

こころがほっをお届けします。

ちゃあ!

Ciao!

48

2018, Spring
虹と海のホスピタル 広報 BOOK
ご自由にお持ち帰り下さい!

特集

家族のもの忘れ



外来のご案内

☞ 当院は、敷地内完全禁煙施設です。

2018.4

●ご相談・ご予約専用ダイヤル
(受付:月~土・9:00~17:00)
☎0955-77-5120 (外来直通)

●休 診:日曜・祝日
●診療時間:9:00-12:30/13:30-17:00
*初めてのの方は、予めご予約が必要となります。

	月	火	水	木	金	土
心療内科 精神科	齊木 橋本 進藤(太)	藤巻(奈) 橋本 藤巻(光) 齊木	齊木 進藤(太) 富永	齊木 藤巻(光) 進藤(太) 河野	藤巻(奈) 藤巻(光) 橋本 富永 河野	進藤(太) 富永
こどもの心			●		●	
ストレス			●(～19:00)			●
すいみん			●			●
もの忘れ	●	●	●	●	●	
内 科	●	●	●	●	●	休 診
歯 科	★ 無料検診	長崎大学	長崎大学	長崎大学 (～15:30)		長崎大学 ※第2口腔外科

お問い合わせ

- 虹と海のホスピタル …… ☎ 0955-77-0711 (代表)
- 1. 外来受診のご予約・相談など …… ☎ 0955-77-5120 (外来)
- 2. お支払い、診断書等の申込など… ☎ 0955-77-5121 (医事)
- 3. 歯科の予約など …… ☎ 0955-77-5138 (歯科)
- 訪問看護ステーションはる …… ☎ 0955-58-8866 (代表)

各種検査 詳細はお尋ねください。

- 睡眠時無呼吸精密検査(PSG検査)
- MRI ●脳波 ●内視鏡(上部消化器)
- 心電図 ●エコー ●各種心理検査

専門プログラム ご希望の方は、主治医へご相談ください。

- マインドフルネス
- リワーク(復職支援)
- 親子プレイントレーニング
- アルコールリハビリテーション



医療法人 唐虹会
虹と海のホスピタル
Rainbow & Sea Hospital

◆心療内科・精神科・内科・歯科
◆こどもの心・ストレス・すいみん・
もの忘れのご相談

虹と海のホスピタルQ



〒847-0031 佐賀県唐津市原 842-1 TEL:0955-77-0711

INDEX

〈特集〉
 家族のもの忘れ 2
 マインドビタミン 10
 INFORMATION & NEWS 12
 栄養管理科 自慢の一品/
 心がアがる! 私の愛用アイテム 14
 Gallery / 編集後記 15

家族のもの忘れ

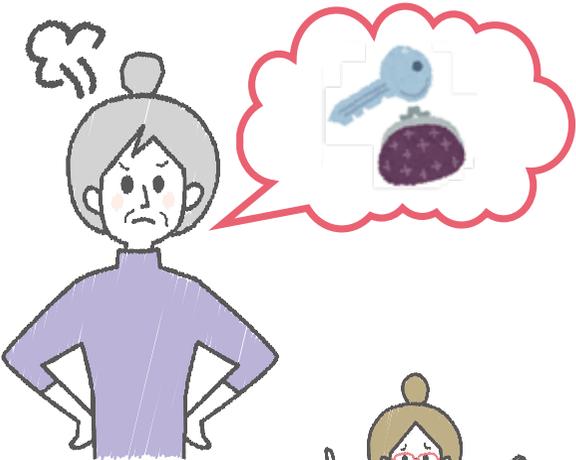
歳を重ねると誰しも感じる「もの忘れ」。大切な家族だからこそ、少しの変化が心配になります。が、ご本人が受診に対して抵抗感を示したりすると、どうしても初期の対応が遅れてしまいがちだ。見守る家族は、どう対応したら良いのでしょうか？



認知症の方は、進行の程度にもよりますが、「**U**がどこか」「何をしていたのか」季節もわからなくなりますが、**U**ですが、認知機能が低下していても、心、感情まで忘れていくのはなく、むしろ敏感になっていきます。
 ご本人はどうしていいのかわからず、緊張、不安、恐怖でいつぱいというところ、長年生きてきた自信と誇り、自尊心を失うことはいらないことを、ご家族や介護の方が心得ておくと、介護がスムーズにいくかもしれません。

(認知症専門士 石橋看護師)

「物を盗まれた！」
 と言って騒ぎます

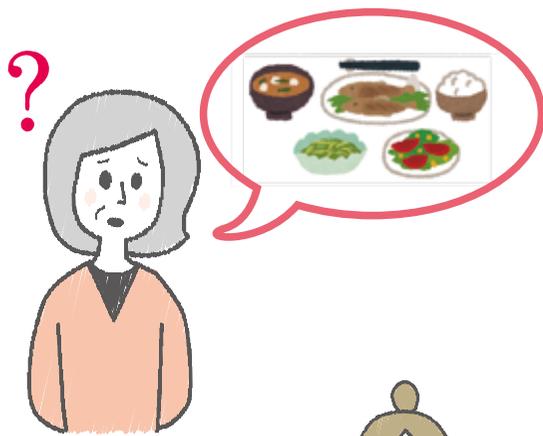


対応例

- 「一緒に探しましょう」と探す。それでも興奮気味なら、他の方と変わってみる。
- お茶を飲んでもらったりと関心をそらす。
- 別の代替品を準備する。
- よく隠す場所の見当をつける。

否定したり、怒ったりせずに訴えを丁寧に聴いたり、関心を他に向けましょう。

ご飯を食べた後でも、
 「食べていない」と
 言われます



対応例

- 次の食事の時間を知らせる。
- 用意するから待ってください。
- 「お腹が空いているんですね。」とおやつやおにぎりを少しずつ渡す。

ご本人は食べていないと思っていられないので、うなずいたり、その気持ちを受け止める接し方をしましょう。

Ciao! [ちゃお!]
 …イタリア語で「こんにちわ・やあ!」の意味。
 皆様と病院の情報交換のキーワードです。

ひとりで 疲れないで!



下記でも紹介している書籍「認知症の9大
法則50症状と対応策」より、特に介護する方へ
伝えたいことを抜粋してみました。

◆出来事は忘れても感情は残ります

- ① 対応として少々大袈裟でよいので①ほめる(上手ね)
- ② 感謝する(ありがとう)
- ③ 共感(よかったね)
- ④ 思い込みを認める(そうだったの)といった言葉を
利用しましょう。

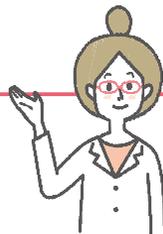
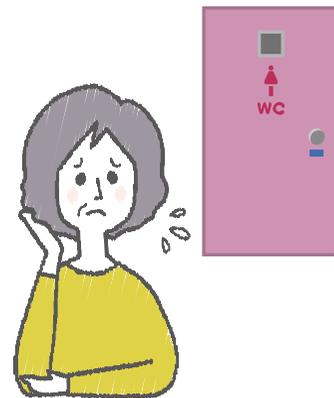
◆強く反応すると強い反応が返ってきます

鏡に映った介護者の気持ちや状態が、認知症の人の状態。「押しでダメなら引いてみよ!」「力チンときても6秒待ちましょ!」その6秒間は感情的なことしかいわないから。時に親でも、名前にさんづけ読んだり、です、ます、で会話すると適度な距離感を生み、感情がコントロールできます。

もの忘れの検査を 受けてくれない。



トイレで 失敗することが 多いのですが…



ご本人は失敗した記憶がないので、怒ってしまうと、家族から攻撃されているといった悪い感情を抱かれることもあります。

対応例

- トイレの場所がわかるように大きく貼りだしたり、わかりやすくしてみる。
- 4時間おきなど、定期的にトイレに誘ってみる。
- 夕食後はお茶などの利尿作用のある飲み物を減らす。
- トイレへ誘う時は、やさしく手を握ったりして誘うと、スムーズにいきやすくなります。

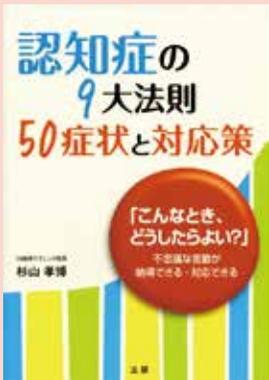


なんとかごまかして病院に連れてきても、ご本人は「だまされた」という思いになり、家族や医師への信頼関係が壊れてしまつことも。

対応例

- 困っていることを具体的に伝えた上で、受診してほしいと説明するときに、「私心配だから、家族のために受診してほしい」と伝える。
- 日頃から心を開いている方からのアドバイスを受け入れやすいので、かかりつけ医の先生に受診を促してもらう方法もあります。
- ご本人の不安な気持ちをわかつたうえで、家族の心配している気持ちを心をこめて伝えてみましょう。

介護されている方に オススメの書籍紹介



「認知症の9大法則
50症状と対応策」
杉山 孝博

☞ 介護する人の視点から書かれてわかりやすい!



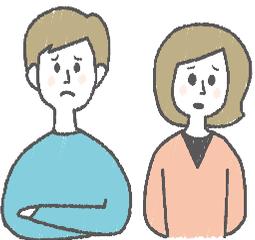
「がんばりすぎずに
しれっと認知症介護」
工藤 広伸

☞ 紆余曲折の介護とその工夫が書かれています!



「医者には知らない! 認知症介護で
倒れないための55の心得」
工藤 広伸

だれかに相談 したいけど、 どうすれば？



ご自分やご家族のもの忘れが認知症なのか調べたいときや、どこに相談したらよいかわからない場合、「もの忘れ外来」が受診や相談がしやすいと思います。また、物忘れといっても、うつ病に伴って見られたり、脳梗塞など重大な病気が隠れている場合も少なくありません。もの忘れ外来は、アルツハイマー型認知症をできるだけ早期に診断して、他の病状と分類して、その対策や治療について検討していきます。

例えば

- 怒りっぽくなったり、人柄が変わる。
 - ひとりを怖がりたり、不安が強くなる。
 - ふさぎ込んだり、意欲がなくなる。
- などがあれば、早めにご相談ください。

相談室

認知症とは長い付き合いになります。ご本人もご家族も疲れ果ててしまわないようにするために、抱え込まず、まずは相談してはみませんか？



メッセージ

どこに相談してよいかわからない、介護のこと、受けられるサービスについて、小さなお悩みでもお気軽にご相談ください。住み慣れた自宅や地域で安心して暮らすことができるよう、介護保険制度の利用や様々な関係機関と連携し、その方らしい生活が送れるよう、一緒に考えていきます。

「もの忘れ外来」へ相談と予約

受診

「困っていること」などについて、ご本人やご家族に詳しい状況をお伺いします。

医師の診察とともに、画像検査、血液検査、心理検査などを行います。

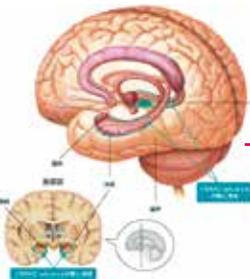


MRI検査

脳内の病変の有無を調べます。

早期アルツハイマー診断システム

脳のMRI画像をコンピューター解析します。



心理検査

それらの診断をもとに、今後の治療方針を考えていきます。

もの忘れ外来

● ご相談・お問合せ
TEL 0655775120

【受付】月～土 9時～17時

○ 受診について

「家族が認知症かもしれない」「最近、同じ話を繰り返す…いつもと様子がおかしい」など、認知症に関するご相談に対して、受診のご案内や予約の調整などを行っています。

○ 在宅生活に関する事

単身生活をされていたり、日中お一人で過ごされる場合に、食事や服薬、安全確認、日中の過ごし方など、日々の暮らしのお困りごとを伺い、利用できるサービスを一緒に考えます。

例えば…食事であれば利用できる配食サービスの情報提供を行ったり、訪問看護で服薬確認を行えるようにつなげたり、などもご案内していきます。

○ 介護保険に関する事

「日中は介護する家族がいらない」「家族の介護だけでは心配がある」など、介護に関するお困りごとを伺い、その人にあったサービスへ結びつけるよう、必要に応じて、様々な関係機関とも連携します。

《連携先》

- ・ 地域包括支援センター
- ・ 在宅介護支援センター
- ・ 居宅介護支援センター
- ・ 高齢者関連施設等

私たちは、主治医や
ケアマネージャーとも連携
しています。悩みをご家族だけで
抱え込まず、小さなことでも
お気軽にご相談下さい。



「訪問看護ステーションはる」

佐賀県唐津市原990-1
TEL.0955-58-8866
【月～土 9時～17時】



在宅サポート(訪問看護)

「住み慣れた場所で私らしく生活したい」
をサポートします！

ご本人へのサポート

健康状態のチェック、服薬管理、不安や悩みのある時の心のケア



日常生活の支援

食事や清潔の確認。出来なくなって困っていることを一緒に
やりながらサポートします。



利用できる福祉サービスの紹介や 手続きの支援

専門スタッフ(精神保健福祉士)が丁寧にわかりやすく
対応いたします。



在宅リハビリ・作業療法

筋力低下を防止するために自宅等でできる体操、ストレッチ、
散歩など。物作りや談話を通して脳に刺激を与えつつ、
リラックスできる楽しみの時間を提供します。

ご家族へのサポート



家族や介護者へ生活上で
困っていることへの対処法など
をアドバイス



外来・入院中の リハビリテーション(作業療法)

機能・能力維持をはじめとした
作業療法を実施しています。



グループ回想法 認知症予防、進行予防

回想を促す刺激を用いながら、
人生を振り返り、自己の人生を再評
価することで自尊心を高めます。
生活を活性化し、楽しみを作ります。



ドッグセラピー

犬との触れ合いを通して脳が
刺激され、記憶力の向上や自発語
の増加、情緒の安定などの効果が
期待されます。



化粧療法

化粧のもたらす心理的効果を
活用して、ADL(日常生活動作)
を維持・向上することを目的として
います。

患者さんの早期治療と、
これからのサポートします。
薬物療法、リハビリテーション、環境調整、家族や介護者へ生活上の対処法などを
アドバイスしながら、患者さんとそのご家族を支えます。在宅から入院まで、心と体
のケアはもちろん、介護・福祉サービスの調整をしながら、ご本人とご家族の不安を支え、
「これから」に向けてのサポートをします。

娘が人前に出るとき 常にマスクを着けています。

「FM佐賀ch77.9」毎週金曜 AM9時5分～9時10頃のラジオ
マインドビタミンでもお馴染み、臨床心理士 上堀内洋允がお答えします！



Q.

中学生の娘が、人前に出るとき常にマスクを着けています。風邪をひいているわけでもなく、季節外れに「もういらぬのでは?」と言っても頑なに着けています。学校にも同じように着けている子がいるようです。思春期なりに何か思うところがあるのでしょうか?

● 40代 女性

A.

思春期という時期は、
周囲の評価がとても気になるもの。

冬場など感染予防からマスクを着用することは不自然なことではありませんし、夏場でも風邪症状があれば、周囲への配慮からマスクをすることも当然あるわけですが、症状もないのに常時使用していると、周りには不思議な感じに映るかもしれませんね。もし、クラス中のお友達皆がマスクを着用していたとしたら、特に違和感はないと思いますが、おそらくそういうわけでもないでしょうからね。これが、人前に出る時だけなのか、友人の前や家族の前など、別の場面ではどうなのでしょう?

中学生という時期を考えると、ニキビが増えたり身体的な変化も起こってきます。人に見られたくないことや、周囲を気にするというのも確かにありますから、マスクを着けなくなるのも頷ける部分があります。特に、この思春期という時期は、「自分が周囲にどう映っているのか?」「どう思われているのか?」その評価がとても気になるものです。

マスクは“周囲から身を護る術”でもある!?

自分の容姿に自信が持てなかったり、周囲とのやりとりの中で傷ついたり、劣等感を抱いたりすることは多分にあるかと思います。

そんな中、マスクで覆い隠すことで、相手に表情を読み取られずに済んだり、必要以上に話さなくても良い状況が生まれたりと、“人との距離感を保つ上での安心感”につながることもあるでしょうから、ある意味では“周囲から身を護る術”でもあるかと思います。

そう考えると、容易にマスクを取れないことも理解できますし、今は必要な時なのかもしれません。ただ、そうした行動の背景は様々でしょうし、その理由を簡単に打ち明けてくれないことも多いでしょうが、一緒に話せる機会があればじっくり聞いてあげたいところですね。どこかのタイミングで、マスクが無くて大丈夫と思える場面があったり、何かしら自信に繋がるものが少しずつ見つけていけることで、自然とマスクを外せる日が来るのかもしれないですね。

(臨床心理士 上堀内洋允)





お酒の飲みすぎが気になる方へ

アルコール・リハビリテーション

アルコール依存症から回復するためのリハビリテーションとして、実際の断酒生活に役立つ具体的で実践的な内容を取り入れたプログラムを実施しています。

入院でのプログラムです。



良質な睡眠がとれていますか？

“睡眠時無呼吸症候群”の一泊検査ができます

いびき、睡眠中息が止まる、寝ても疲れが取れないなどで悩んでいませんか？簡易検査や、夕方～翌朝退院の一泊入院での精密検査を行っています。



未来のために

治験・研究に取り組んでいます

治験とは、患者さんのご協力で「薬の候補」の効果と安全性を調べ、国の承認を得ることを目的に行われる臨床試験です。

【実施中】 ◆うつ病 ◆統合失調症

ご興味・詳細は、スタッフへお問い合わせください。

6月4日～10日は
歯の衛生週間
です！



歯の定期検診をおすすめします！

歯も予防が大切です。6月は歯の衛生週間にちなみ、歯科キャンペーンも実施します（6/1～6/30）。年に一度は、歯や義歯のチェックをしてみませんか？

お問い合わせ 問 ☎0955-77-5138(歯科)

治療抵抗性統合失調症の治療薬

クロザリル使用開始

これまでお薬をきちんと飲んでいても十分には良くならなかった統合失調症の方に、最も有効であると認められているクロザリル（一般名：クロザピン）の使用を開始しました。

当院では、CPMS（クロザリル患者モニタリングサービス）に登録し、まれにおこる副作用を早期発見するために丹念に検査を行い、また、万が一副作用が出現した場合でも、福岡大学病院血液内科との連携により、迅速に対応できる体制を整えています。

今後、必要な方に提供できる体制をさらに整え、治療抵抗性統合失調症の方への一助となるよう努めてまいります。



既存の薬物治療では改善しない「治療抵抗性統合失調症」の方は、すべての統合失調症の患者さんの薬3割にあたりとされています。クロザリルは、このような患者さんに対して世界で最も有効であると認められた薬であり、すでに世界の97か国（2008年時点）で使用されており、日本でも2009年より使えるようになりました。

虹と海のホスピタル公式SNS！

診療情報や休診案内など、いろいろな情報をお知らせ！



2/24
SAT

全体発表会を開催しました

今年で10年目を迎えた発表会。一年間の工夫や取り組みなどをお互い知ることができる貴重な機会は、チーム医療を掲げる当院にはなくてはならない場となっています。常に問いかけ、より良い医療ができるように、今後も取り組んでまいります！





「さくら」(I.S作)

パステルアートです。制作された方の柔らかい人柄が伝わってくる作品に仕上がりました。

■ 広報誌へのご意見、ご要望などございましたら、下記までお寄せください。

ハガキの場合 / 〒847-0031 佐賀県唐津市原 842-1

FAX の場合 / FAX 0955-77-2274

E-mail の場合 / ciao@nijitoumi.or.jp

編集後記

フレッシュな新人を迎え、未来の活躍に期待が膨らむ春。教育は「共育(共に育つ)」、人材育成は「人財(一人一人が財産)育成」の想いで、毎日が気づきと学びです! お互いにファイト!

栄養管理科 自慢の一品 春桜ちらし寿司

当院前の並木路は、春になると桜色でつまれ、スタッフ、患者さん、みんな笑顔になります。そんな春爛漫の季節に喜ばれている行事食「春桜ちらし寿司」をご紹介します。

寿司飾りには、旬の菜の花、筍をあしらひ、食材の中でも人気の海老を使用した「ちらし寿司」は大人気。ふだん野菜が苦手な方も、すべて完食されます。(*^_^*)

栄養・調理ワンポイント

「菜の花」は、疲労回復やストレス解消にも良いといわれる春の優秀食材。「筍」には、食物繊維とアミノ酸の一種チロシン(水煮した筍を冷やすと筍の隙間などに付いた白い粒状のもの)が含まれます。チロシンは、ドーパミンなどの神経伝達物質の原料となるもの。そのドーパミンは、脳を活性化させ、やる気や目標達成感などを作りだしてくれます。他にも、ビタミン、ミネラルなども豊富で美肌効果も期待できます。仕上げに、海老と卵で彩りを添え、春の季節を豊かに楽しんではいかがでしょうか?



「焚き火台とランタン」

作業療法科チーフ 古久保 秀夫

心がアがり、尚かつ癒される私のアイテムは、キャンプで使用する「焚き火台とランタン」です。

友人の家族に誘われグループキャンプをした時から、キャンプの魅力にはまり、今では趣味のひとつになりました。日中は、子どもと自然の中で思う存分遊びキャンプ飯を楽しんだ後、

夜も更けてくると、今度は大人だけの楽しみの時間です(笑)。焚き火の炎を見つめながらゆっくりと流れる時間は、自然と心穏やかになり、心身ともに癒されていると実感できます。

ファミリーキャンプも良いですが、いつかはバイクでのソロキャンプや雪上キャンプにも挑戦してみたいと思っています。

