

2023年4月発行 第467号

季刊春号

# 曙光



## CONTENTS

精神疾患の話	2
院内学会	3
地域連携室だより	4
デイケアたんぽぽだより	4
デイケア棟改修	5
OT だより	5
花見茶会の思い出	6
私の趣味	6
新人紹介	7
ふるさと納税について	7



医療法人社団 緑誠会

光の丘病院



認知症の中でも全体の約65%を占める代表的な疾患がアルツハイマー型認知症です。脳の神経細胞が徐々に減少し脳が萎縮する進行性の病気で、脳を顕微鏡で見ると神経細胞の著しい脱落、老人斑（神経細胞毒性の強いアミロイドβと呼ばれる異常タンパク質の蓄積）神経原繊維変化（過剰にリン酸化されたタウタンパクの蓄積）を認めます。原因には3つの仮説があります。

### 仮説①コリン仮説

神経伝達物質であるアセチルコリンの減少が原因という説であり、アルツハイマー型認知症の認知症の重症度が増すにつれ、アセチルコリンの活性の低下が著しい。

### 仮説②グルタミン酸神経毒性仮説

グルタミン酸は脳内の主な興奮性神経伝達物質であり、その受容体の一つがNMDA受容体。NMDA受容体は大脳皮質や海馬に多く存在し、記憶に関係する長期増強や発達可塑性において中心的な役割をしている。神経細胞脱落にはグルタミン酸の神経興奮毒性が関与している。

### 仮説③アミロイドカスケード仮説

アミロイドβタンパク質の重合並びにそれによる神経細胞障害がアルツハイマー型認知症の成立の中核過程を成すという説。

## 【抗認知症薬】

仮説①の理論に基づく治療薬：シナプス間隙中のアセチルコリン量を維持し、シナプスの伝達効率を上げて脳機能を改善する。

アセチルコリンエステラーゼ阻害薬

①商品名：アリセプト 一般名：ドネペジル

②商品名：レミニール 一般名：ガランタミン

③商品名：イクセロン、リバスタッチ 一般名：リバスタチグミン ※貼付剤

仮説②の理論に基づく治療薬：NMDA受容体に作用し、受容体の活性化を阻害する。

NMDA受容体拮抗薬

商品名：メマリー 一般名：メマンチン

使用上の注意：通常維持量は20mgだが、腎機能障害のある方は半分の10mgで維持。

仮説③の理論に基づく治療薬：人工的に生成した抗体を利用し、アミロイドβタンパク質が凝固する前のプロトフィブリルの段階で抗体と結合させて除去することによって、アミロイドβの蓄性を防ぐ。

(=抗アミロイドβプロトフィブリル抗体)

商品名：レケンビ 一般名：レカネマブ

日本において現在（令和5年4月時点）は新薬として申請中です。



(医師：山根 美智子)

# 第17回院内学会 テーマ「繋(つなぐ)」 2023年3月18日 ～課題を乗り越え未来へ～

今回はポスター4題、口演4題が発表されました。会場からの活発な質問も飛び交い、時間を押す場面もありましたが、積極的な意見交換の場となりました。

## 最優秀賞

### 非常時の対応力向上に向けての取り組み

栄養課 管理栄養士：前原理恵 栄養士：佐藤由美  
調理師：荻原典子 瀬尾真由美 淵内美里

最優秀賞をいただきありがとうございました。2年間かけて弱い部分を探り、改善できるよう取り組んできました。非常時だからこそ、栄養課職員の誰もが適切な状況判断ができ、より安全な食事ができるよう今後も勉強会や想定を変えた訓練を繰り返し行っていききたいと思います。



## 優秀賞

### 精神科長期入院患者への意思決定支援

3病棟 看護師：久保田啓子 竹本和浩

患者さんが生活の中で大切にしていることや前もって受ける医療・ケアに対する希望はどこにあるのだろうか・・・と漠然とした思いを抱いていました。今回、看護研究を通して意思決定支援について患者さんと話し合いを重ね、色んな思いを知る事ができました。今後も患者さんの思いに寄り添い、多職種で介入し繋げていきたいです。



## 特別賞

### 精神科デイケアにおけるフレイル予防対策効果の検討

デイケア 作業療法士：沖敬太郎

現在、高齢者の虚弱な状態を意味するフレイルに対する社会的関心が高まっています。今回の研究では、フレイル予防の重要な要素である運動・栄養・口腔ケアの3つに焦点を当てた取り組みを実施しました。今後も効果的な活動を模索し、より良い支援を行っていききたいと思います。



### アルコール依存症への取り組みについて

当院は、昭和42年発足の断酒会をはじめ、長年アルコール依存症について取り組んでまいりました。平成30年には広島県より地域拠点・依存症専門医療機関に選定されてました。

入院では2ヶ月のアルコールリハビリテーションプログラム（ARP）を行っています。

入院プログラムの概要（2ヶ月間）

- ◇認知行動療法 考え方や行動を見直し、今後の対処改善を目指すセッション（週1回）
- ◇断酒会 同じ病気を抱える仲間や家族が語りあう自助グループ（週1回）
- ◇自主学习レポート テキストや資料をもとに、学習や振り返り・気持ちの表出（毎日）
- ◇抗酒剤・補助剤 薬剤調整 薬の知識を学習し、自主的に服用する習慣づくり

実績：プログラムを受けられた方は年間で10名あまり、50～70歳代が多く、男女比は9：1でした（令和1～3年度の平均）

プログラムを通じて、ご本人・ご家族が依存症を正しく理解し、今後の断酒や生活を組み立てるきっかけにつながればと思っております。

★受診相談やプログラムのお問い合わせは地域連携室まで  
（精神保健福祉士：新田 美奈子）



## デイケアたんぽぽだより

節分行事として豆まきに見立てた球入れゲームを行いました。鬼退治とコロナ撃退の意味もこめながら、みなさん一生懸命鬼型の的に向かって球を投げました。最後には今年1年も健やかに過ごせるよう豆菓子をいただきました。



鬼は外、  
福は内



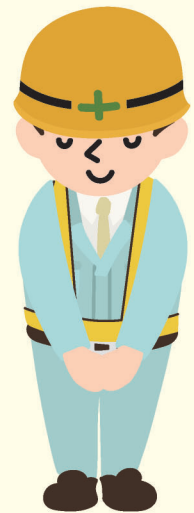
（公認心理師：野村 明希）

# デイケア棟改修

平成9年7月に旧・芹病棟を改修し誕生したデイケアですが、プレハブ造りの仮設棟を経て平成18年9月に旧1病棟を改修した現在の建物に移転し、同時にデイナイトケアが開始となりました。そして今年、令和5年の年明けから実に17年ぶりの大改修工事が始まっています。

様々な作業やプログラム活動に対応する現代的な照明や空調設備の更新、壁紙などの内装やトイレなど水回りの更新にとどまらず、屋根の防水や外壁の塗装も行う一大工事です。

運営に必要な施設基準を十分に満たす床面積を保有するデイケア棟ですが、なんとデイケア・デイナイト活動を止めずにすべての工事を行う計画となっています。施工の荒木組さん、よろしくお願いいたします！工事完了は4月末で、あともう少しです。完成が楽しみです。



(デイケア主任：鈴木 真一郎)

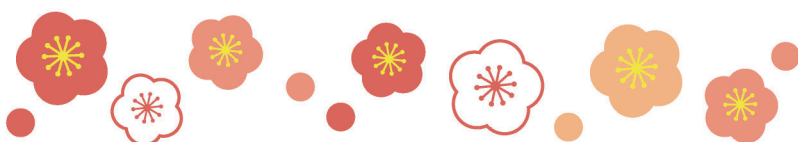
## OTだより ～干支(卯)の作品～

3病棟 OT にて、今年の干支である「卯」を「可愛い」をイメージして作成しました。立体感が出たくて患者さんと一緒にひたすら毛糸を一本ずつ裂いて貼っていきました。

「かわいい」「今年は卯年?」「いいねえ」など・・・廊下を通るたびに目が行くほど可愛くてインパクトあるうさぎが完成しました！

今年一年この卯に癒されたいです。

(作業療法士：北村 有賀)



# 花見茶会の思い出

私がこの桜の木と出会って、20年近くになり樹齢推定 60 年以上と伺っています。

4 月には花見茶会が催され、抹茶をたて和菓子をいただきながら、患者様とともに桜を愛で春を感じたものです。

老木にはなりましたが、今年も全盛期を思わせるような花を咲かせてくれました。

(作業療法士：天野 今日子)



(2007 年 4 月撮影)

## 私の趣味

山登りのきっかけになったのは、6年前に何も知らずに登った石鎚山いしづちさん (1982m) でした。それから個人的には登っていましたが、知識を深めたいと思うようになり福山山岳会 (縦走部) に入会しました。コロナや天候不良で山行は中止となり、断念することも多かったです。でも鳥取県の大山だいせん (1709m) に1人で何度か登りトレーニングしながら、大分県の九重連山くじゅうれんさん (1791m) や滋賀県の伊吹山いぶきやま (1377m)、長野県と岐阜県にまたがる御嶽山おんたけさん (3067m) なども達成しました。御嶽山の頂上に向かうときはヘッドランプの灯りを頼りに、息苦しい中登頂しました。火山灰の後や噴火で亡くなった人の石碑があり、山の怖さを痛感しました。しかし頂上ではブロッケン現象が起こり幻想的な出来事に感動し、下山途中で雷鳥の親子に出会って撮影会が始まるといった貴重な経験も出来ました。もちろん里山で花を愛でたり蝶々を探しに行ったり、色々な楽しみ方もします。時にはイノシシや鹿、蛙やマムシに遭遇することもあります。しかし山で出会う生物は山の神の使者なのだと、以前に教えていただきました。出会えた時には「お邪魔させてもらっています」と感謝を述べるようにしています。

今年は雪山に挑戦するために講習を受けて、アイゼンやピッケルなどの装備品も揃えました。シーズンが短いのでどれだけ経験できるかわかりませんが、おもいきり楽しもうと思います。そして四国の三嶺みつね (1894m) から剣山つるぎさん (1955m) への長い縦走やアルプスも考えています。計画しているときも、登っているときもワクワクしている状態です。では、行ってきます！

\*ブロッケン現象とは：太陽などの光が背後から差し込み、影の側にある雲粒うんりゅうと霧粒きりつぶによって光が散乱され、見る人の影の周りに虹と似た光の輪となって現れる大気光学現象。

(訪問看護：藤井 陽子)



# 新人紹介

- ① 当院へ入職したきっかけは？
- ② 得意なことは？
- ③ 好きな芸能人・有名人は？また、その理由は？
- ④ 今年の目標は？



【外来：看護師】

ふじおか ともみ  
藤岡 知美

- ① 広島県看護協会主催の就業相談会
- ② お菓子作り
- ③ 佐々木蔵之介 スラッとした長身 存在感のある演技
- ④ 健康に働くこと



【4病棟：准看護師】

えびすもと あゆみ  
胡本 歩美

- ① ハローワーク
- ② 不器用なので得意な事はありません
- ③ 佐藤健・吉沢亮・山崎賢人 皆イケメンだから
- ④ なるべく早く教えてもらった事を覚える



【4病棟：看護師】

かわばた さき  
川端 紗季

- ① ホームページ
- ② 早起き
- ③ いません
- ④ 貯金をする



【うらら：世話人】

みなり ふみのり  
三成 史浩

- ① 相談員に興味があり、自分自身相談員として力を発揮してみたいと思い入職しました
- ② 自作のパソコンの製作、歴史
- ③ 小芝風花 笑顔が素敵です
- ④ 早く仕事を覚えて一生懸命頑張りたいと思います

## ふるさと納税について

皆さん、ふるさと納税してますか？

ふるさと納税って聞いた事があるけど、「やり方がわからない」「得なの？」「手続きが難しそう」という印象で出来てない方も多いと思います。「そもそも、ふるさと納税ってなんぞや？」と、いう方にもわかるようご紹介しますね。

ふるさと納税とは、好きな地域・応援したい自治体に寄付が出来る制度の事です。

ふるさと納税のメリット

- ①好きな返礼品が貰える
- ②寄付した税金が控除される

ふるさと納税のデメリット

- ①2000円は自己負担(2000円が引かれた寄付額が控除されます)
- ②控除は翌年

気になる手続きなのですが、webで通販と同じように頼んだ後は「ワンストップ制度」というものを使うと便利です。これは自治体から送られてきた書類を返信するだけなのですが、マイナンバーカードがあればスマホだけで手続きが簡単に出来ますよ。

私が良く貰っている返礼品は高知県芸西村の真鯛・鰯の漬け丼です。新鮮な海鮮が冷凍パックで個包装してあり、欲しい量をサッと流水解凍して食べられるので、時短・簡単・美味しい！で、とてもイですよ。

皆さんもぜひ美味しいもの変わったものを見つけてみてください(^^)♪

(看護師：小谷 真弓)



## 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	藤原			山根		大加茂 (第2、第4 予約制)
午後 15:00~16:30	1診	院長	羽原	大加茂	石岡	徳岡	
	2診	中田 (16:00まで)		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 4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)

## INFOMATION

### 院内行事

納涼祭(2023年8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。

## 編集 後記

マスク等が徐々に緩和される中、不安や悩みを抱える人も多く居られることでしょう。こんな時にこそ旬の食材を食べ、春の趣きを感じて元気を貰ってみてはいかがでしょうか。ぜんまい・わらび・たけのこ・ふきのとう・・・食べたいものが沢山ありますね。

(広報委員：安原・小谷・先納)



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」をご覧くださいませ

光の丘病院

検索

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