

2021年10月発行 第461号

季刊秋号

曙光



CONTENTS

精神疾患の話	2
Dr. の休日の過ごし方	3
もう一度行ってみたい旅行先	3
地域連携室だより	4
OT（作業療法）だより	4
デイケアたんぼぼだより	4
ステイホームの過ごし方	5
安全標語	5
行事	5
我が家のペット	6
防災委員より	7



医療法人社団 緑誠会

光の丘病院



精神疾患の話 せん妄について

せん妄とは

加齢や脳梗塞などで脳の機能が低下してきている状態に、炎症や発熱、脱水等の身体的負荷が加わった結果、脳が機能を維持できなくなり、下記のような症状を呈します。

せん妄の症状

- ①意識障害 → ボーとしている。朦朧としている。
- ②注意障害 → ぼんやりしていて指示が入らない。刺激に反応してしまい、落ち着きがない。
- ③感情の易変動 → 怒りっぽくなる。
- ④睡眠覚醒リズムの障害 → 昼間はうつらうつらと過ごし、夜は眠れない。
- ⑤認知機能障害 → 自分のいる場所がわからない。発語が少なくなる。同じことを何度も言う。
- ⑥知覚障害 → 幻覚や妄想が出現する。
- ⑦思考障害 → 集中できなくなる。考えがまとまらない。

出現頻度の高いせん妄の症状・低い症状

②注意障害と④睡眠覚醒リズムの障害はせん妄の90%以上の方に認められます。これに対し、⑥知覚障害(幻視・妄想)の出現頻度は30-60%であり、2-3人に1人出現するかどうかと少ないです。

せん妄と認知症の違い

せん妄と認知症はどちらも認知機能が障害される点で似た症状を呈します。発症までの期間がせん妄は数時間から数日と短期間である一方、認知症の多くは半年以上かけて徐々に症状が出現します。また、認知症の方にせん妄が重なることもあります。その場合は日内変動のある症状はせん妄とみなし、暫定的に症状の評価をします。具体的には、まずはせん妄の対応(身体的負荷なる要因の除去、離床を促す、睡眠覚醒リズムを崩さない工夫等)を行い、睡眠覚醒リズムが整い病状が安定した時点で改善した点をせん妄の症状とし、残っている認知機能障害を認知症の症状と判断します。

	せん妄	認知症
発症	数時間から数日	数か月から数年
意識レベル	障害される	清明
注意障害	あり	なし
記憶障害	あり	あり
日内変動	あり(夜間に憎悪)	なし
睡眠覚醒リズム	昼夜逆転	なし
幻覚・妄想	一部に幻視	一部に幻視・妄想あり
活動	過活動・低活動	正常
治療による可逆性	あり	ない



(医師：山根 美智子)

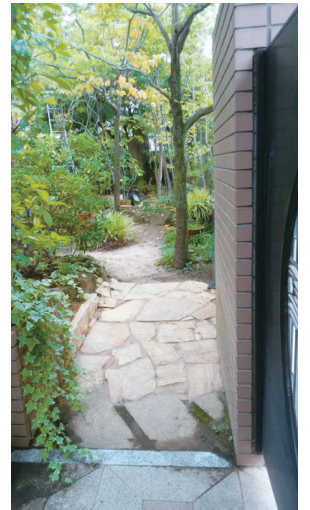
Dr. の休日の過ごし方

私は趣味の少ない男だったのですが、老後に備えて10数年前から庭造りを始めました。新型コロナウイルスの感染対策で外出を自粛し自宅で過ごすことが推奨され、多くの方は閉塞感を感じておられると思います。幸い私は自宅の庭造りで、それ程ストレスを感じずに過ごせています。今回は春に造った園路をご紹介します。

園路はふたつ作りました。一つ目は玄関のアプローチから庭に出るまでの短い園路です。庭全体が少し盛り土になっているので、雨が降ると土が流出します。もったいないし、門扉辺りが汚れます。これを解消する目的で造りました。庭路はなだらかな登り坂で庭のレベルより少し高くなるよう考え、厚さ10cm程の敷石を乱張りしました。普通は下地をバサモルにし目地にモルタルを詰めますが、素人ですので後でやり直しができるように、固まる土を使用しました。見た目は良くないですが期待した機能は十分です。(写真1)



(写真2)



(写真1)

二つ目は雑木の庭から和風の坪庭に至る園路です。一つ目より幅は狭いのですが長さがあります。手前を広く奥を細くすることで遠近感を強調し、くねらせて変化をつけました。5日ほどの工事期間でしたが、2日目に敷石を配置するのに看護師さん2人に手伝ってもらいました。お蔭でうまくできました(副院長：石岡 芳隆)

もう一度行ってみたい旅行先 《大塚国際美術館》

この美術館を知ったのは、「日本にいながら世界各国の美術館を巡ったような体験ができる。」とテレビ番組で特集されていたのがきっかけです。

館内には日本にあるはずのない名作絵画が勢ぞろい。“どうして?”と不思議に思いますが、これらはすべて原画ではなく陶板絵画なのです。

陶板絵画とは、撮影した原画をもとに陶器の板に色や大きさ、筆づかいによる表面の質感までも忠実に作品を再現したものです。

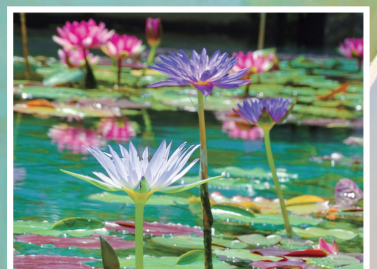
大塚国際美術館は日本最大級の常設展示スペースを持ち、世界26ヶ国、190以上の美術館が所蔵する名画の原寸大陶板が約1000点以上並んでいます。

陶板は紙や壁画とは異なり、手で触れても色が落ちたり素材の劣化がない為、ほとんどの作品に触れたり写真撮影も可能です。

私が行ったときには、名画の中の人物の衣装を着て名画になりきって撮影ができるイベントもあり、見て触れて体験できるととても楽しい時間を過ごしました。

屋外展示では、フランスの画家モネの「大睡蓮」という絵画と本物の睡蓮の花を同時に楽しむことができる、世界でも類を見ないスポットがあります。

冬に訪れたので睡蓮の花は見ることはできませんでしたが、もう一度行くなら花の咲いている時期に行きたいです。(四茂野 和美)



地域連携室だより 令和3年4月から名称変更いたしました!

これまで「医療福祉相談室」として活動してきましたが、名称変更いたしました。現在、7名の精神保健福祉士が在籍しております。相談業務はもちろんのこと、地域の医療・関係機関との連携をいっそう強化していきたいと思っております。コロナ禍で院外での活動は限られますが、顔のみえる連携に努めてまいりますので、今後ともよろしくお願いいたします。

主な地域連携室の業務

- ◇受診や入院に関する相談・予約調整
- ◇医療福祉相談（療養・経済・就労・家族関係など）
- ◇退院調整（自宅・転院・施設との調整）
- ◇社会制度の紹介・申請支援（障害年金・介護保険など）
- ◇他院への診察申込み
- ◇地域の関係機関からの問い合わせや相談対応
- ◇地域との交流や研修会の企画運営



(地域連携室 室長：新田 美奈子)

OTだより 3病棟 創作療法：夏の作品作り

患者さんと一緒に作品を作りました。

8月といえば・・・夏

夏の花といえば・・・ヒマワリ

と、ということでヒマワリの作品作りを行いました。

花紙を丸める作業は簡単そうで意外と難しい！

「これが何になるんな〜」と不思議に思いながらもひたすら丸めていきました。

完成した作品をお披露目すると「わー、キレイなねー」「すごい いいよ!」と喜びの声と同時に拍手が沸き起こりました。

さて、来月は何の作品を作ろうかな。



(作業療法士：北村 有賀)

デイケアたんぽぽだより 夏祭り

今年は5つの模擬店を行いました！

メンバーさんと一緒に模擬店の飾りつけや、内容などの話し合い準備を重ね当日は店員さん役、お客さん役を交代しながら模擬店を楽しみました♪

終了後「模擬店を楽しめた」「準備は大変だったけど、みんなが楽しんでくれてよかった」「最初は盛り上がるか不安だったけど、当日は思った以上に盛り上がった」などたくさんの感想をいただきました☆

コロナ禍のため今まで通りの行事は行えませんが、今後もしもできる限り皆さんに楽しんでもらえるものを企画していきたいと思っております^^

(精神保健福祉士：平林 茜)

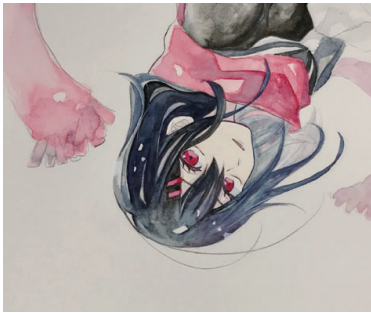


ステイホームの過ごし方 イラスト

小学校4年生の時、初めて親に買ってもらった講談社の『なかよし』という月刊少女漫画雑誌の好きな漫画家さんに憧れて、絵を描きはじめました。初めは模写ばかりしていましたが、段々と自分流にアレンジして描く事が楽しくなり、中学1年生の時に本格的な創作を始めました。集中すると10時間以上描いているときもあります。水彩・コピック絵・スマホのお絵かきアプリ・パソコンなどいろいろ描いています。

以前はお小遣い稼ぎに絵の依頼を受けたり、アニメの同人誌イベントに参加したこともあります。今はコロナ禍で現地でのイベントはありませんが、オンラインでのイベントに参加しています。また、部署内でポスターを作ったり、頼まれたイラストを考えたりと絵を描く機会が増えているので特技を活かして嬉しいです。

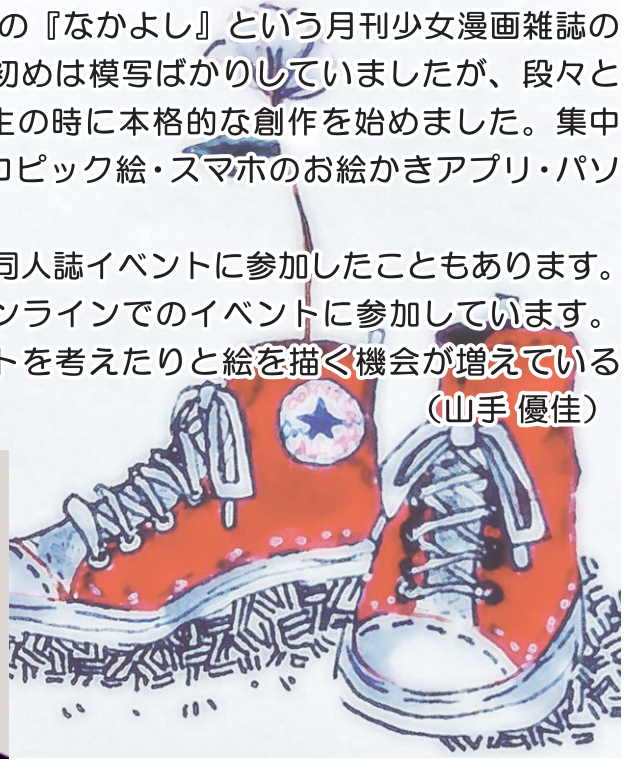
(山手 優佳)



水彩画



パソコン



コピック絵

安全標語

毎年7月1日から一週間「全国安全週間」が実施されています。全国のスローガンは「持続可能な安全管理 未来へつなぐ安全職場」です。当院では毎年職員にスローガンを募集し、今年度は43題の応募がありました。

最優秀賞

「注意する勇気と素直に聞く心 ルールを守って 安全職場」

栄養課：佐場 裕美

優秀賞

「対策は マスクと距離と思いやり 新たな時代の安全文化」

地域連携室：新田 美奈子

今年度も安全な職場を心がけていきたいと思います。

行事 夏祭り 2021年8月20日(金)・21日(土)

『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 2021☆』をキャッチフレーズに掲げ、病棟ごとに開催しました。

「初めて綿菓子を食べた。」「雲のような味がした。」「久しぶりにこのような行事に参加し楽しかった。」等の感想をいただきました。

(行事運営委員：唐下 奈弓)



皆で作った夏祭りの看板♪
良いものが出来ました！



我が家のペット



我が家で飼っているオカメインコの「ゆず」を紹介します。インコと言ってもオウム科に属する鳥で、大きさもセキセイインコなどに比べて一回り以上大きいです。全体的にタマゴ色ですが、頬ぺたがオレンジ色をしていて、このことからオカメという呼び名が付いたようです。さて「ゆず」ですが、とても臆病な面があり、ケージから出している際、少しの物音でもビックリして飛び回ります！そして家族の中でも好き嫌いがありどちらかと言えば私は嫌われてるみたいです……。食事はオカメインコ専用のエサをあげています。それ以外では、豆苗やリンゴ、キュウリなどをよく食べます。水分を含んだ食べ物がお気に入りのようです。一度スーパーで買った塩気のついた枝豆を家族が食べていた時、横から顔を出し、小さな塩の粒を食べ始め止まらなくなった事がありました。身体に悪いのですぐに引き離しました。

オカメインコは体の大きさの割には寿命が長く、長生きする傾向にあるようで、平均寿命は15～25年との事です。ちなみに、ギネス記録は32年という事ですが…（驚）ゆずを飼って8年になりますが、そのくらい生きてもらった場合、私は70歳を過ぎてしまいますね…（笑）

これからも元気で「ほどほどに」長生きしてくれたらと思います。

（佐藤 純子）

私が小学生から高校生になるまで8年間、飼っていたペットについて紹介します。うさぎの『チョコ』は、小学校で飼育されていたうさぎがたくさん産んだ子ども内の1羽でした。里親を募集していたところ、どうしてもペットが飼いたかった当時の私は家族を説得し引き取ることになりました。初めて飼うペットであったため、毎日張り切って世話していたことを覚えています。

特に印象に残っていることは、専用のリードを使用し“おさんぼ”ならぬ“うさんぼ”を定期的に行っていたことです。その際には、自然の植物をよく食べ、特にクローバーが好きなようでたくさん食べていました。“うさんぼ”中は自由奔放に駆け回るため、付いていくのが大変でした。

うさぎは基本的に鳴かない動物と言われていますが、怒った時には後ろ足を地面に叩きつけて鼻や喉を鳴らして「ヴー、ヴー」と音を出します。嬉しい時には、体をひねってジャンプをしたり、人の足元をくるくる回ったりと行動や仕草で表現します。うさぎ特有の感情表現を理解すればコミュニケーションがとりやすくなり、飼う楽しさに繋がります。

（沖 敬太郎）



私の実家では犬を3匹飼っています。

左から、柴犬の（カン太み）・トイプードルの（レオみ）・（ムギみ）です。

カン太は、元々は保護犬でした。最初は、人や大きな音を怖がっていて小屋からなかなか出てこずいつもビクビクとしていましたが、今ではすっかりやんちゃボーイ♪散歩が大好きで公園を走り回ります。

レオは、わが家に始めて来た子で、妹がペットショップで一目ぼれをしてやってきたマイペースなお兄ちゃんです。ご飯は手から一粒ずつ・・・ゆっくり食べます。

散歩は少し歩くと膝の上に来て、ほぼ抱っこ・・・誰の散歩なのか（笑）

ムギは、好奇心旺盛な女の子です。私が実家に帰るとムギだけお出迎えしてくれます。

そして食べることが大好き!!私達が食事をして少しでも床にご飯を落とすとすごいスピードで駆け寄ってくるので、『ルンバ犬』と隠れて呼んでます。

そんな3匹はいつも一緒に、地元ではちょっとした有名人ならぬ有名犬みたいです。

これからも元気で3匹仲良く家族の一員として過ごせたらいいなと思います。

（門原 舞）



防災委員より 9月1日は防災の日

近年全国的に「地震・大雨・土砂災害」などの災害が多発しています。

備後地区では今まで大きな災害にみまわれたことがありませんでした。しかし、皆さまも記憶に新しいと思いますが、平成30年7月6日～7日の記録的豪雨により、広島県や岡山県の広い範囲に河川の氾濫・洪水・決壊や土砂災害といった大きな被害をもたらしました。

また、今後起こりうる災害として、中央構造線地震・南海トラフ地震は近年活発化し、地震発生の可能性が高いといわれており、福山市内に影響すると想定される地震は、最大震度6弱～6強程度といわれています。様々な災害を想定し、日頃から備えておく事が重要です。

当院でも、災害に備えて防災訓練を繰り返し行い、その他災害時に備えての非常用物品の備蓄をしています。

災害発生時において、人命の安全確保を目的に防災省エネ委員は活動しています。今後も患者様の安全を守るように努力し活動していきます。



(防災省エネ委員：竹本 智喜)

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	山根	徳岡
	3診	高木			山根		大加茂 (第2、第4)
午後 15:00~16:30	1診	院長	羽原	大加茂	石岡	徳岡	
	2診	高木		中田	藤田	山根	
	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、地域連携室まで

TEL. 084-976-1415

お問い合わせ時間：月～土 8:30～17:00（祝日は除く）

未来につながる
新型コロナ対策が、
ひとつ増えました。

新型コロナ
ワクチン
接種

新型コロナウイルスについて、よく知ってください。

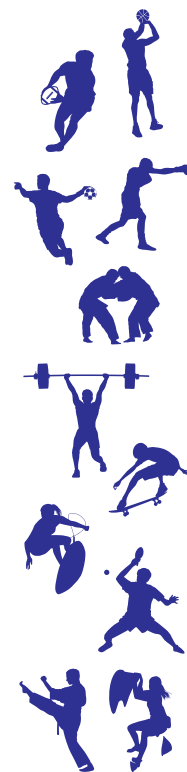
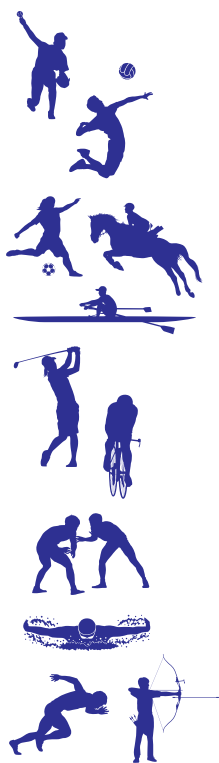
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省 コロナ ワクチン 検索

静かで熱いオリンピック・パラリンピックの終わりそしてパリへ —東京 2020 感動をありがとう—

オリンピック：2021年7月23日～8月8日

パラリンピック：2021年8月24日～9月5日



編集 後記

コロナ渦でさまざまな行事が中止や延期となりましたが1年遅れで2020オリンピック・パラリンピックが開催されました。国民からは、諸外国のアスリートを日本に招くのは危険なのではないかなど、たくさんの意見がありましたね。無観客での開催で今までと違った大会となりましたが、たくさんの感動をもらえました。

(広報委員 佐場 岸上 藤岡 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/>