医療法人 北仁会

いしばし病院 地域広報誌

カナール

vol.42
2019年 秋季号

http://www.hokujin.or.jp/ishibashi/

— 主な内容 —

- 医師による疾病の解説
  -認知症についてのお話-
- 潮会おこばち研修会
- デイケア行事報告
- 職場をのぞいてみましょう！

認知症についてのお話

最近、テレビやインターネットにおいて、認知症関連のニュースが多く報道されています。現在、日本の高齢者率は約25%であり、2050年には40%に増加することが予想され、認知症もますます身近な病気になってくるでしょう。

今回は、認知症についてのお話をします。

■認知症の種類

認知症にはいろいろな種類があり、それぞれの特色を理解することが、診断・治療・介護などにも役立ちます。ここでは、代表的な疾患をご紹介します。

① アルツハイマー型認知症

認知症の原因の 60～70%を占めます。発症や進行は比較的ゆっくりであり、物忘れの症状や、道に迷う、ものを盗られたなどの妄想がみられることもあります。頭部CTやMRIなどで脳の形態を調べると、側頭葉内側部（海馬・海馬傍回・偏桃体）の萎縮がみられることが、特徴的です。

② レビー小体型認知症

認知症の原因の5～15%を占めます。認知機能障害のほかに、幻視や嗅覚の低下、便秘にパーキンソニズム（手足のふるえや固さなど）といった特徴的な症状があります。とくに幻視は、子供や小動物などのありありとした姿がみえることから、日本の妖怪である「座敷わらし」は、このレビー小体型認知症の幻視と関係があるのではないか、という研究もあります。

③ 前頭側頭葉変性症

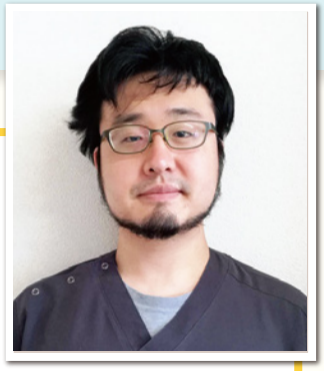
認知症の原因の 1～3%を占めます。特に若い認知症患者さんに多いとされています。礼儀やマナーが欠如し社会的に不適切な行動をとる、無気力になってしまう、同じ行動を繰り返してしまう、といった症状が特徴的です。

④ 脳血管性認知症

脳卒中などの脳血管障害により、認知症が引き起こされます。記憶の障害に加えて、損傷を受けた脳血管の部位により、特徴的な症状が出現することがあります。たとえば視床と呼ばれる部位が損傷を受けると、言葉が出づらくなる喚語困難などの症状をきたすことがあります。

⑤ その他の認知症

上記の4つ以外にも、認知症の原因となる疾患はたくさんあります。脳脊髄液が脳室とよばれる部分に貯留してしまい、歩行障害や排尿障害が出現する特発性正常圧水頭症や、本人が覚えていないくらい軽度の頭部打撲でも引き起こされる、慢性硬膜下血種による認知機能の障害が、最近注目されるようになってきています。



いしばし病院 医師
石田哲朗

＜プロフィール＞

平成27年　札幌医科大学医学部卒業
平成29年　札幌医科大学付属病院神経精神科
平成31年　いしばし病院

趣味は読書や楽器の演奏です。
よろしくお願いします。

■認知症の治療は？

認知症の薬物療法では、抗認知症薬と呼ばれるお薬を使うことが一般的です。具体的な種類としては、ドネペジル・ガランタミン・リバスチグミン・メマンチンなどがあり、患者さんの病像にあわせて、お薬を使い分けていきます。服薬すると、まれに副作用としてふらつきやめまい、消化器症状（胸やけや便秘・下痢）などが出現する方もいらっしゃいます。気になる症状がある場合には、主治医や薬剤師さんに相談してみましょう。

また、抑肝散などの漢方薬も効果的と言われています。

お薬以外の治療としては、デイケアや作業療法・リハビリテーションに参加して、心身をリフレッシュさせることも重要です。適度な運動をすることで、誤嚥による肺炎や転倒・骨粗鬆症など、加齢にともなう疾患の予防・改善にもつながります。

他にも成年後見制度や障害年金などの社会制度を活用し、ご本人も家族などの支援者の方々もみんなが安心して生活できる環境を整えることも、大切です。

訪問看護や訪問介護をはじめ、デイサービス・ショートステイなど、暮らしを助けるサービスも色々な種類があります。

認知症の原因や治療方法、支えとなるサービスは上記以外にもたくさんあります。気になることなどがありましたら、ぜひ受診や相談を検討してみてください。

ご相談、お問い合せは
いしばし病院　医療相談室まで
●日時　９時～16時30分（土･日･祝休み）
●電話　０１３４－２５－６６５５（代表）

認知症の予防のために

運動療法
おしゃべりができる程度の強度で、有酸素運動が推奨されています。

食事と栄養
脂肪・炭水化物・タンパク質のバランスに気を付けて、ビタミン豊富な野菜も積極的に取り入れましょう。

知的活動
新しいことにチャレンジするなど、知的刺激はシナプスの数を増やすといわれています。

適切な運動の強度や栄養などには個人差があります。具体的な方法については、医師と相談しながら決定してください。

潮会（うしおかい）おこばち研修会

令和元年 9 月 21 日、22 日に第 41 回石橋病院潮会おこばち研修会が、おこばち山荘で行われました。総勢 190 名の参加により、盛大な研修会となりました。体験発表、分科会、パネルディスカッションなど、回復者の貴重な体験談を聞き、涙を流される姿がありました。その背景には、今日に至るまでの苦悩や、また今もなお、辛い体験をしていたり、依存行動がストップできている事への喜びであったり、様々なものがあると思います。

自由例会（デスマッチ）では、眠たい目をこすりながら普段なかなか聞けないお話や、お菓子、カップラーメンを食べながら、懐かしい思い出話しをされたりと、それぞれから笑顔が見られました。入院中から参加された患者さんにとっては、今後の断酒生活においてとても良い経験となったのではないかと思います。

白坂院長より、『仲間の必要性』をテーマにご講演を頂きました。依存症の実態、依存症的な言動・行動、依存症的な思考・感情、依存症的な生活について説明がありました。「人の中で病んできたこの依存症という病気は、人の中で回復する必要がある」と、仲間の重要性や自助グループの存在意義について理解を深める事ができました。また、家族の方にとっても、当事者の病気に関わってきた中で、自分はどう変化してきたのか、これから大切にしなければならない事は何かを見つめる事ができたと思います。

研修会には職員も多数参加させて頂きました。体験談を聞きながら、一人の人間として沢山振り返る事ができたのは、この研修会ならではの宝ものです。「私の人生」をテーマに、この研修会が与えてくれた沢山の貴重な体験が、今後回復していく中で大きな意味をもたらす事と思います。来年も皆さんで一つになりましょう。

文章：3-1病棟看護師長　佐々木裕司

◆◆デイケア 行事報告◆◆

デイケア"ふぉれすと"では、4月から10月の間に限定して「農耕」というプログラムを行っています。小樽市塩谷の山中にある農場に出向き、花や野菜などを栽培しています。

春の雪解け前、どんな野菜を栽培するか、農場の野菜のレイアウトはどうしていくかなどの相談から始まり、雪解けと同時に農場での活動が始まります。土を耕し、育てた苗を植え替え、野菜の茎が倒れないように支柱を施したり、冷え込みやすい北海道でも野菜が大きく育つように工夫をしたり…。

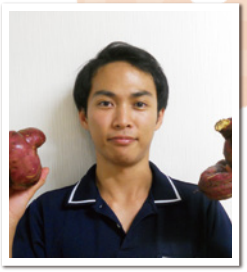
夏になると今度は野生動物や伸びる雑草との戦いが始まります。アライグマやキツネに野菜を食べられないために畑の周りにネットの柵を設置したり、次々に伸びる雑草をみんなで刈ったりしています。昨年、大切に育ててきたトウモロコシが動物に食べられてしまったことがあり、スタッフもメンバーも意見を出し合いながら試行錯誤しています。

実りの秋、いよいよ収穫の時期です。次々に収穫できる野菜を試食したり、調理したものをデイケアのメンバーに振る舞ったり、来年育てる作物の苗つくりを始めたりします。デイケアでは、時期になると毎日のようにミニトマトやスイカなどが昼食に並んでいます。

このように、半年間の間に、畑作りから収穫まで、小さな農家のような体験をしています。始まって2年の成長途上のプログラムで、改善、改良できるところを皆で考えて、理想の農場を目指しています。

土いじりが好きな方、力仕事が得意な方など、いろいろな長所を持ったメンバーが集まって、それぞれの個性を発揮しながらプログラムを作っていて、希望や考えを実現しやすいことも特長と思っています。もちろん、自然が相手なので作物がうまく育たなかったり、動物に食べられてしまったりすることもありますが、「どうしたら失敗しないか？」を考えることも楽しんでいます。

参加者とは「来年はあれを作ろう」と次を楽しみにする声が多く聞かれています。今から来年が楽しみですね！



文章：デイケア課
伊藤大貴

職場をのぞいてみましょう!

こんにちは。今回は新企画「職場をのぞいてみましょう!」ということで、石橋病院で働く職員の声をお届けし、カナルをご覧になっている皆さまに、より身近に石橋病院を感じていただきたいと思っています。

Q&A

①職種　②年代　③性別
④趣味　⑤働いてみてどう？　⑥座右の銘

職員File No.1 さん

① 施設員　② 60代　③ 男性
④ ハンティング（鴨・鹿）・ブラックジョーク
⑤ 今頑張れているのは周りの男性スタッフ、女性スタッフの協力の賜物だと思っています。感謝しています。
年度末に立てた年間計画を順調にクリアーにしていくことを頑張っています！
⑥ 風林火山

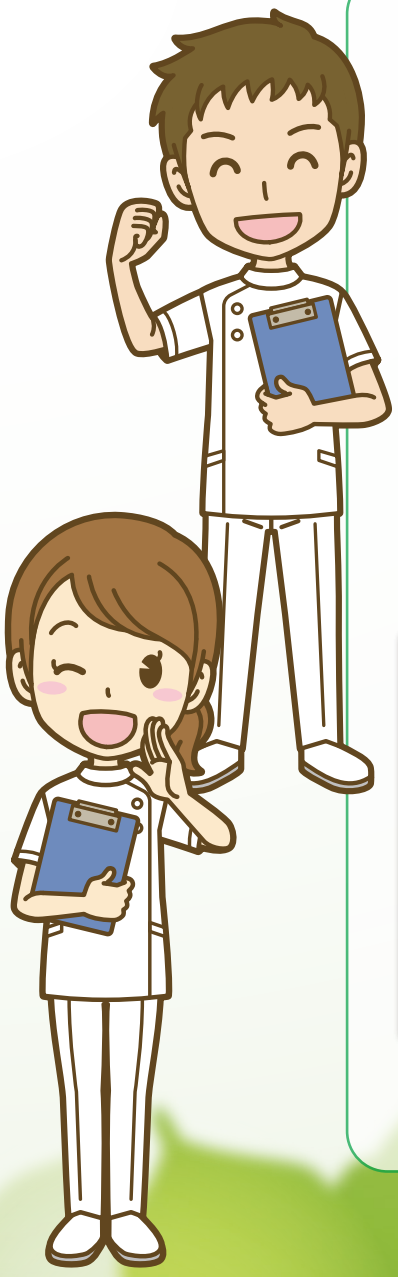
◀獲物をじっくり探すのも楽しみです

職員File No.2 さん

① 准看護師
② 50代　③ 女性
④ ライブを聴きに行く（玉置浩二・高橋真理子・EXILE・大黒摩季・アスカなど）
⑤ 患者様の気持ちになり、親身になり話を聴き、共感を持っていく様、心がけています。
⑥ 以心伝心

職員File No.3 さん

① 准看護師
② 20代　　③ 男性
④ ゴルフ・スキー・釣り
⑤ それぞれの患者様に合わせた援助方法を考え、日々個別性のある看護を目指し頑張っています（まだ全然出来ていませんが…）。
⑥ 石の上にも三年



職員File No.4 さん

① 作業療法士　　② 20代　　③ 男性
④ スノーボード・フットサル・映画・漫画・美味しいものを食べる・サンドウィッチマン
⑤ 作業療法課は年が比較的近い人が多いので、共通の話ができて昼休みが楽しいです。ただ、看護師程人数はいないので、もっと他の課の人達と交流してみたいという思いがあります。
⑥ 全力でやらないと後悔する

▲アクロバットな滑りが好きです

▼かわいい愛犬です！

INFORMATION

■外来診療案内

●受付時間 ／ 午前９：００～１１：３０　午後１：００～４：００
●診療時間 ／ 午前９：３０～１２：００　午後１：００～５：００
●休 診 日 ／ 土曜・日曜・祝祭日・年末年始（１２月３０日～１月３日）

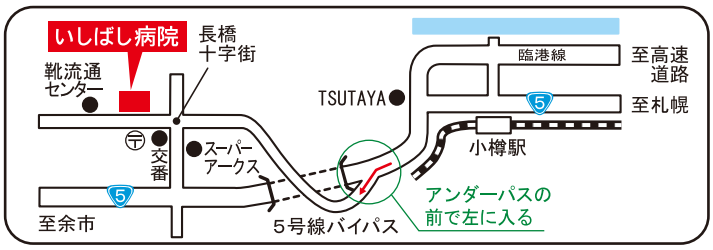
・各曜日とも「物忘れ外来」を開いております。
・主治医の判断により治療上必要と判断した場合は、臨床心理士による心理療法がうけられます。主治医にご相談下さい。
・ご希望により栄養指導がうけられます。主治医にご相談下さい。

■外来診療担当者表

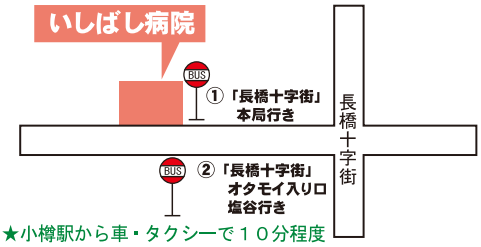
2019年 4月1日 改訂

		月	火	水	木	金
午前		白坂 知信	小山 芳明 相澤 均 藤本 純	相澤 均 畠上 大樹	白坂 知信	内田 啓仁 石田 哲朗
	新患	小山 芳明	石田 哲朗	内田 啓仁	石田 哲朗	相澤 均
午後		小山 芳明 畠上 大樹	内田 啓仁 石田 哲朗	藤本 和輝 内科 佐藤 兆昭	畠上 大樹 藤本 純	藤本 和輝
	新患	畠上 大樹	藤本 純	藤本 和輝	石田 哲朗	藤本 和輝
	アルコール薬物	白坂 知信			白坂 知信	
	摂食障がい専門	畠上 大樹				

■案内図



■病院 最寄りのバス停



★小樽駅から車・タクシーで１０分程度

北仁会理念

地域から寄せられた信頼と伝統を大切に、安らぎと社会復帰を志向する場を提供する。
現場の教育・研修を奨励し、人間存在を基盤とした精神医療サービスの向上を目指す。

いしばし病院基本方針

1. 患者さまの権利と尊厳を図り、思いやりのある最善の医療に全力をつくします。
2. 地域に開かれた精神医療を図ります。
3. 社会復帰に努めます。
4. 教育・研修・研究に励み、医学的知識・技術の向上を図ります。

職業倫理

医療従事者は、常に自己の良心に従い、患者さまの最善の利益のために行動すべきである。医療従事者は患者さまの権利を認容し、擁護しなければならない。

1. 医療従事者は、自己の職業的活動を、常に最高水準に保たなければならない。
2. 医療従事者は、営利的動機に左右されずに自己の職業に従事しなければならない。
3. 医療従事者は、患者さまに誠実であり、自己の有する医学的知識や技術のすべてをもって尽くさなければならない。

ストレスによる不安、イライラ、不眠、
落ち込み、引きこもりなどの
『こころ』の健康相談を受け付けています。

●女性の健康相談 ●思春期健康相談 ●アルコール・薬物相談
●老年期の健康相談 ●デイケア ●ご家族の健康相談

医療法人 北仁会
いしばし病院
●心療内科●神経科●精神科●内科●歯科
TEL (0134) 25-6655
FAX (0134) 22-5510
http://www.hokujin.or.jp/ishibashi/

医療法人 北仁会 いしばし病院 地域広報誌 カナルIH
発　行　日／令和 元年11月
発行・編集／特定医療法人北仁会 石橋病院
〒047-8585　小樽市長橋3丁目7番7号
編 集 協 力／㈲坂の街出版企画

医療法人 北仁会
旭山病院
札幌市中央区双子山4丁目3-33
TEL (011)641-7755
http://www.hokujin.or.jp/asahiyama/

医療法人 北仁会
幹メンタルクリニック
札幌市中央区大通西20丁目2-20
EXCEL S1ビル 5階
TEL (011)622-2525
新規相談専用ダイヤル 0120-783-874
http://www.hokujin.or.jp/mikiclinic/