



### 家族教室のご案内

患者さんのご家族を対象に、病気等について講義をし、情報提供をしています。

また、ご家族同士のグループワーク(自由参加)では、ご家族が抱えている問題について、お互いに知恵を出し合い解決方法をさがしていきます。

日頃様々な不安を抱えて生活されていると思いますが、病気等について知り、共感したり、思いを話したりすることで、ご家族自身も元気になり、自分らしさを取り戻すきっかけにしたいと思えます。

当院に通院・入院している患者さん(認知症以外)のご家族は、どなたでも参加できます。

事前の申込不要、参加費無料、初めての方も大歓迎です！

※詳細につきましては、主治医又は看護師にお尋ねください。

○今後の開催日程

**第4回** 平成30年11月30日(金) 午後1時15分～  
講義「成年後見制度」グループワーク

**第5回** 平成31年3月1日(金) 午後1時15分～  
アンケート結果を基に内容を企画します。



☆禁煙についてご協力をお願い☆

青森県立つくしが丘病院の敷地内は平成30年4月1日より完全禁煙となっておりますので、患者の皆さま、ご家族の皆さまも、禁煙にご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

### 感染対策チームから

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。

インフルエンザの症状は、発熱(38度以上の高熱)、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛・関節痛などが突然現れ、咳、鼻水等がこれに続きます。

ノロウイルスの症状は、嘔気、嘔吐、下痢が主症状ですが、腹痛、頭痛、発熱、悪寒、筋肉痛、咽頭痛、倦怠感などを伴う事もあります。

どちらの感染症も、ウイルスのついた箇所を触った手で鼻や口などを触ることで感染する為、予防対策としては手指衛生が重要となります。

当院では、玄関や外来ホール、各病棟の入り口に擦式アルコール製剤を設置していますので、受診や面会などで来院された際にはぜひご利用ください。

スーパードラッグストアなどでは、手指消毒用に擦式アルコール製剤が販売されています。家庭でも玄関等に擦式アルコール製剤を準備し、外出から戻ったら直ぐに使用するというのも手かもしれません。ただ、アルコール製剤はインフルエンザに対しては有効ですが、ノロウイルスに対しては効果が薄いとされています。また、アルコール製剤はあくまで補助的に使用する、と考えた方が良いでしょう。

病院内での感染症の拡大防止の為、外出泊などで病院を離れている時に発熱や下痢等の症状が出た場合は、可能であれば症状が治まるまで外出泊を延長するといった対応をお願いする事もあるかと思いますが、その際にはご協力をお願いします。

また、ご家族のみなさまや通院中の患者様は、発熱や下痢等の症状がある場合には無理に来院せず、面会や受診を控えていただけると大変助かります。

C病棟 感染担当看護師 越後谷 光



### カラオケ大会開催！

毎年恒例のカラオケ大会が、9月11日の午後に開催されました。

各病棟から合わせて8名の方が出場し、踊り付きでかわいく歌ったり、全身を揺さぶって熱唱したりする方もいて、会場内が大いに盛り上がりました。ジャンニーズのコンサートを思わせるうちわを使った病棟間の垣根を越えた応援もあり、今年も楽しい雰囲気になりました。

参加した皆さんお疲れ様でした。



### ◎編集後記◎

今年度3回目の「すぎな」はいかがでしたでしょうか。読者の皆様のご協力いただいた皆様にはこの場を借りてお礼を申し上げます。

私事ですが、ここ2、3年ほどで魚をさばく機会が増え、魚料理のレパートリーも増えてきました。普段使用しているのは何の変哲もないただの穴あき万能包丁なのですが、先日実家で、母が長年愛用している出刃包丁を使って魚をさばくととてもスムーズに魚を処理でき、お刺身も普段よりも美味しく感じられました。やはり、「専門」って大事だなあと実感したところでした。

当院には、精神科医をはじめ様々な「専門」家がいま。精神疾患で悩んだときは、そんな「専門」家たちに治療して欲しいもんだなあと感じました。

編集委員 長内 貴弘



### オオオニバスの葉にのる夢

院長 堀内 雅之

小学生の頃に、直径二メートルくらいの大きな水上の丸い葉の上に子どもが座っている写真を雑誌で見て、自分もいつかそうしてみたいと思いました。中学生になって旅行先の熱帯植物園でその植物に出会った時には、年齢や体重制限ですでに葉に乗る資格はありませんでした。

世界最大の葉をつけるオオオニバスはハスの仲間というよりはスイレンの仲間の一年草で、十九世紀初めにアマゾンで発見されました。その葉は大きいのですがエッジは低めで、パラグアイ原産のパラグアイオオオニバスは葉が小さめですがエッジは二十センチくらい立っています。アメリカのロングウッドで両者の人工的交配が行われ、エッジが高く立って葉も比較的大きく丈夫なロングウッドオオオニバスが作られました。今ではインターネットでこの植物の種が手に入るらしいのですが、巨大植物を植えて育てる場所を確保できないので、わたしが葉にのる夢は本当に夢の中でサルになってユラユラする方法でしかかないそうにありません。



「第10回県病医療連携フォーラム」

認知症INあおもりに

参加して

認知症疾患医療センター長 庭山英俊

平成30年9月1日土曜日、青森市アップルパレスにて「県病医療連携フォーラム」が開催され、シンポジストとして参加してきました。その内容を簡単に報告いたします。今回のテーマは「(認知症の)早期発見と医療連携」であり、第一部は県立中央病院・富山先生の「認知症の早期発見に向けて」という基調講演がありました。青森県の高齢化率は高く、認知症とその予備軍は7万人以上で、認知症の治療開始は早ければ早いほど効果の実感があること、早期診断からその後の経過による医療連携のあり方が示されました。



第二部のシンポジウムでは、青森市東部地域包括支援センターの原田先生から、認知機能の検査アプリを利用して家庭訪問を試みた結果、認知症の疑いで通院を勧めても断られる場合が多く、なかなか早期受診が実現しないという報告がありました。次にかかりつけ医の立場から、おひさまクリニック・富山先生が初期診断の流れと認知症連携パスを使った専門医への紹介についてお話しされました。認知症専門医である県立中央病院・脳神経内科の新井先生からは、認知症の種類や診察・検査について説明があり、早期に治療を開始しないと地域や社会全体がたいへんなことになると警告されました。

最後に私が精神科医の立場から話しました。認知症には幻覚妄想や興奮・暴力、徘徊、うつ、拒食・拒薬などの「行動・心理症状」が付随することがあり、悪化すると介護困難や生命の危険に発展する場合もあります。これらの症状が重くなると必ずしも入院や薬では改善せず、逆に入院のせいで身体能力が衰え、元の生活に戻れない可能性もあるという結果を示しました。認知症になっても住み慣れた環境で健康に生活していくためには、家族・地域・介護・医療などが一丸となった早期発見・早期治療が重要だというまとめとなりました。

RUN伴に参加しました!

皆さんは「RUN伴」という言葉を聞いたことがありますか?

RUN伴とは「認知症の人と一緒に、誰もが暮らしやすい地域を創る」ことをコンセプトに、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを目指して、認知症の人もそうでない人も皆でタスキを繋いで北海道から沖縄まで日本を縦断するプロジェクトです。

平成19年から始まったRUN伴ですが、当院に設置されている認知症疾患医療センターでは平成29年から参加しています。

今年8月25日に新青森駅から夏泊半島にある大島までの約40kmを10人十飛び込み参加者達で走り抜け、無事にタスキを次の走者に渡すことができました。またセンターではタスキを渡す中継地点で認知症に関するリーフレットも配布し、PR活動も行いました。

RUN伴は10月24日現在、16の都道府県を通過し認知症の方も含む10,355人のランナーがタスキを繋ぎ、

今もゴールの沖繩を目指して南下中です。認知症疾患医療センターでは認知症に関する普及啓発活動にこれからも積極的に参加していきたいと考えています。



認知症疾患医療センター 佐藤 由子

こころの健康展が開催されました!

作業療法士 笹森 哲嗣

10月27日、マエダガーラモール店1階特設会場で、青森市精神保健福祉振興会主催第48回「こころの健康展」が開催されました。こころの健康展は精神障害の啓蒙を目的に、名称を変えながら、毎年開催してきました。今回も普段の作業療法で制作した作品の展示や作業体験、社会復帰施設紹介、ストレスチェック等の健康相談が行われました。

今回はショッピングモールで土曜日に開催した影響か、一般の方が多く大盛況のうちに終わりました。ご協力ありがとうございました。

また、作品を出品してくれた患者さん、雨の中、わざわざ会場にお越しくださった患者さん、職員の方、ありがとうございました。



編集委員記事

食欲の秋〜給食への取材〜

A病棟 工藤編集委員

朝夕めっきり冷え込むようになりましたが、皆さまのお体の調子はいかがですか?さて、十一月となり、秋まっただ中ですね。秋と言えばスポーツの秋、読書の秋と様々な秋がありますが、今回は「食欲の秋」という事で、食に関する記事を書きたいと思い、当院の給食への取材を行いました。

まず、当院の人気メニューを聞いてみたところ、麺とカレーが人気だそうです。毎週木曜日の昼食が麺の日となっていて、メニューの中でもラーメンが最も人気です。その他にも、うどん、そば、焼きそば、スパゲッティなどもあります。カレーは月に2回出していて、シンプルなポーク、チキンが主ですが、アレンジとしてチーズのトッピング、季節の野菜(夏にトマト、秋はきのこ類)のトッピングなどもしています。

また、メニュー作成時には管理栄養士の吉田さんと相談の上、季節に合わせた野菜、魚、味付けなど決めていくそうです。これからの季節は寒くなりますので、温かい汁物(豚汁、せんべい汁)なども実施予定とのこと。夏場は冷たい麺の提供、気温や体感温度も考慮しメニュー編成しているそうです。

その他にも、患者さんからの投書の意見を参考に、過去にはオムライスや牛丼、炊き込みご飯などがメニューに加わった例もあるそうです。今後もご意見に沿えるように対応していきますとのことでした。

給食からの一言

いつも給食運営にご協力いただきありがとうございます。これからの季節、風邪、感染症など十分に気を付けてください。食事の前の手洗をしっかりとし、予防していきましょう。今後ともよろしくお願ひします。

編集を終えて

普段患者さんへ提供されている食事は、給食スタッフの知られざる努力や工夫があって、美味しくいただけるのだと改めて知ることが出来ました。取材にご協力いただいた管理栄養士の吉田さんと給食スタッフの皆様、本当にありがとうございました。

