



ふれあい

2021.7

Vol.27



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。

日本医療機能評価機構
認定第 JC1735 号

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。

認知症診療に加えて、一般精神科診療を通しての地域貢献

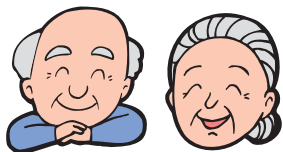


精神保健指定医 中津 勇紀

令和3年4月から田代台病院での勤務をさせて頂くことになりました。
我が国の高齢化は以前から指摘されており、ますます進行しています。
ここ山口県では令和元年には、すでに全人口の34.3%が65歳以上の高齢
者となり、全国平均28.4%を上回って推移しています。こういった状況に応じて、これ
まで田代台病院では、認知症診療を通して、可能な限り地域への貢献を目指してやっ
てきています。認知症を診断し、少しでも進行を遅らせることが出来ればとその予防にあ
たり、場合によっては拒絶、不穏、不安、幻覚、妄想などのいわゆるBPSD（認知症の行動・
心理症状）に対しても薬物療法を行っています。自宅、高齢者施設などでの対応が困難
となれば、入院治療も提供させて頂きます。この医療に、患者さんがその人らしく生活
できるようにと思いながら私も尽力したいと考えています。

ところで、当院では認知症の患者さんだけでなく、統合失調症や、躁うつ病、うつ
病といった気分障害、適応障害、パニック障害、不眠症などの一般精神科に対しても診
療を行っています。これまでの認知症診療は変わらず継続し、それに加えて一般精神科
診療を通して地域への貢献もより進めてまいりたいと考えています。外来診療での対
応とはなりますが、お気軽に相談して頂くようにお願いします。

認知症の食事ケアのポイント



今回のテーマ

「脱水を予防しましょう！」

栄養科

高齢の方は、加齢に伴い体内の水分量が減少する、感覚機能が低下しなどの渴きを感じにくくなるなど脱水になりやすいので注意が必要です。

現在では、感染・飛沫予防としてマスクを着用する時間が増えています。マスク着用下では、熱がこもり、熱中症になりやすい、のどの渴きを感じにくい、水分補給の回数が減ることもあり 自覚症状がないまま脱水の一手手前まで進んだ状態になることもあり、危険です。



『かくれ脱水チェック法』

- ☺ 手の甲をつまみ上げ盛り上がった皮膚がすぐに元に戻らない
- ☺ 爪を押した後、色が白からピンクに戻るまで3秒以上かかる
- ☺ 尿の回数がいつもより減っている、または尿の色が濃くなっている



脱水を予防するためには3食の食事をしっかり食べることが基本です。食事から約1000mlの水分が摂取できます。また、食事中、食事の間でも水分をこまめにとりましょう。食事以外から摂る水分量は1000mlが目安です。



大量に汗をかいた時には、水分だけでなくナトリウムと一緒にとれる飲み物（スポーツドリンク等）を飲みましょう。また、脱水まで進んでしまった場合は経口補水液での補給をしましょう。

経口補水液はご家庭でも簡単に作ることができますので作り方をご紹介します。



「手作り経口補水液」

～材料～

水……………500ml
さとう……………15 g
塩……………1.5 g
レモン汁……………大さじ1

作り方

- ①水にさとう、塩を加えて溶けるまで混ぜる。
- ②レモン汁を加える。

<「こころの日」とは>

7月1日は「こころの日」です。初めて聞かれる方も多くいらっしゃると思います。「こころの日」の活動の始まりは、1988（昭和63年）7月1日の「精神保健法」の施行日にちなんで、1998（平成10）年7月1日を「こころの日」と位置づけられました。精神疾患や精神障がい者に対して正しい理解を図り、こころの大切さを考えていくために、「こころの日」週間（7月1日の前後1週間）に合わせて講演やイベントが行われています。

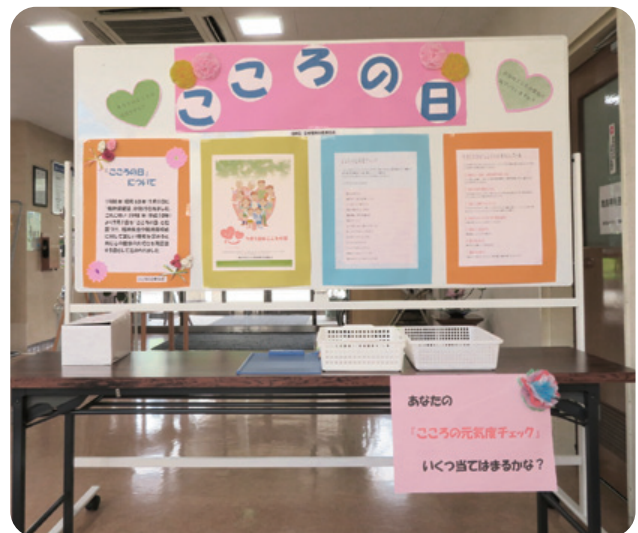
<田代台病院の「こころの日」の取り組み>

コロナ禍で日常の生活スタイルは大きく変わりました。そのため我々は生活の中で多くのストレスを感じています。感染予防対策のためにイベントの中止は相次ぎ、会いたい人に会えない、行きたいところへ行けないなど、多くの場面で行動の自粛を余儀なくされています。

そんな中、「こころの日」を機会に「自分自身のこころの健康」を知り、こころのケアに繋がっていかればと思い、この度初めて「こころの日」の活動を開始しました。

まずは啓蒙活動として、外来待合室や各病棟へポスターを掲示しました。また、希望者には「こころの元気度チェック」をおこないました。

皆さんも下記を参考に、「こころの元気度チェック」をやってみませんか？一週間以上続く項目が3つ以上あれば、自分でできる「こころのお手入れ」を始めましょう。



こころ元気度チェック

- | |
|--|
| ☐ 朝なかなか起きられない |
| ☐ 新聞や本など、文章が頭に入ってこない |
| ☐ たった1日寝たつもりでも疲れがとれない |
| ☐ 周囲から「顔色が良くない」と言われる |
| ☐ 頭痛や腹痛など、原因不明の痛みが続く |
| ☐ 部屋が片付いていない |
| ☐ 友人や同僚からの誘いを理由を付けて断る |
| ☐ 髪、爪の手入れや見だしなみに気が回らない |
| ☐ 会社（学校）に行くのが、おっくうに感じる |
| ☐ ものごとがなかなか決められない |
| ☐ イライラや不安を感じる事が多くなった |
| ☐ 無意識にひとり言を口に出していることがある |
| ☐ 異常に食欲が出る、または食欲がなくなる |

今すぐできる「こころのお手入れ」7ヶ条

1. 同僚や友人、家族に、素直な気持ちを話してみる
2. 気持ちを自由に書き出してみる
3. 日常に「ご褒美タイム」をつくる
4. 夜更かしせず、できるだけ同じ時間に起きる
5. 規則正しい食事をする
6. 朝に日光を浴びる
7. 適度に体を動かす

「こころのサイン」を見逃さず、正しい対処と早期治療を行うことが大切です。

こころの不調を感じたらひとりで悩まず、お気軽に当院へご相談ください。

資料：一般社団法人日本精神科看護協会ホームページ

デイケア なごみ通信



一人一鉢園芸始めました

一人一鉢園芸とは？

一人一鉢受け持ち、デイケア利用時に花の手入れやお世話など一連の園芸作業を行うものです。

活動のきっかけ

デイケアで畑作業をしたいと利用の動機があった方が、歩く際の不安などから畑作業が難しくなってきたとの話がありました。役割であり、生き甲斐でもある作物づくりを何とか継続できないかと思い今年も畑作業に携わっていただけるよう、安全に取り組める鉢で花を育てる活動を取り入れました。

導入後は、役割があることで動機も明確になり、利用時の運動量は増えてきています。



軒先での園芸作業を間近に見たほかの利用者からも希望があり、今では全員で園芸に取り組んでいます。こうして一人一鉢園芸が生まれ、利用者ごとに変化がみられ始めています。

園芸を通じ、作業自体の記憶が確かになる、集中が続く、お世話が日課になる、自分から出来ることを行う、といった行動化がみられています。

一人から始まった作業が他者を巻き込み、個々人の意味のある作業へとつながっていく、そのようなきっかけを大切に、デイケアで共同作業が日々の生活の向上につながるよう支援しています。

編集後記

宮崎県の実家へ帰省できず2年がたちました。新型コロナウイルスの切り札ともいわれるワクチンですが、接種を積極的に希望される方、何らかの理由で希望されない方がいらっしやると思います。県内においても変異株が発見される等、終息の兆しが見えない中、接種の有無にかかわらずこれまで実施してきたマスク着用・手洗い・消毒等の感染予防の継続がまだまだ大切です。

感染予防をしっかりと行なって楽しい夏にしましょうね。

(福永)