやからだ、考え方にさまざまな変化があらわれることがあります。誰かと話したり、生活のリズムをくずさないよう心がけてみましょう。

編集

後記

料理があまり得意ではないので本屋へ行き「ひと口で人間をダメにするウマさ!」という見出しに魅かれレシピ本を買いました。どの家庭にでもあるような調味料と電子レンジを使って簡単に作れるものばかりなのでこれからレパートリーが増える予定です。

広報委員会 鍵森・松浦・四茂野



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

ホームページでも「曙光」をご覧ください

光の丘病院

検索

<http://www.hikarihp.com/>