

松ぼっくり

vol.16
2014 Winter



やわらかな風の中



医療法人 為進会
寿泉堂松南病院

松ぼっくり vol.16

CONTENTS

高齢者のうつ病と認知症

診療部長 河野 創一

1

|特集| 臨床心理室

2

松南だより

- 患者行動制限最小化委員会研修会 3
- 看護補助者研修 3
- ハワイ医療視察研修団に参加して 3
- 看護研究発表会 4

薬局だより

- 精神科で使われる薬⑩ 4

病棟だより

- 家族懇談会でミニ運動会 5
- 流しそうめん開催 5

栄養管理室だより

- 日本の食文化、行事食について 6

新入職員紹介

7

平成26年度永年勤続者表彰

7

寿泉堂松南病院の四季「夏」

- 院内行事 寿会2014 8
- デイケア行事 調理実習 8

外来診療のご案内

9

- ミニコラム 9
- 編集後記 9



表紙【キーホルダーとブローチ】

プラス板で、デイケアメンバーが製作したキーホルダーや
ブローチです。
(撮影 デイケア広報部)

●高齢者のうつ病と認知症・

前回はうつ病についてお話ししましたが、今回は高齢者のうつ病と認知症の違いについてお話しします。

はじめに

高齢化が急速に進み、2020年には65歳人口が全人口の約25%を占めると予想されています。また、核家族化、孤独死、年金問題など、高齢者を取り巻く環境は悪化しています。今後、団塊の世代が高齢に達する2015年以降では、ますます高齢者のうつ病が増加すると予想されます。一方で、認知症も増加しています。寿泉堂松南病院においてもここ数年は外来・入院ともに認知症の患者さんが増加しています。高齢者のうつ病と認知症は区別がつきにくい場合があり、早期の受診が大切です。

高齢者のうつ病

うつ病は「抑うつ気分」「興味・喜びの喪失」の二つが主な症状で、その他に意欲の低下、自分を責める、眠れない、食欲低下などの症状が2週間以上持続することで診断されます。治療は「休養」と抗うつ薬による「薬物療法」です。

高齢者のうつ病の特徴は、「うつうつとしてもの悲しい」という訴えよりも、漠然とした不安や身体症状を訴えるということがあげられます。また、身体疾患を合併していることが多いため「体がだる



寿泉堂松南病院 診療部長 河野 創一

い」「疲れている」などの訴えがあっても、身体疾患の症状と受け止めがちです。このため高齢者のうつ病は目立ちにくく、「うつ」の存在に気付かない場合が多いのです。また、「年のせいだから仕方がない」と思い込み、重症化するケースがあるので注意が必要です。

認知症

認 知症は、もの忘れや、時間や場所が分からなくなったり、だんだんと身の回りのことが出来なくなったりする病気です。認知症は原因によって数多くありますが、よくみられる5つの認知症について説明します。

①アルツハイマー型認知症

徐々に進行するもの忘れが主要な症状です。

②レビー小体型認知症

もの忘れのほかに幻視や、手足の筋肉のこわばり、歩行が小刻みになるなどパーキンソン症状を伴います。

③脳血管性認知症

脳梗塞など脳血管の障害で発症し、段階的に症状が進行します。

④正常圧水頭症

もの忘れなどの認知機能障害、歩行障害、尿失禁の3症状が特徴です。

⑤慢性硬膜下血腫

頭をぶつけるなどして頭蓋骨の内側に血液の塊

ができるて脳が圧迫されることで発症します。認知機能障害、手足の麻痺、吐き気、頭痛などの症状が見られます。

①～③は三大認知症と呼ばれます。アルツハイマー型認知症は、進行を遅らせる薬が数種類あり、早めに治療を開始することが重要です。

④⑤は脳神経外科で治療されます。症状が大きく改善する可能性があります。

うつ病と認知症の違い

高 齢者のうつ病では、仮性認知症という認知症に似た状態に至る可能性があります。一方、認知症でもうつ状態をきたすことがあります。このため、うつ病なのか認知症なのか区別がつかないことがあります。

最近の研究ではうつ病は認知症のリスクファクターであるという報告があります。認知症は、アルツハイマー型であれば早めに治療を開始することで、よい状態を長く保つことができます。このため、「うつ病かな?」「認知症かな?」と思った時には早めに病院を受診するようにしましょう。

特集 | 臨床心理室

松南病院臨床心理室には、複数名の臨床心理士が在籍し、入院治療中、通院治療中の患者さんに対して、心理検査や心理療法(カウンセリング)などの個別支援や、服薬教室やアルコール勉強会などのグループ支援を行っています。今回はその中でも心理検査や心理療法(カウンセリング)についてご紹介します。

●心理検査

心理検査には知能検査や性格検査などさまざまな種類がありますが、その人の病状や困りごとに合わせて、適した心理検査を行います。場合によっては、いくつかの検査を組み合わせて行うことで、現在のこころの状態をさまざまな側面から理解できるようにしていきます。心理検査を通して、得意なところや苦手なところ、自分の性格の特徴、今後の課題など、現在の状態をより客観的に把握し、それを共有することで、その後の治療や生活に活かしていくことを目指しています。

●心理療法(カウンセリング)

守られた環境の中で、今困っていることや悩んでいることをお話したり、表現したりすることで、自分の気持ちや問題点と一緒に整理し、気分を安定させることを目指しています。心理療法を通じて、自己理解を深める、解決策を見出すなど、より自分らしく豊かな生活を送っていただけるようお手伝いをします。心理療法にはたくさんの方法がありますが、それぞれの方の状態や希望に合わせて、どのような方法を使ってどのように行っていくか、相談しながらすすめていきます。以下にいくつかの心理療法を紹介します。



●認知行動療法●

自分の症状を自分でコントロールできるようになることを目的としています。考え方の幅を広げられるように練習したり、できていることに目を向け、小さな目標を1つ1つクリアしたりしながら、日常生活のコツを身につけていきます。

●箱庭療法●

砂の入った箱の中で、砂とミニチュアなどの玩具を使って自由に小世界を作っています。言葉では表しきれない内面を表現することや、砂の感触を味わうことによって気持ちをリラックスさせることができます。

※当院では、心理検査や心理療法は、主治医の指示にて行っています。まずは主治医に御相談ください。

(臨床心理士 下山 裕子)



松南だより

患者行動制限最小化委員会研修会

平成26年度患者行動制限最小化委員会の第1回全体研修会が開催され、今回は委員の梅田氏に「隔離・身体拘束時の事故・事件と問題」というテーマで講義をしていただきました。

今回は、全国でこれまでさまざまな違法行為や不適切な対応が、重大な事故や事件につながっている事を多くの職員に知ってもらいました。精神科急性期治療の現場においては、隔離・身体拘束等、患者さんの行動制限は避けられないのが現実であるため、今後も法規を順守し、隔離・身体拘束の最小化を意識し、安全かつ適切に行い、事故防止に努めていきたいと思います。

(患者行動制限最小化委員 安田 憲一)



看護補助者研修～『オムツの当て方』に参加して～

大王製紙社のアドバイザーにお越しいただき、オムツの当て方の講習を受けました。

参加したスタッフ自身がオムツを着用してみることになり、恥ずかしさもありましたが、お互ひ日頃気になっていたことを話しながら体験することができました。私が感じた事は、オムツを引っ張られると痛く、くい込むことが不快であること、また当て直しなどで露出される時間が長くなることがとても恥ずかしいこと、身体を何度も動かされがとても苦痛に思うということです。

私が勤務している病棟では、8割近くの患者さんがオムツを使用していて、肌トラブル、横漏れが課題となっています。オムツは当てればいいと思われがちですが、体型や排せつ状況に応じてオムツの機能を生かすため、当て方にもいろいろな方法、パターンがあると学びました。今後は、羞恥心に配慮しながら、患者さんが少しでも快適に過ごせるよう学んだことを生かしていきたいです。

(第5病棟 竹山 三保子)



ハワイ医療視察研修団に参加して

平成26年6月8日から13日までハワイ医療視察研修に参加させていただきました。

初日はホノルル市内の視察ということで、時差ボケの中、カメハメハ大王の像や美しいビーチなどガイドさんにいろいろ案内してもらい、高級住宅地を抜け、ちょっと良い雰囲気のお店でランチを食べたりしました。

2日目はトリプラーリー陸軍病院とワヒアワ病院を視察しました。2つのまるで違うタイプの病院を視察できそれぞれの特徴を知ることが出来ました。また医療の根本的な姿勢はどの国も違いがないなと感じました。

今回は、全国より私達も含め31名で結成された視察研修団でした。バイタリティのある方々ばかりで、何かと声をかけていただきお互いの病院の情報交換をしたり、一緒に大笑いをしたりと、楽しく交流させていただき良い思い出となりました。

私たちは勤続10年ということで、この研修に参加する機会を与えていただきました。思えば10年前に入職した時は、何もわからず皆様には日々ご迷惑をかけていたと思います。病棟で指導してくださった先輩方と、いつも温かく見守ってくださった多職種の皆様すべての方に、心より感謝しております。ありがとうございました。

(第3病棟 橋本 弘子、佐藤 妙子)





看護研究発表会

5月14日に看護研究発表会が行われました。

● 1 病棟

状態に合わせて段階別に隔離室内の環境調整を行う「隔離室ステージ分類表」を作成したことで、隔離室入室中の患者さんの環境に対するストレスが軽減できたという結果に基づき、看護師は患者さんの毎日の変化を見極め患者さんの声に耳を傾け状態を把握し、より良い環境を提供していく必要があるという発表でした。



● 2 病棟

患者さんの生活の場である病棟で、看護師を含む病棟スタッフがSST(社会生活技能訓練)のスキルを日々の関わりに取り入れていくことは患者さんの生活技能を向上させるうえで効果的であり、病気の回復や再燃・再発予防に大きく貢献できると考えられるという発表でした。

● 3 病棟

社会復帰の第一歩である服薬の自己管理を通して、患者さんが自ら治療に参加し主体性のある入院生活が送れるよう、看護師が意識的に関わることが重要であるという発表でした。

それぞれ各病棟の特徴を生かしたすばらしい研究発表となりました。

(第2病棟科長 菊地 悅子)

薬局だより



精神科病院で使われる薬⑩

～新しい睡眠薬～

数年前にはなりますが、vol.3で睡眠薬について書かせていただきました。今回は、この間に登場した新しい睡眠薬について、お話しさせていただきます。

人間には体内時計があり、夜になると体を昼の活動の状態から夜の休息の状態へ切り替えて自然な眠りへ導くリズムを刻んでいます。

従来の睡眠薬が鎮静作用や抗不安作用などを利用し脳の働きを抑えて眠りへ導いていたのに対し、新しいお薬のラメルテオン(ロゼレム®)は、脳内のメラトニン受容体に作用し、この切り替えのスイッチを入れる役目をして、睡眠のリズムを取り戻すことで自然な眠りへ導きます。乱れたリズムを取り戻すためには一定の期間が必要なため、今日飲んで今日効くお薬ではなく継続して服用することが大切になります。また、「毎日、ほぼ決まった時刻に起き日光を取り入れる」「日中はよく活動し、昼夜のメリハリのある生活を送る」「夜は部屋を暗くして、明るい光を浴びない」などの生活習慣の改善も薬の効果を得られやすくなります。

直接的な睡眠作用はないので、効果にはややむらがあり、重度の不眠症などには向かない場合があります。強力な作用がない反面、従来の睡眠薬にみられるふらつきなどの副作用も少なく、中止後の離脱症状を起こす可能性も低いお薬です。

(薬局 影山 文恵)



病棟だより

家族懇談会でミニ運動会

7月に第5病棟の家族懇談会が開催され、ミニ運動会を企画実施しました。患者さんとご家族が紅白に分かれ、円陣を組み各競技に臨みました。開始前から患者さんは、鉢巻き姿も凛々しく、いつもとは違う表情が見られました。「回してお着替え」では、円陣で扮装に使う用品を回し、円陣の中心に立つ職員にそれを一つずつ着用させて早く完成した方が勝利としました。白組では、ある患者さんが「ひょっとこのお面」を回さずに自分で被ってしまい、周囲の笑いを誘う場面もありました。鈴割りではなかなか割れず、最後には職員やご家族の方々が、必死の形相で玉を投げ何とか割る事が出来ました。結果、後半盛り返した白組が勝利しました。ご家族の方々には、普段見られない患者さん的一面をご覧になって頂けたのではないかと思います。



(リハビリテーション室 山本 裕佳里)

流しそうめん開催

記録的猛暑が峠を越し、やっと過ごしやすい気候となった9月初旬。第2病棟の行事として流しそうめんが行われました。

前日まで全国で局地的な大雨が続いており天候が心配されましたが、当日は一日中快晴で、まさに流しそうめん日和でした。

今回は年配の患者さんの参加が多く、その方々でも取りやすいよう、そうめんを流す筒の角度や水流の強さなど準備の段階からスタッフが調整しました。その結果、参加した患者さんたちはスムーズに水を流れる麺を箸でとることができ喜ばれておりました。

実際そうめんを食べる際は、薬味にネギ・ミョウガ・大葉・ワサビを用意し、患者さんそれぞれが好みの薬味を入れて食べてもらいました。久しぶりの流しそうめんに参加者の皆さんは満足されていたようでした。

(リハビリテーション室 渋谷 真人)



栄養管理室だより

日本の食文化、行事食について



日本という国に生まれ良かった事の一つに、四季の変化と食文化の豊かさがあります。そこには日本人の食べ物や食する人を敬う気持ち、家族の健康と幸せを祈り平和な未来を願う繊細な心が活かされています。近年その食文化、四季折々の行事食も簡素化されたり忘れられたりして残念に思うのですが、今回から伝統的な行事食のいわれや料理についてお話したいと思います。

行事食とは、季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理で、旬の食材を取り入れ、体調をくずしやすい季節の変わり目に御馳走を食べる日を設ける事で、栄養と休息をとる「食の知恵」でもありました。お正月料理を「おせち料理」といいますが、おせちく(お節供)の略で、もともとは季節の変わり目の節日、お正月や五節句「人日(1月7日)桃の節句(3月3日)端午の節句(5月5日)七夕(7月7日)重陽の節句(9月9日)」に神様に食べ物を供える習慣がありましたが、その供え物を「節供(せちく)」といいます。年に何回かかる節日の中でも、特に重要な「節」ということから正月料理に限定していきました。

おせち料理は年神様に供える供物料理であると共に、家族の繁栄を願う縁起物でめでたさを重ねるという意味を込めて重箱に詰めます。

おせち料理(正式には四段重)

【一の重】祝い肴・口取り かまぼこ・きんとん・伊達巻き・黒豆・数の子・田作りなど

【二の重】焼き物 ぶりの照り焼き・いかの松風焼き・昆布巻きなど

【三の重】煮物 レンコン・里芋・高野豆腐など

【与の重】酢の物 紅白なます・酢レンコンなど

一つの重箱に詰める料理の品数は奇数がよいとされています。



縁起食材あれこれ



【紅白かまぼこ】断面から日の出、新しい門出を意味し赤は魔除け、白は清浄を表す

【海老】ひげが伸び腰が曲がった様子から、丈夫で長寿の願いが込められている

【伊達巻き】伊達政宗の好物が名称の由来。巻物に似ているため教養・文化発展を願う

【数の子】数の子にはたくさんの卵が詰まっている事から子孫繁栄・多産を願って

【田作り】カタクチイワシを肥料にし豊作になった事から五穀豊穣を願って

【お煮しめ】里芋は子宝・牛蒡は根をはって長生き・くわいは芽が伸びている事から芽が出るように・れんこんは穴があいている事から先の見通しが良く花の後に実が成る縁起を、野菜など一緒に煮ることから家族が仲良くという意味があります

【黒豆】黒は魔除けの色、一年の邪気をはらって豆にこつこつ働く願いを込めて

【栗きんとん】金団(きんとん)には財宝の意味があり、栗を小判に見立て繁盛・繁栄の願いを込めて

【昆布巻き】喜ぶ・喜寿に通じる事と子生婦(こんぶ)の語呂合わせから一家の幸せと子孫繁栄の縁起物

【鯛】「めでたい」の語呂合わせ

おせち料理を作るのはお正月の間主婦が休むためともいわれていますが、元々は年神様を迎えて豊作を祈る儀式のひとつなので、その間は音を立てたり火を使うのを慎むという意味で予め「おせち料理」を作っていたのが、いつからか主婦が休むためといわれるようになりました。

(栄養管理室 蛭井 恵美子)

新入職員紹介



医師
平岩 幸一

8月から松南病院に勤務しています。心の病に苦しんでいる患者さんへの共感を旨として、快癒へのお手伝いができるよう精進したいと思います。よろしくお願いいたします。



医師
大塚 健正

石川県七尾市生まれ、18歳に福島県に来て早や幾十数年と歳月が流れてゆきました。この度、寿泉堂松南病院の診療応援依頼を受けて微力ながらお手伝いをすることになりました。よろしくお願いします。



臨床心理士
下山 裕子

4月よりお世話になっております臨床心理士の下山と申します。周囲の環境や周りの人たちへの感謝の気持ちを忘れずに、思いやりを持った対応を心掛けていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



看護師
佐藤 礼

4月より第1病棟でお世話になっております。一日でも早く仕事に慣れることができるよう努力していきたいと思います。



看護補助
鈴木 真由美

私はスタッフ全體が円滑に仕事が出来るようなこまめな気配りで、相手の気持ちや立場に立ちながら、その場に合った対応に心がけ、責任を持って行動できるよう努力していきたいです。



平成26年度永年勤続者表彰

- 30年勤続……橘 隆一
- 25年勤続……渡辺 ゆり子 山本 剛三 菊地 孝 深谷 直子
- 20年勤続……中村 聰也 遠藤 満夫 坂井 かおる
- 5年勤続……大内 千明 深谷 優子 金澤 幸絵





四季 夏

Four Seasons

寿泉堂松南病院の 四季



院内
行事

寿会 2014

ご長寿番付発表、ますますお元気で

デイケア
行事

調理実習

買い置きできる食材で美味しく簡単調理

今年も精神科の敬老会「寿会」が行われました。患者さんの高齢化が進み、昨年度までは65才以上だった対象者を今年度から70歳以上としました。当日は、対象者40名中25名が参加されました。



ご長寿番付の発表があり、男女ともに89歳の方が横綱となりました。その後、スナップ写真を貼った記念カードを贈呈しました。

余興では、お達者体操という高齢者用の体操やリズム体操、早口言葉などを进行了。司会者が「うまく言えた人は?」と聞かれると、自信を持って挙手する方が数名。上手く言えない方が、笑いを誘っていました。

会食では、カスタードプリンをお出ししました。いつもより量の多いプリンでしたが、皆さんペロリと平らげ、満足そうな表情でした。

今後も皆さん、ますますお元気で長生きして頂きたいと、多くの笑顔を見て思いました。

(リハビリテーション室 山本 裕佳里)



6月20日、デイケアでは特別プログラムとして調理実習を行いました。

「協力、協調をして料理を楽しみ、自分ひとりでもできるようになる」を目標に、「買い置きできる食材を使って美味しい簡単調理」

をテーマに掲げて、3つのグループに分かれて取り組みました。グループ内でそれぞれ役割を決めて、メンバー達が主体的に調理に取り掛かり、3グループとも別々のメニューで取り組み、調理後はみんなで会食をしました。自分達で作った料理はもちろんのこと、他のグループの料理も分け合い楽しみました。

会食後は、食器洗いや片付けまで全員でしっかりと行いました。

是非、自宅でもチャレンジして欲しいです。

(デイケア 佐久間 真也)

外来診療のご案内

●寿泉堂松南病院

	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat	日 sun
午前	河野創一	大塚健正	橋隆一	今泉修一	鈴木志郎	橋隆一 (11時から) 河野創一	休診
午後				休 診			

当院の外来診察時間は下記の通りです。

- 診療時間 午前9時～午後12時30分 午後は休診です。
- 受付時間 午前7時～正午まで(新患受付は午前11時30分まで)
- 日曜日・祝祭日は原則として休診いたします。

●デイケア

午前 午後	今泉修一	今泉修一	今泉修一	河野創一	今泉修一		
----------	------	------	------	------	------	--	--

●寿泉堂綜合病院 [心療内科・精神科]

	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat	日 sun
午前	今泉修一	担当医	河野創一	鈴木志郎	橋隆一	高野佳寿子 (完全予約制)	休診
午後			休 診				

外来診察時間は下記の通りです。

- 診療時間 午前9時～午前11時30分 午後は休診です。
- 日曜日・祝祭日は休診いたします。

ミニ・コラム ユニフォームのリニューアル

10月より一部の職員(看護部、調理師、リハビリテーション室)のユニフォームがリニューアルしました。今後も気持ちを新たに業務にあたりたいと思います。



〈リハビリテーション室スタッフの新ユニフォーム〉



この夏は広島の豪雨災害や9月には御嶽山の噴火など驚く出来事がありました。また10月は皆既月食もあり自然の不思議さも味わうことが出来ました。昨シーズンの冬は大雪の被害が記憶に新しいのですが、この冬は穏やかであることを祈るばかりです。

(広報委員一同)

医療法人 為進会 寿泉堂松南病院

理事長 湯浅 大郎

院長 今泉 修一

●診療科目 精神科・心療内科
※精神科デイケア併設
※訪問看護はご相談に応じ、実施しております

●住 所 〒962-0403 福島県須賀川市滑川字池田100番地
●電 話 0248-73-4181(代) ●FAX 0248-72-8133
●ホームページ <http://www.jusendo.or.jp/shn>
●病床数 215床(精神165床、認知症治療病棟50床)

グループホーム「パイン・フォレスト」

●住 所 〒962-0403 福島県須賀川市滑川字池田91番地
●電 話 0248-73-4182 ●FAX 0248-63-1185

グループホーム「サザーンホーム」

●住 所 〒962-0403 福島県須賀川市滑川字西山78番地

小規模作業所 「シヨップしようなん」

●住 所 〒962-0403 福島県須賀川市滑川字池田100番地20
●電 話 0248-72-0201

公益財団法人 湯浅報恩会

●ホームページアドレス <http://www.jusendo.or.jp>

寿泉堂綜合病院 ●電話 024-932-6363(代)	寿泉堂香久山 居宅介護支援事業所 ●電話 024-932-6501
寿泉堂香久山病院 ●電話 024-932-6368(代)	寿泉堂香久山病院 通所リハビリテーション事業所 ●電話 024-932-6368
寿泉堂クリニック ●電話 024-939-4616(代)	いづみ訪問看護ステーション ●電話 024-921-5246

社会福祉法人 いづみ福祉会 介護老人福祉施設 スプリングガーデンあさか ●電話 024-937-3737	認知症高齢者グループホーム グループホームすぷりんぐ ●電話 024-937-3881
---	---