

ふれあい



日本医療機能評価機構認定病院

医療法人社団
豊美会

田代台病院・精神科・神経内科・内科

発行責任者：院長 河野佳宣 〒754-0122 山口県美祢市美東町真名2941番地 TEL 08396-5-0301 FAX 08396-5-0861 <http://tashirodai-hospital.or.jp>

病院理念

心や生活機能に障害をかかえるお年寄りの治療の為に、
職員一同が、家族や地域の方々と連携しながら、
医療、看護、介護や啓蒙を総合的に提供していきます。

看護理念

「和」の精神のもと、患者・家族・地域の皆さんの
期待に応えられる看護を提供します。



田代台病院は、よりよい医療を提供
していくために、日本医療機能評価
機構の認定を取得しています。

認知症支援のあり方について



院長 河野 佳宣

美祢市では高齢化が進んでおり、平成27年には人口約2万7千人
(推計) に対して、65歳以上の高齢者が4割近くを占めています。

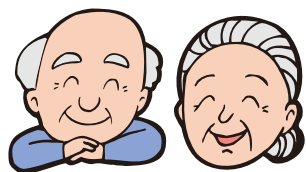
高齢化とともに認知症も増加しており、患者さんが住み慣れた地域
で自分らしい生き方ができる地域づくりが課題となっています。田代台病院の患者さん
の多くは認知症で、美祢市をはじめ関係機関や団体、地域住民の人たちと連携し、治療
を中心として患者さんや家族の方々の支援をしています。

認知症は、治療の開始が早ければ早いほど良い結果が期待できます。しかし、現実
は限られた家族だけで患者さんの世話をされ、疲れ果てて受診される場合が少なくありま
せん。介護する家族に精神的な余裕がないことは患者さんに良くなく、早く地域にある
認知症に関係する福祉サービスを利用したり、必要があれば医療機関を受診することも
大切です。そして多くの認知症は通院で治療が可能です。

ところで、昨年1月に地域の方々に気軽にご利用いただくための認知症カフェ（通称「な
ごみカフェ」）を始めました。この取り組みは認知症の家族（患者さんも含めて）、そし
て認知症に関心のある人たちがお茶を飲みながら話をしたり、当院の職員が認知症の相
談を受けたりする場として利用していただいています。

お気軽にお立ち寄りください。

認知症予防のポイント ～食事編～



今回のテーマ

「血液をサラサラにする食材を使ったメニュー」

栄養科

認知症の中でも血管性認知症は、生活習慣病が要因のひとつといわれ、血管が詰まって起こること（脳梗塞）が多くあります。気づかないうちにあちこちの血管が詰まり、そのたびに症状が悪化します。梗塞を防ぐには薬の服用だけでなく、食生活の改善も大切です。無理なく食生活を変えるには、血管に悪い影響を与える“マイナス食材”を制限するのではなく、“プラス食材”を摂取し、リスクを抑えましょう。その“プラス食材”として、良質な脂肪酸 EPA、DHA などを豊富に含んだサバ・イワシなどの青魚、オレイン酸を含んだオリーブ油は最適です。

EPA（エイコサペンタエン酸） ……血栓の予防効果があります。

DHA（ドコサヘキサエン酸） ……認知機能の改善作用があります。

オレイン酸 ……高血圧やコレステロール値の改善に有効といわれています。

今回は、青魚のサバとたっぷりの野菜、オリーブ油を組み合わせたメニューをご紹介します。

「今が旬！の青魚を使ったサバのレモン蒸し」

材料（2人前）

サバ（切り身）……………2切れ	片栗粉・塩・こしょう……………各少々
にんにく（スライス）……………1片	レモンスライス……………4～5枚
玉ねぎ（スライス）……………1/4個	白ワイン……………大さじ2
ミニトマト（ヘタをとる）……………6個	オリーブ油……………大さじ1
黄パプリカ（乱切り）……………1/2個	
アスパラガス（筋をとり斜め切り）……………4本	

作り方

- ① フライパンに野菜を並べ、片栗粉を薄くまぶしたサバ、レモンをのせて、塩・こしょうをふる。白ワイン、オリーブ油をまわしかけ、ふたをして火にかける。沸騰したら中火にし、5～10分ほど蒸し煮する。
- ② 全体を混ぜ合わせ、器に盛る。



サバでEPA、DHAを、ビタミンC豊富なレモンで老化の原因となる活性酸素を撃退！

委員会だより

冬季の感染症について

感染対策委員会

冬季の感染症の代表としてインフルエンザ・ノロウイルス胃腸炎があげられます。

今年は、特にインフルエンザが日本全国で猛威をふるっており、昨シーズンの同時期に比べ約2倍の患者数となっています。また、ノロウイルス胃腸炎も他の感染症に比べ、非常に感染力が強いため予防に心がけましょう。

感染予防のための8カ条



インフルエンザについて

インフルエンザは、1～4日間の潜伏期間を経て、突然に発熱(38℃以上の高熱)、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛・関節痛等が出現し、鼻水・咳などの呼吸器症状がこれに続きます。インフルエンザの予防には予防接種が有効で、予防接種を受けることで、発症率、重症化率の低減につながると言われています。

ノロウイルス胃腸炎について

ノロウイルス胃腸炎は1～2日潜伏期間を経て、激しいはき気、嘔吐及び下痢が出現します。ノロウイルスはワクチンがなく、感染力が非常に強いのが特徴です。特に子どもや高齢者は簡単に発症します。カキ等の貝類は、ノロウイルスを保有しており、食べる際には注意が必要です。嘔吐物・便の処理や消毒は、家庭用塩素系漂白剤が有効です。

当院での感染対策

冬季の感染症予防対策は、とても敏感に対応しています。毎年11月に患者様・職員へインフルエンザワクチンの予防接種を行い、面会時には、マスク着用・アルコールによる手指消毒をお願いしています。また日々手摺・ドアノブのアルコール消毒を朝・夕2回実施し、換気・掃除を徹底し、予防に努めています。感染症発生時には、感染対策委員による院内感染症の動向や状況を把握し、見まわりを定期的に行い、タイムリーな対応を掲げ、感染拡大防止に努めています。

デイケア なごみ通信

～なごみカフェ1周年～



1月に認知症カフェ（通称『なごみカフェ』）が1周年を迎えました。ひとえに皆さまのご理解とご協力のお陰と深く感謝しております。

この度、当院で『なごみカフェ』を開く一番のきっかけは、認知症の介護に悩みを抱えるご家族からの一通の手紙からで

した。認知症の人を抱える家族の心の叫びやつらい心の内をどうにかしてあげたい、相談できる人や場所を提供したいと思ったからです。

最近では美祢市内に限らず、様々なところで認知症

カフェのオープンがみられてきており、認知症予防への意識も高まっているように感じられます。『なごみ

カフェ』では、認知症の方やそのご家族のみならず地域の方が、気軽に参加していただけるよう心掛けています。

毎月の参加者は、平均して20名程となり、催し物やお話をする機会を通して少しずつではありますが定着してきたように思います。また、ご参加いただいた方からは「楽

しみにしています」「また利用したい」との声も数多く頂いております。しかしその一方、認知症についての具体的な相談が少ない、カフェ自体の認知度が低い、等の課題も見えており、より良いカフェになるよう少しずつでも解消できるよう努めていきたいと思ひます。今後も『なごみカフェ』をよろしくお願いいたします。



「なごみカフェ」スタッフ一同

編集 後記

立春を過ぎましたが、雪が降るなどの寒い日が続いていますね。何だか気持ちもふさがちになりそうですから、春らしく明るい話題がいいですね。皆さんは節分に豆をまいたり恵方巻きを食べたりされましたか。先日のニュースでは神社の境内でイワシの頭を焼いた煙に耐えかねた赤鬼が逃げていく様子を報じていました。私たちには福ばかり内（家）にやって来てくれるといいですね。（岡屋）