

やすらぎ

2010.秋
Vol.5

特集——P1

増え続ける認知症

身近な人が認知症になったら

新連載——P4

栗田の医療人

健康コラム——P5

冬特有の便秘

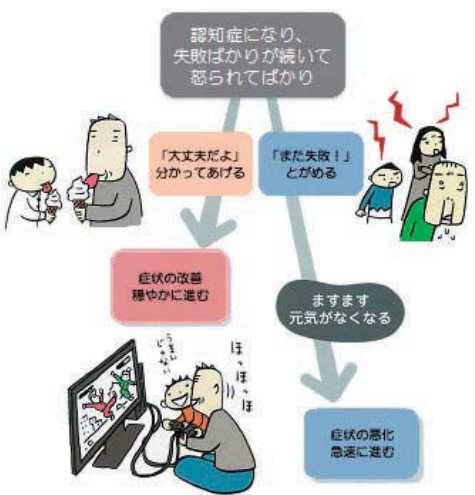
便秘解消に効果アリ！

黒ゴマバナナ豆乳

栗田病院レビュー——P6

栗田病院グループインフォメーション——P7





認知症に対する周囲の対応 〈図3〉

認知症に対して私たちはどう対処すればよいのか

身近な人が認知症であることを受け入れるには、その家族の心にさまざまな葛藤が生じることでしょう。「そんなはずはない」と否

れとの区別がつきにくい病気です。物忘れは体験した記憶のうちの一部を忘れてしまう現象ですが、認知症は体験した記憶がすべてなくなってしまうのです。そのため、認知症の代表的な症状(図2)が現れ、半年以上続く場合は認知症を疑い、医療機関できちんとした診断が必要となります。早期発見・早期治療が一番の対策となります。

*認知症の詳しい情報については厚生労働省ホームページ「認知症への取組み」をご覧ください。
http://www.mhlw.go.jp/topics/kaigo/dementia/index.html

介護サービスを受けるには

サービスを受けるには、介護認定を受け

地域包括支援センター、保健センター、保健所、認知症の家族会などに相談することにより、必要な医療と介護の情報、得られま

す。認知症に対するケアで一般的なのは、介護保険を適用した訪問サービス、デイサービス、入所施設などがあり、本人に合ったサービスを受けることが大切です。

認知症に対するケアは何かがあるのか

定したり、「ああ、認知症なんだ」と肯定しようとしたり、「でも少しは出来るだろう」と期待し、またその期待が裏切られるといった形で繰り返しながら、やがて前向きな対応ができるようになると言われています。そこで、認知症の方への対応として大事なことは、「あれはダメ、これはダメ」と否定することではなく、相手の立場になってケアするということです(図3)。認知症の方が日頃と違う行動をしたら、まずは落ち着いて認知症と言う病気であることを認識することなどが重要です。



デイサービス 陽だまり栗田 音楽療法の風景

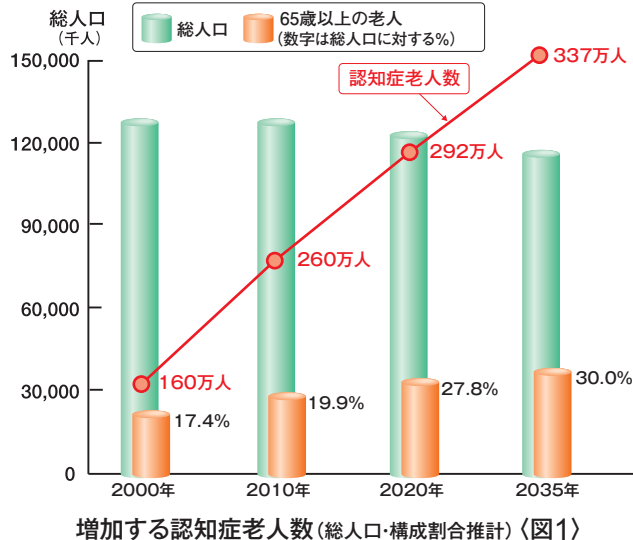
アマネージャと契約することが必要です。ケアマネージャーとは、本人や家族の事情によってプランを立ててサポートしてくれる専門家です。ケアマネージャーが、本人や家族にとって一番身近な存在であると言われるのは、本人や家族の苦しみや困難と一緒に立ち向かってくれるからです。認知症を正しく理解し、制度やサービスは何かあるのかを知ることとは大変大切なことなのです。

増え続ける認知症

「身近な人が認知症になったら」

増え続ける認知症

最近「認知症」という言葉をよく耳にするようになりました。言葉そのものが定着してきた事がありますが、より身近な疾病として認識されるようになったからかと思われ



認知症はどんな病気なのか

認知症とは何らかの影響で脳の細胞が死んでしまったり、働きが鈍くなったりするため様々な障害が起こり、普通の社会生活が送れなくなることと言えます。

記憶障害や判断力の低下に始まり、幻覚徘徊、妄想、暴言、異食や過食などの症状を引き起こします。一度死滅してしまった細胞を元通りにすることは難しいため、一般的に認知症の治療は治療ではなく、進行を遅らせることに重点を置いて治療していきます。

日本では社会の高齢化が進むにつれ認知症患者は年々増加し、2000年には160万人、2010年には260万人、今後このペースで進んだ場合、2020年には約300万人へと増加する(図1)と言われ、増え続ける認知症に対して正しい知識を持つておくことがますます重要になってきました。



「うたがいが深くなった」



「バランスがとりにくい」



「異常な物忘れ」

認知症の三大症状 〈図2〉

認知症には*アルツハイマー型認知症、レビー小体病、血管性認知症などがあります。認知症は、はじめのうちは歳のせいによる物忘

当院の取り組み

当院では認知症患者さんに対して物忘れ外来、認知症デイケアほのぼの、認知症対応病棟など症状に合わせたきめ細かい取り組みをしています。

認知症専門 物忘れ外来



急に物忘れをするようになってきたと思いはじめた方、認知症症状が現れている方を、早期に診断し、発症、進行の予防、治療など在宅にて通常の生活が送れるように援助する外来です。認知症の診断には問診、認知症判定検査、CTによる画像診断を行います。これらを総合的に判断し、薬物療法の適否、デイケア等の利用、介護者へのアドバイスを行います。

診療時間 毎週水曜日(13時30分~17時)予約制
お問い合わせ 電話 026(226)1311(代表)
担当 医事課(お電話で予約できます)

認知症「デイケア」ほのぼの

医療保険を適用した認知症デイケア「ほのぼの」では精神科医をはじめとする専門スタッフ、個別ケアを重点的に行い作業療法や身体機能のリハビリテーションを行うことで、心身が安定した状態で過ごしていただくような心がけています。決まった時間に決まったプログラムをみんなで行うのではなく、個々が自由な時間を過ごすことができます。自分にできることがあるということは、自信につながります。例えば、洗濯物をたたむ等のお手伝いをしていたり、役立つことを改めて感じていただくと同時に「まだできる」という自信もつけていただいています。

お問い合わせ 電話 026(226)1311(代表)
担当 デイケア科 伊藤 照世

認知症に対応した病棟

認知症疾患で症状悪化等により外来では対応ができない患者さんやご家族だけでは対応が困難な患者さんなど、認知症病状に合わせた専門的な治療ができ、併せて内科疾患にも対応した入院体制を整えています。またリハビリテーション、音楽療法などにより症状の改善、安定に取り組んでいます。

医療と介護の両面からサポート

認知症で外来治療中の方や退院されて家庭に戻れる方で介護の必要な方に当院では、グループ施設の介護サービスをご案内しています。ご家庭での介護が難しい方には、入所介護サービスとして特別養護老人ホーム真島の里・吉野の里・七二会荘や認知症対応型グループホーム(こもれ陽栗田)をご紹介します。一時的にご家庭での介護が難しい方には、短期入所サービスとして特別養護老人ホームのショートステイをご利用いただけます。また、ご家庭での介護は出来るが、お仕事などの都合により日中は介護が無理な方には、通所介護サービスとしてデイサービス(ましまの家・陽だまり栗田)の利用もお勧めしています。医療だけでなく、介護を含めた両面から栗田病院グループとして認知症の方をサポートしています。

● 出典

- 図1 厚生労働省ホームページより
- 図2 武田雅俊 田中稔久 監修
大阪大学大学院医学系研究科 精神医学教室 編集
「絵でみる心の保健室」アルタ出版 2006年
- 図3 厚生労働省「認知症の取り組み」より



栗田の医療人 Vol.1

このコーナーでは、医療現場で働く人を紹介していきます。

認知症「デイケア」ほのぼの

精神保健福祉士——山岸恵美子

Q なぜ精神保健福祉士になったのでしょうか?

A 一般企業に6年間勤めていましたが、「女性が長く働くことができる仕事」について考えることが多くなりました。専門的な資格が必要だと思い、1年間、社会福祉士の資格が取得できる学校へ通いました。在学中に栗田病院に見学へ来た際、精神保健福祉士の仕事にも関心を持ち、社会福祉士として入職後、通信で勉強し精神保健福祉士の資格も取得しました。

Q この仕事に対する想いを教えてください

A 仕事をする上で必要なのは、第二に自分を知ることだと思っております。人のために何かをすることは、自分のためにもなり、またいろいろな経験を通して、自分自身を知ることにより、もっと深く人と関わる事ができると思っています。そしてその経験をすべて活かすことができる仕事と考えています。

Q この仕事をめざす人へアドバイス

A 今までの自分の経験をすべて活かせるつもりでやることがある仕事です。人と関わることを通じて自分の人生を豊かにすることができるとこの仕事を目指して頑張ってください。



Q お休みの時は何をしていますか

A 健康のために週1回のペースでジムに通って汗を流しています。運動だけでなく東野圭吾さんの本を読むなど読書も好きです。ドライブも好きです。

Q 最後に利用者さんへのメッセージをお願いします

A 他者だからこそできるサポート、立場の違いからできるサポートを提供し、利用者さんが「ありのままの自分」を見つめ合えるようなかわりを持っています。また、ほのぼのの穏やかに過ごしていただきたいと考えています。
やさしい言葉をくださること、笑顔を見せてくださること、日々感謝しています。お手伝いできることがあれば何でも言ってください。ご期待に沿えるように頑張ります。

紹介者 デイケア科 科長 伊藤 照世

山岸さん像

山岸さんは利用者さんに対する対応がとてもしっかりと丁寧で親切な人です。またご家族、ケアマネさんからも、信頼が厚く、相談されることがとても多いです。デイケアほのぼのの中心的存在です。

栗田病院レビュー

第13回栗田病院祭を開催

第13回栗田病院祭を9/11(土)、9/12(日)の2日間開催しました。
テーマは「チャレンジ～栗田病院を知ってもらおう～」、キャッチスローガンは「伝える・広がる・響きあう」です。2日間とも多くの方にお越し頂き大盛況でした。テーマがチャレンジということもあり、新しい3つの取組みに挑戦しました。

1つ目は「特別企画」と題し、「認知症を地域で支える」をテーマにして、当院の三井俊郎先生の認知症に関する基調講演のあと長野市の包括支援センター、認知症モデル地域の飯綱町包括支援センター、信濃毎日新聞「笑顔のままで」の記者がパネルディスカッションを行ないました。

2つ日は食育をテーマに「親子サンドイッチ教室」を開催しました。サンドイッチをお子さんに作っていただき、食事バランスについて栄養科長からレクチャーがあり、作成したサンドイッチを召し上がっていただき、食事の後は歯科衛生士がブラッシング指導を行いました。12組限定でしたが、参加した方やお子さんには大変好評でした。



3つ目は「エコキャップ活動」を展開しました。病院祭準備期間中からエコキャップを集めて世界の子供たちにワクチンを送ろうということでエコキャップ活動を初めて行いました。正面玄関と別館玄関に回収ボックスを設置して病院職員にも周知して取組んだ結果、約3万8千個、重さにしてなんと96キロが集まりました。それにより48人分のワクチンを贈ることが出来ました。病院祭だけではなく、通常時からエコキャップ活動を継続して行なっていきたいと思います。

今年もびんずるに参加しました

8月7日(土)の第40回長野びんずるに今年も栗田病院”連”として参加しました。連長に三井俊郎先生が就任し、「上品に踊ろう」をスローガンに40名余の職員が参加しました。



BLS(一次救命処置)研修開催

9月30日(木)デイクアセン
ター多目的ホールにおいてBL
S(一次救命処置)の研修を
行ないました。栗田病院では
全職員を対象に年4回定期
的に開催しています。医療人として緊急時に即座に対応する
ことができるように取り組んでいます。看護師はもちろんのこと
事務職員、作業療法士や精神保健福祉士なども参加しインス
トラクターの看護師の指導を真剣に聞き訓練していました。



栗田病院担当医表

内科担当医表

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
第 1 診察室	一由	一由	三井	三井	倉石(章)	倉石(章)	大久保	大久保	三井	三井	休診	
第 2 診察室	稲田	—	大久保 *1	—	—	—	一由	一由	稲田	—		

精神科担当医表

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
第 5 診療室	—	—	—	—	—	—	中里	中里	—	—	—	休診
第 6 診療室(初診)	倉石(三)	中澤	鈴木	鈴木	竹内	竹内	山本	山本	高橋	高橋	—	
第 7 診療室(再診)	高橋	高橋	竹内	竹内	倉石(和)	稲田	中澤	中澤	倉石(三)	倉石(三)	倉石(和)	
第 8 診療室	—	—	—	—	—	倉石(和) *2	—	—	—	稲田 *3	—	
第 10 診療室	—	—	安達	安達	—	—	—	—	—	—	鈴木	



鈍くなり、体内の老廃物を排出する機能が低下して、老廃物を溜め込みやすくなつてしまっています。これが季節性の便秘が起る原因です。普段便秘でない方も、これらの要因により便秘になりやすくなります。

対策として、冬でも水分を多めにとるよう
に心掛けて下さい。寒さでとかく運動不足になりがちですが、こまめな運動も心掛けましょう。また、体を内側から温める食材や、冬だからこそ繊維成分の多い食材の摂取を心掛けましょう。信州では、これからリンゴの美味しき季節です。リンゴは、便秘予防には最適な食品の一つです。毎日、二日半個〜一個程度のリンゴを食べるのも良いでしょう。



健診センター長
黒田秀雄 監修

健康レシピ

便秘解消に効果アリ！
黒ゴマバナナ豆乳

材料

黒ゴマ(すりゴマ) : 大さじ1
バナナ : 1 / 2本
豆乳 : 200 ml
はちみつ : お好みで

■作り方

すべての材料をミキサーに入れ
滑らかになるまで混ぜます。

效能

- ・動脈硬化予防(黒ゴマに含まれるリノール酸やリノレン酸など良質な不飽和脂肪酸)
- ・ストレス緩和・精神安定

(驚異的)

- ・老化防止 若返り(良質なアミノ酸「ヒタミシロ」マリクタンとアトシアン)などの抗酸化物質が血液から活性酸素を取り除く。ヒタミシロの精神緩和と作用
- ・やくと切り傷 昔ながらの民間療法、伝承療法
- ・白髪防止 昔ながらの民間療法、伝承療法
- ・便秘解消 ヒタミシロに含まれる不溶性食物繊維
- ・冷感性予防 ヒタミシロに含まれる鉄分

バナナ

バナナは、便秘解消に効果あります。バナナには、2種類の食物繊維が含まれています。食物繊維には、ペクチンのような水に解けるものとセルロースのような水に解けないものがあります。セルロースは、便のかさを増やして便通を改善し、ペクチンは、便秘解消に効果があります。

チンは便に水分を含んで便通をよくします。バナナには、この食物繊維両方が含まれています。

豆乳

豆乳には、オリゴ糖がたくさん含まれています。オリゴ糖は、健康に良いと以前から注目されており、お腹に良い作用を与えます。オリゴ糖は、小腸で吸収されずに大腸まで届くので、腸内には善玉菌の栄養になります。また、ヨーグルトなどの摂取できる、ビフィズス菌や乳酸菌の栄養にもなるので、ヨーグルトとも飲むとさらに効果アップ!!これらの作用により、腸内を刺激し便通が良くなります。

便秘解消は、お肌の荒れの原因にもなるので、
重に効果あります！

また腸内の善玉菌が活性化すると、老化や病
気の誘因となる悪玉菌が減少するので体の免疫
力をアップさせたり発がん物質を分解するなど多
くの有用な作用があるのでです！



トワンポイント

豆乳を牛乳とヨーグルトに変えてもおいしいです。あと、黒ゴマの食感が気になる方は煉りゴマでもOKです。煉りゴマの場合は少し量を減らして調整してください。


栗田病院グループインフォメーション

社会福祉法人 長野南福祉会
認知症対応型グループホーム「こもれ陽栗田」
12月1日にオープン!!

認知症対応型グループホーム「こもれ陽栗田」が12月1日にオープン予定です。介護保険のグループホームは認知症の方のための生活援助施設で18人の方がご利用になれます。入居者の方が安心してご利用いただけるようにその方の人格を尊重し自分らしく生活していける環境を提供します。

●詳しいお問い合わせは
 こもれ陽栗田準備室 ☎026-217-2838 までお尋ね下さい。

栗田病院グループ
なんでも相談窓口
設置のご案内

この度、「栗田病院グループなんでも相談窓口」を設置しました。グループ各施設への利用相談、入所相談、ご見学の依頼などがありましたら、お気軽に電話にてご連絡下さい。また、栗田病院のホームページからもお問合せいただけます。

TEL.070-5468-0903

社会福祉法人 長野南福祉会
特別養護老人ホーム「真島の里」で12月1日より増床分の入所開始となります。

介護老人福祉施設(特養)真島の里では、12月1日より増床分24床の入所開始となります。現在は52床のところ24床追加し76床、ショートとあわせて100床になります。

●詳しいお問合せ 真島の里 ☎026-285-5571 までお尋ね下さい。

ホームページをリニューアル

栗田病院のホームページをリニューアルしました。グループ施設の詳しい情報やTVCM、グループ求人情報などがご覧いただけるようになりました。新着情報にもご注目下さい。

<http://www.kuritahp.or.jp>

栗田病院
看護職員募集!!

お問い合わせ／
 〒380-0921 長野県長野市栗田695
 ☎026-226-1311 人事課(真島・原山)
 E-mail jinji@kuritahp.or.jp
 http://kuritahp.or.jp

募集職種	●看護師(常勤・パート・夜勤専従)・・・5名		●准看護師(常勤・夜勤専従)・・・3名	
	常 勤	パート・夜勤専従	パート・夜勤専従	パート・夜勤専従
勤務時間	日勤／ 8:30～17:00 夜勤／16:00～ 9:00	パート／8:30～17:00の間で、 月80時間以上の勤務が可能な方 夜 勤／16:00～9:00	パート／8:30～17:00の間で、 月80時間以上の勤務が可能な方 夜 勤／16:00～9:00	パート／8:30～17:00の間で、 月80時間以上の勤務が可能な方 夜 勤／16:00～9:00
給 与	250,200円～(諸手当込) 別途交通費 夜間手当(12,700円/回)等		パート/時給 1,500円 別途交通費 夜 勤/時給 2,000円	
休 日	週休2日制 2交代制 年間休日約120日		応相談	
そ の 他	日勤のみの勤務も可能です。 日勤のみでも正職員となります。		条件が合わない方は、ご相談ください。	

[業務内容] 病棟及び外来での看護業務一般
 [そ の 他] 年齢不問、マイカー通勤可、残業なし、ご見学も随時受付しています。

グループ施設のご案内

特別養護老人ホーム 真島の里		特別養護老人ホーム 吉野の里	特別養護老人ホーム 七二会荘
認知症対応型グループホーム こもれ陽栗田 (平成22年12月1日開所予定)	デイサービス ましまの家	デイサービス うち陽だまり栗田	
精神障害者生活訓練施設／ グループホーム／ケアホーム メゾン・ド・エスポワール	地域活動支援センター 精神障害者福祉ホームB型 希来里		
グループホーム／ ケアホーム サンフラワー	グループホーム／ ケアホーム たんぽぽ	グループホーム／ ケアホーム ほおずき	グループホーム／ ケアホーム すずらん
巡回健診診療所 長野健康管理センター		登録衛生検査所 長野臨床検査センター	



〒380-0921 長野市栗田 695

TEL.026-226-1311(代)

FAX.026-224-8673

健診専用／TEL.026-226-0007

歯科専用／TEL.026-269-0011

HP <http://www.kuritahp.or.jp/>

■診療科目

内科・心療内科・神経精神科・呼吸器内科・消化器内科・循環器内科・歯科・小児歯科・人間ドック

■診療時間(受付時間)

月曜～金曜 午前 8:30～12:30(8:30～12:00) 午後 13:30～17:00(13:30～16:30)
土 曜 午前 8:30～12:30(8:30～12:00)

■休診日

内科・呼吸器内科・消化器内科・循環器内科・人間ドック／**土・日・祝休日**
心療内科・神経精神科・歯科・小児歯科／**土(午後)・日・祝休日**