



感染対策（インフルエンザ、ノロウイルス等）

今年もインフルエンザや感染性胃腸炎（ノロウイルス）の流行の季節になりました。患者様やご家族の皆様、院内感染対策のご協力を宜しく申し上げます。

インフルエンザの発生は、毎年11月下旬から12月上旬頃に始まり、翌年1～3月頃に患者数が増加し、4～5月にかけて減少します。

症状として発熱（38℃以上の高熱）、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛・関節痛などが突然現われ、咳、鼻汁等がこれに続きます。かぜに比べて全身症状が強く、特に幼児や高齢者等抵抗力の弱い方々がかかると重症化しやすく死に至る場合もあります。

抗インフルエンザ薬の早期投与（発症から48時間以内）が重要な為、「おかしいな？」と思ったら、すぐに内科を受診しましょう。

予防対策として、流行期に人込みを避ける事、マスクを着用する事、外出後の手洗いが大事です。

ワクチン接種は感染や発症そのものを完全には防御できませんが、重症化や合併症の発生を予防する効果は証明されており、高齢者に対しては死亡や入院の危険を減少させる事が期待できます（ワクチン接種は当院外来では取り扱っておりません）。

ノロウイルスは秋口から春先に発症者が多くなる冬型の胃腸炎、食中毒の原因ウイルスです。

吐き気、嘔吐、下痢が主症状ですが、腹痛、頭痛、発熱、寒気、筋肉痛、のどの痛み、だるさ等を伴う事もあります。

特別な治療をせずに軽快しますが、乳幼児や高齢者、体力の弱っている方の下痢や嘔吐による脱水や窒息には注意する必要があります。また、ウイルスは症状が消失した後も7日間程は便と共に排出される為、2次感染に注意が必要です。

予防対策として、手洗いが重要です。吐物や便等ウイルスを含む汚染物の処理には使い捨てのエプロンや手袋を用い、消毒には塩素系漂白剤の使用や、85℃以上で1分以上加熱する必要があります。

どちらの感染症も予防対策、特に手洗いが重要となります。



九月十四日の午後、恒例となっておりますカラオケ大会が開催されました。堀内院長の開会あいさつの後、各病棟からの参加者九名がこの日のために練習してきた歌を熱唱しました。また、飛び入りでの参加者もいて、和やかに楽しい時間でありました。各賞の受賞者には、永田医師より賞状が贈られ、盛会の内に閉会しました。

和やかにカラオケ大会

こころの健康展に参加してきました



十月十九・二十日の二日間、こころの健康展が青森市「ねぶたの家ワラッセ」を会場に開催されました。会場には、作品展示コーナーや健康チェックコーナー、作業療法無料体験コーナーなどがあり、当院からも患者さんやスタッフが参加し、貴重な体験をしてきました。作品展示コーナーには、当院の作業療法で作った作品も出品して、多くの来場者へ見てもらいました。参加者からは次のような感想が出されました。

つくし つめこみニュース

これから開催される家族教室の予定

- 第4回 平成28年11月25日（金）
午後1時15分～
DVD「統合失調症の人の回復力を高める
家族のコミュニケーション」
グループワーク
- 第5回 平成29年3月3日（金）
午後1時15分～
講義「就労について」
グループワーク

○作品がとてもきれいだった。
○うちの病院でやっている作業の作品が他のところだとこんな感じで作っているんだなあとというのがわかっておもしろかった。
○体験コーナーでいろいろ作れておもしろかった。
○作品に意外性があり、面白かった。



平成十六年度から始まった新医師臨床研修制度は、いわゆるインターン制度、自由研修制度に次ぐ戦後三つ目の医師研修制度です。医療や医学の高度化や一般化に伴ってより高く広い知識や技術が求められ、新制度では専門診療科に偏ったものではなく、プライマリケアの基礎的診療能力を身につけることを理念としたものです。

要するに、「医師は専門外の分野でも、ある程度みることができるようになっておきなさい。」ということですが、現実的にはそう簡単なことではありません。一部の地域や病院、診療科などへの偏在もみられ、理念どおりの

研修医受け入れの成果

医師がどんどん育成されるとは思えませんが、精神科医の立場からみても、不安やストレス関連、うつや認知症など、最近では精神科医ばかりが担う時代ではなく感じていると感じます。専門外の医療などに対する知識や理解により、より良い連携が円滑に行われることは期待されます。

当院でも少なからず負担を感じつつ、年間十五から二十五名の研修医を受け入れてきました。以前と同様、精神科に興味がある、精神科医療は大切と言ってくれる研修医はたくさんいるのですが精神科医になる人はほとんどいません。それでも、今までに数名の研修医が精神科医の道を選び活躍しています。また、日常診療の場面で以前よりも他科の若い医師が当院関係患者に対して円滑に対応、合併症患者の診療も比較的快く引き受けてくれることが多くなったように感じます。もちろん個々の医師によりますが、これは単に当院で研修したことのある医師が配慮（遠慮）して受容してくれるからなのでしょう。あるいは新制度の理念どおり、プライマリケアにおける当然の対応ができてくるからなのでしょう。いずれにせよ、これまで研修医を受け入れてきた賜物であると考えられ、今後もっと素晴らしい地域医療実現のために、当院での研修協力を続けていきたいと思えます。

つくしが丘病院 認知症疾患医療センターのご案内

認知症疾患医療センターとは

認知症の専門医療の提供（認知症の診断、治療方針の決定、認知症の症状に対応）や介護サービス事業者との連携を行う機関です。当院では、平成21年度より青森県の指定を受け、認知症疾患医療センターを開設しました。

認知症は早めの受診が大切です！

超高齢化社会のなか、認知症はますます増加し関心も高まりつつあります。しかし、なかなか早めの受診に至らないのが現状です。

認知症の人とその家族への調査結果によると、認知症を疑ってから受診するまでにかかった期間は平均9ヶ月半。家族がおかしいと感じ始めた時期は2年以上前から約7割だそうです。また、受診できなかった理由として最も多いのが「本人が受診を拒否したこと」、次に、「年のせいだと思っていた」と続き、半数以上を占めています。



無理に連れて行きたくない、診断されるのが怖い、そういった本人と家族の思いが受診を遅らせる要因になっているといえます。

では、なぜ早めの受診は必要なのでしょうか。

- *** 主なメリット ***
- ①治療薬によって進行を遅らせることができる
 - ②将来のことについて話し合う機会ができる（自分の思いを家族に伝え、家族で十分に話し合う時間ができる）
 - ③早めに見つけることで治る認知症がある

本人が行きたがらない、「もしかして」「これってどうなの？」と受診の判断に迷うとき、または、受診に抵抗があるという方は電話相談も受け付けております。

一人で悩んでいてもなかなか解決できないものです。自分の思いを話したり聴いてもらうことで気持ちが楽になったり、アドバイスによって気づかれることや視点が変わる（視野が広がる）こともあります。



◆受診を希望される方へ◆

あらかじめ、電話予約が必要です。

【認知症相談】017-788-2988

予約時間

| | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|
| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
| 9時 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 10時 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

当院では、早めに受診をお勧めしております。
ご本人、ご家族の方、施設職員の方など
お気軽にご相談ください！
お待ちしております

善光寺のダルマ

院長 堀内 雅之

八月下旬の全国自治体病院協議会研修会（松本市）に参加し、善光寺（長野市）にもよってきました。境内でダルマの文字入れサービスをしていたので、写真のように記入してもらいました。

ダルマは金、顔の左右とお腹の文字は赤と注文しましたが、受付女性が職人に「左・右・、つくしが丘病院赤字」と言って用紙を渡したので、あわてて「赤字ではなく、黒字に！」変更しました。

