秋号 No.47

十全ユリノキ病院ニュース●2020.11.2発行 《年4回発行》

こころ

あたたかい心、思いやりの心、私達は心の医療を推進します。

十全ユリノキ病院

精神科応急入院指定病院

〈理念〉

一. 私達は、前向きで建設的に考えよう。
一. 私達は、開かれた医療を展開して行こう。
一. 私達は、自ら学び、研鑽し続けよう。

〈基本方針〉

1. 思いやりある、利用者中心の医療を目指す。
2. 過不足のない支援で、社会復帰を促進する。
3. 働き甲斐のある、職場を創り出す。

季節のしゃしん
「秋晴れの空と可憐なコスモス」

認知症治療病棟について

5病棟主任　鈴木勝年

日本は現在、高齢化が進んでおり、高齢になるほど、認知症のリスクは高くなります。

厚生労働省の推計によれば、2025年に認知症の患者数は700万人前後に達し、65歳以上の高齢者の約5人に1人を占める割合になると言われています。そう考えると、認知症は私たちにとって身近な病気といえるのではないでしょうか。

当院の認知症治療病棟（5病棟 新棟4階）では、多様な病態に対応しており、重度の認知症疾患の方も受け入れています。今回は当病棟の取り組みの一部をご紹介します。

まずはユニットケアです。ユニットケアとは、生活環境を自宅へ近づけ、認知症の周辺症状（幻覚・妄想・徘徊・暴言・暴力など）の軽減を図るという取り組みです。当病棟では、あかね・はるか・もえぎの3つのユニットに分けてユニットケアを行っています。病棟の設計がユニットケアを前提とされており、一人ひとりの患者さんの個性や生活リズムに応じて療養できるよう環境を整備しています。

次は当誌でも何度かご紹介しているユマニチュードについてです。ユマニチュードとは「見る」「話す」「触れる」「立つ」という4つの柱を軸とした、認知症患者さんに対する新たな介入方法です。例えば、認知症の方の視野は狭くなります。急に横から現れたりすると、驚いて興奮又は介護抵抗に繋がる場合があります。ユマニチュードでは、ゆっくりと相手の正面から関わり、「誰かが来た」という認識をもってもらえるようにします。また、ケアを受ける側とケアをする側の関係がより良いものとなるよう、言語・非言語のメッセージを用いることも重要です。当院に在籍しているユマニチュード・インストラクター2名が開く研修会に参加するなど、より良い看護を提供できるよう日々取り組んでいます。

前述したとおり、認知症が身近となった今、在宅でケアを行うご家族のご負担は大きいことと思います。これからは入院された患者さんの看護だけでなく、ご家族の気持ちに寄り添ったサポートを提供し、両者が安心して日常を過ごせるよう努めていきたいと思います。

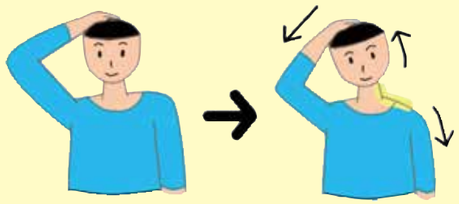
簡単！首・肩こり予防ストレッチ

新型コロナウイルス感染症が流行し、自粛生活を余儀なくされ、自宅で過ごす時間が増えた方が大半かと思います。

長時間のスマホの操作やテレワークなどで、座っていることが多くなり、体を動かすことが減った中、これらを改善しようと、ストレッチや筋トレなどの動画が配信サイト等で人気を集めているようです。

ここでも1つご紹介したいと思います。

首の筋肉
伸ばしている方の肩はさげるように



腕・肩周囲・体幹
顔を下に向けない

前腕・肩周囲・背中
胸を引っこめるように

首や肩こりを予防するストレッチです。普段やっていると思われるかもしれませんが、大事なポイントがあります。
ただ動かす、伸ばすのではなく、

① はずみをつけずゆっくりと動かすこと
② 伸ばす筋肉を意識すること（図の黄色部分）
③ 息を吐きながら伸ばすこと

この3つを意識して行うことで効果は大きく変わってきます。是非このポイントを意識して行ってみてください。

■ 所在地のご案内

■ 交通のご案内

JR新居浜駅より南　約5km
〈市内バス〉　山根グランドバス停より徒歩……約10分
〈タクシー〉　JR新居浜駅より……約10分
〈車〉　新居浜ICより西 約2km ……　約3分

2020・11・1000

VEGETABLE OIL INK　環境負荷を抑えた植物油インキと適切に管理された森林から生産された紙を使用しています。

編集後記

今回も第47号広報誌秋号を発刊いたしました。是非御一読ください。

金木犀の香りが漂い始め、秋祭りを意識された方も多いのではないでしょうか。しかし新型コロナウイルス感染症の影響で今年は中止。例年病院を慰問してくださる太鼓台を心待ちにしている患者さんも多く残念でした。来年は無事お祭りを迎えられることを願いつつ、感染対策に努めたいと思います。

十全ユリノキ病院
Juzen Yurinoki Hospital
〒792-0844 愛媛県新居浜市角野新田町1-1-28
TEL0897-41-2222 FAX0897-41-2224
http://www.juzenhp.jp/
E-mail juzen@juzenhp.jp

関連施設

◎生活のしづらさをもつ患者さまの社会参加と社会復帰をお手伝いしています。
自立訓練（生活訓練・宿泊型訓練）事業所国領荘　愛媛県新居浜市角野新田町1-1-28 TEL0897-41-2258

◎単身生活が困難な患者さまの生きがいをもった自立への道を援助しています。
グループホーム船木の里　愛媛県新居浜市国領甲4819-5 TEL0897-41-2258

◎患者さまのご家庭に伺い、療養上のお世話・援護を行っています。
訪問看護ステーションれんげの会　愛媛県新居浜市角野新田町1-1-28 TEL0897-43-5653

◎生活に関する相談や福祉サービスの紹介などを行っています。
指定相談支援事業所まごころの会　愛媛県新居浜市角野新田町1-1-28 TEL0897-47-6682

◎お年寄りの生活にふさわしい環境の中で共同生活を行い、生活能力の回復と維持を図っています。
グループホームむつみの家　愛媛県新居浜市中萩町9-52 TEL0897-43-1022

ユマニチュードの技法を取り入れた食事提供

認知症に伴う栄養・食の問題は、原因疾患や重症度、個人によって多様であり個別対応が求められます。認知症によりサルコペニアの有症率も増加し、体重減少や低栄養が生じやすく全経過を通して栄養管理が必要となってきます。

当院の認知症治療病棟では認知症患者さんのケアの技法として「ユマニチュード」を取り入れています。ユマニチュードとは、「見る」「触れる」「話す」「立つ」を人間関係の柱としてケアをする私達の優しい気持ちを患者さんへ伝え続け、人と人との関係を築く技術です。

その技術を習得したユマニチュード認定インストラクターのアドバイスのもとユマニチュードの技法を取り入れた食事提供・栄養管理を行っています。

認知能力が低下してくると、食品の全体像が認識できなくなります。そのため、白色の器に白色の食品が盛りつけられていると、自分の前に何も無いと思ってしまい、立体的な物が平面に見えるようです。

そこで、食べ物を認識できるようにお粥やご飯などの白い食品には色付き食器を使用しています。また、認知障害が進行すると個々の食器に盛り付けられている食事は、それらを手に取って食べるのが難しくなるため、色付きワンプレートに集約することで"そこに食べ物がある"と認識され、食べる行為が出来るようになります。

このように、ユマニチュードを取り入れた、色付き食器や色付きワンプレートの使用による食事提供は、摂取量をもたらし、栄養状態の維持・改善につながっています。

今後も患者さんに寄り添い、ユマニチュードを取り入れた食事提供・栄養管理を行っていきます。

◆栄養教室の予定◆

日　時　毎月第1水曜日　10時30分から
場　所　新棟会議室
参加者　入院・外来の患者さん・ご家族の方

月	テーマ	担当管理栄養士
11月	脂質の上手な摂り方 体に良い油の選び方・使い方を学ぼう	本　藤
12月	食物繊維で体の中から元気になろう 毎日の食事に食物繊維を取り入れよう	新土居
1月	間食の上手な摂り方 間食を上手に取り入れより良い食習慣	寺　田

脳波とストレス

脳波とは脳から出る微弱な電気を記録したものです。波形によってアルファ波、ベータ波、シーター波、デルタ波の4つに分けられます。アルファ波は心が落ち着いてゆったりした気分の時にあらわれ、逆に緊張しているときに増えるのがベータ波です。

脳波は脳の表面に電極を付けて、脳の皮質と呼ばれる部分の神経細胞の電気活動を記録します。その脳波に影響を与えるものとして、視床と呼ばれる部分があります。視床はホルモンや血圧の調整を行っており、脳の深い部分にある脳幹と呼ばれる人間の生命活動において重要な役割を果たしている部分の1つです。脳波はこの視床と皮質の間で反響し合うことで、リズミカルな波形になります。しかしこの視床は自律神経系に属しており、ストレス等によって影響を受けやすくなっています。ストレスを受けるなどすると、リズミカルな波形が崩れ、波形がベータ波を記録します。

めまぐるしく過ぎていく毎日のストレスにさらされて、ため息をもらしていませんか？心の安らぎを求めて、心身をリフレッシュさせたいと思いませんか？規則正しい生活や深呼吸、あるいは適度な運動などによってストレスはコントロールできると考えられています。自分にあったストレス解消法をみつけ、アルファ波があらわれる心の状態を作り、人生の質を上げていきましょう。

認知症と新型コロナウイルス感染症

愛媛県認知症疾患医療センター 十全ユリノキ病院　センター長　武　田　直　也

2020年1月16日、中国湖北省武漢市に滞在し日本に帰国した神奈川県在住の30代男性から新型コロナウイルスが検出され、日本での初感染者となりました。以後、国内のみならず、世界中で猛威を振るい続けており、未だ終息の目途は立っていません。

この感染症は、「ただの風邪」「免疫の弱い高齢者は肺炎になるが若者は大丈夫」などと言われていた時期もありましたが、現在ではどの年代の人でもリスクが全くない訳ではなく、更に多種多様な後遺症が比較的長期に遷延することも指摘されています。また、無症状病原体保有者の発症前後の他者への感染力が非常に強い事、潜伏期間にバラつきがある事などの種々の問題により、感染制御が難しく試行錯誤で様々な感染対策が行われています。

「ソーシャルディスタンス」と言う言葉が定着してきました。直訳すると「社会的距離」となります。日本では、⑴換気の悪い密閉空間⑵多数が集まる密集場所⑶間近で会話や発声をする密接場面、これらを「3密」と呼び、可能な限り3密の状況を避ける事が推奨されています。「ソーシャルディスタンス」を確保するという事は、「他人に触れない、触られない」「集団にならない、集まらない」「できる限り独りで過ごす」「不必要に出歩かない」などと同義です。

しかしこれは、従来の認知症ケアの、「近づいて目線を合わせる」「からだに触れながら話をする」といった個別の関わり方や、「集団で体を動かしリハビリテーションを行う」「カラオケや食事会を楽しむ」などの寄り添って楽しく過ごしながら「社交」を積極的に行うことと本質的に相反します。感染症対策の観点からは全ての社交は危険で、まだ本態が解明されていない感染症対策とは、全く相容れないものであることがお分かりいただけるかと思います。

「ウィズコロナ」、コロナウイルスとの共生という言葉も頻りに叫ばれていますが、この新規感染症との相性が最悪である認知症の方への介護をどのようにすればよいのか、誰も明確な答えを持っていません。未曽有のパンデミック(世界的大流行)の只中で、じっくりと考える時間もなく、また寄り合って知恵を出し合う事さえ許されていません。正解の無い難問を日々無理やりに解かされている様な状況が、既に半年以上続いています。

認知症の方、ご家族も先行きが見えない不安を強く感じておられると思いますが、今は、「耐え忍ぶ」時期であるとしか言えません。感染症対策の中、「止まない雨は無い」と信じ、嵐が過ぎ去るのをひたすら待ち続ける事が、今我々がやらなければならないことであると思います。

緊急招集訓練

コードブルーを実施しました!!

1A病棟　猪　野　亜久里

9月8日㈫、緊急招集訓練 コードブルーを実施しました。ここでは患者さんの急変時の対応等を確認することを目的に、当院のリスク委員会が企画し定期的に実施しています。

今回の訓練の目的は一次救命(BLS)をテーマに、意識・呼吸・脈拍の確認、心臓マッサージ、呼吸の管理、AEDの使用方法について再確認することでした。当院は精神科病院である特性上、救命処置の必要な場面に遭遇することは多くありません。しかし救急対応時には、対応者が各自役割を正確に認識し、迅速に行動しなければなりません。そのため、緊急時に慌てることの無いよう、訓練を実施しています。

また当院では、二次救命(ICLS)についても技術習得のため外部の研修に参加しています。以前私も参加した研修で、これは突然の心停止に対して最初の10分間の適切なチーム蘇生を習得することを目的とした研修です。点滴で輸血ラインを確保することや、状態に応じた吸引や酸素投与など、学ぶことの多い研修でした。

今後もこういった知識や技術を、この緊急招集訓練でフィードバックすることで、質の高い救命体制を整え、患者さんに少しでも安心していただけるよう訓練を積んでいきたいと思います。