

アニオマート(音楽用語):「活発な・生き生きとした」という意

### 病院短信

三病棟 看護師長

斉藤 宏美

#### 『趣味を持つと...』

木々の葉も日ごとに色付いてきました。読書の秋・実りの秋・食欲の秋・スポーツの秋・行楽の秋…。以前のアニオマートで痩せる為にスポーツジムに通っている話をしましたが、運動を上回る食欲の為にあっという間に大きくなってしまいました。私にとってはやはり「食欲の秋」です。

私の友人にたくさんの方々がいます。旅行・コンサート鑑賞・太極拳・歌声喫茶・ソーラン節など、色々な事をやっています。最近では朗読も始めたようで、朗読会を鑑賞に行かせてもらったのですが、とても上手でビックリしました。それに比べ私の趣味といえば旅行と映画鑑賞くらい。最近の認知症の研究では認知症に罹患しても社会性の高い人は発症しない例があるという事でした。ご存知かもしれませんが認知症になりたくない生活習慣を紹介します。

- 一. 食事習慣 野菜・果物(ビタミンC・E) 魚(DHA・EPA)を良く食べる。赤ワインを適量飲む。週に三日以上の有酸素運動をする。
- 二. 運動習慣 週に三日以上の有酸素運動をする。
- 三. 対人接触 人と良くお付き合いをする。
- 四. 知的行動習慣 文章を書く・読む・ゲームをする。
- 五. 睡眠習慣 三十分未満の昼寝・起床後二時間以内に、太陽の光を浴びる。

私の友人の場合、趣味で色々な人とお付き合いをする事が認知症の予防(対人接触)につながっているのです。

渡辺師長の病院短信(七月号)で罹患したくない病気の一位に認知症が選ばれ、とありましたが何故かを考えてみました。自分が認知症になって何が嫌かと思った時に、コミュニケーション障害の為自分の伝えたい事が上手に伝えられず、相手の思いも自分に伝わらない事かと思えました。トイレの場所が分からずトイレでない所で排泄をする・たまたま聞いた事を忘れてしまい何度も同じ事を聞く・自分が今何処にいるのか分からず道に迷う・大切な物をなくさないようしようがそれを忘れてしまい、誰かが盗んだと人のせいにする等の症状です。

認知症の患者さんは、上手く意思疎通が出来ない事をもどかしく思っています。感情面は十分に残っているのに、相手の好悪には敏感に反応します。相手が怒っている自分も怒るし、相手が優しくなれば自分も落ちつき優しくなります。認知症の人が、落ちつきがなかったり問題行動を起こしたりするのは、相手の嫌悪を感じているとも言われています。私達が普通行っている事でもその人にとって不愉快な事であれば不穏に繋がります。そうならない為に、その人にとって快適な生活が出来るような工夫をしなければなりません。

「その人にとって」がとても難しいのですが、まずは自分がされて嫌な事はしない・自分だったらこうして欲しいを念頭にケアをしていきたいと思えます。たとえ認知症が進んでも認知症の人の心には共感出来る部分は残っているのだから、笑顔で過ごして頂けるよう笑顔で声掛けを続けていこうと思います。最後に、私自身も友人のように、趣味をたくさん持ちたくさんの人と関わり社会性を高め、認知症の予防に努めようと思えます。



### 看護のひろば



1病棟 看護師

山口 しのぶ

10月10日は『目の愛護デー』です。

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋。最近ではテレビゲームやインターネットの普及で、読書をする人が減ってきているようです。パソコン・スマホ・テレビゲームなどのやりすぎで目を酷使すると、ドライアイ・頭痛や吐き気・肩こりの症状につながったり、目の奥の痛みを伴う眼精疲労や視力低下にも発展します。日ごろから目に優しい生活習慣を心掛けましょう。

#### 目のセルフケア

- ①意識しまばたきをする。②蒸しタオルで目を温める。③ビタミンを摂る。

#### 目のストレッチ

- ①親指を顔の両脇に立て、30cmほど前に出す。目だけを動かし左右の爪を交互に見る。(左右往復10回)
- ②親指を顔の上下に移動。目だけを動かし上下の爪を交互に見る。(上下往復10回)
- ③片方の親指を立て腕をまっすぐに伸ばす。親指の爪に焦点を合わせたままゆっくりと手前に近づける。再びゆっくりと元の位置まで腕を伸ばす。(前後往復10回)
- ④目をぎゅっと閉じ、ぱっと開ける。(2回)



### いきいき介護

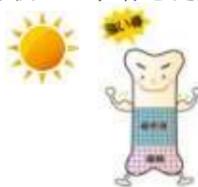


2病棟 介護福祉士

村山 尚美

「このままだと60歳で寝たきりの生活になりますよ」

骨粗しょう症の検査結果を見て主治医から宣告されたのは3年前の夏でした。寝たきりの生活と言われても他人事の様実感はわかりませんが、今まで当たり前に出ていた日常の動作が自分の意志で出来なくなると不安になりました。若い時に最大骨量を獲得しておけば良かったと、今までの生活習慣を後悔する日々です。日常的に介護の必要なく心身共に健康で暮らせる期間を健康寿命と言います。我が国の健康寿命は男性71歳(平均寿命80歳)・女性74歳(平均寿命86歳)と世界トップクラスですが、健康寿命と平均寿命の差が大きい事が問題で、その原因の一つが骨粗しょう症といわれています。骨粗しょう症は骨がスカスカになる病気で、わずかな衝撃で骨折しやすくなります。また自覚症状にも乏しく、背中が丸くなる・身長が縮むといった症状は徐々に起こるためになかなか病気であると気づきません。予防には、骨を健康にする栄養素を十分に摂取しながらバランスの良い食事を心掛ける事が大切で、適度に負荷のかかる運動や日光に当たることも骨を強く保つために重要です。血圧や、コレステロール値を気にするようにたまには自身の『骨の声』を聴いてみるのも良いかもしれません。



### 事務屋の独り言

常務理事 事務局長

瓦井 洋

#### 『身体拘束』

今さらですが当院は「精神科」の病院です。そして標榜科目は「老人性認知症」一科目のみです。

さて先月の中頃でしたか、その精神科病棟の記事が読売新聞に掲載されました。見出しは **精神科 増える身体拘束**。え！そんなの…。かなりびっくりしました。

記事の内容は、精神科病院で身体拘束を受けていた患者数が、二〇〇三年(五千九百人)から二〇一四年(一万六千八百八十二人)の十年間で約二倍に増えている、というものでした。

この数字は一般の精神科病院のもので、認知症の病棟や病棟、そして施設等で行われている拘束の数は含まれていません。統計らしい統計がないので正確には分かりませんが、認知症患者の拘束を入れたら相当の数になると思います。身体拘束は言うまでもなく、憲法で保障された人身の自由を奪う行為ですから一般の病院や介護施設などは原則禁止されています。唯一、精神科のみ**精神保健福祉法**により、**精神保健指定医の資格を持つ精神科医が医療上やむを得ないと判断した場合に限り、最小限の時間に限り行えること**になっています。

でも、拘束すること自体が必要かどうかは、多分に精神科指定医の主観に左右されそうだし、拘束をする、しないの決定には、現場にいる看護師たちの意見にもかなり影響を受けるのではないのでしょうか。

ともあれ、今年七月に設立された「精神科医療の身体拘束を考える会」には「強引な拘束を受けた」という患者や家族の声が相次いだそうです。

記事にはこんな例も載っていました。三十代の女性患者。気分の高まりなどの症状で精神科救急病棟に強制入院になった。隔離室で看護師を何度呼んでも来ないので、自分で自分の首を絞めるふりをする。指定医が自殺企図と誤解。意図を話しても信じてもらえず、男性看護師五、六人に体を押さえつけられ拘束された。拘束は約一週間で解除されたが、現在でも抑えられた時の恐怖が頻繁によみがえり、苦しくて動けなくなる、というもの。

強引な身体拘束が、女性患者に心的外傷という新たな傷を負わせてしまったと言っている例ですが、認知症の病院や施設でもこのような事例はたくさん見聞きしてきました。

近年、老健施設や一般の精神科病院でも認知症患者の数がかなりの勢いで増えてきています。確かに医療や看護・介護を行う側からいえば、認知症患者は通常の倍以上の手がかりです。例えば高齢な患者の歩行転倒骨折事故や、普通の椅子や車椅子からの立ち上がりの際の転倒骨折事故など、通常の入院生活では考えられないくらい、常に危険がいっぱいなのです。でも、だからと言って、その危険を防止するために拘束するというのは、かなり過剰な安全意識と言わざるを得ません。ましてや看護師や介護士の不足から、手が足りないから拘束をする、なんてことは絶対にあってはならないのです。

前述の拘束された女性の話を聞くまでもなく「拘束をされ、オムツをあてがわれ、導尿されたりする患者は、人としての自尊心までズタズタになってしまっているのが当たり前です。

認知症患者も全く同じなのです。心に不安があるから嫌がるし、その嫌がることを医療者側がやればさらに混乱し、興奮し、時には暴力になってしまうことさえあります。さらにその暴力を防ぐ理由で拘束すれば不安は怒りに代わり、更に拘束を続けられれば、その人の感情や感性そのものを破壊してしまいかねません。だから

こそ当院は「拘束をしない」ことを第一の理念に挙げているのです。

この数字は一般の精神科病院のもので、認知症の病棟や病棟、そして施設等で行われている拘束の数は含まれていません。統計らしい統計がないので正確には分かりませんが、認知症患者の拘束を入れたら相当の数になると思います。身体拘束は言うまでもなく、憲法で保障された人身の自由を奪う行為ですから一般の病院や介護施設などは原則禁止されています。唯一、精神科のみ**精神保健福祉法**により、**精神保健指定医の資格を持つ精神科医が医療上やむを得ないと判断した場合に限り、最小限の時間に限り行えること**になっています。



# ギター&マンドリン演奏会



2回目となる宮嶋さんご夫妻による演奏会。  
軽やかで涼しげな音色が秋の訪れを感じさせてくれました。  
懐かしい曲をたくさん弾いていただき、皆と一緒に歌いました！



## 栄養室だより

管理栄養士 角田 奈緒子

秋といえば、食欲の秋！そんな風に言われるくらい、秋には旬のおいしい食べ物がたくさんあります。最近、朝晩寒くなってきているので、旬の栄養たっぷりの食べ物を食べて、元気な体を作りましょう。  
秋が旬の食べ物は？と聞かれて皆さんはどんな食べ物を思い浮かべますか？シイタケやまいたけなどのきのこ類、さんま、サバなどが思い浮かんだのではないのでしょうか。これらの食べ物にはビタミンDが多く含まれています。

### 《ビタミンDについて》

ビタミンDとは、カルシウムの吸収を助ける栄養素です。ビタミンDは食べ物から摂れるだけではなく、日光を浴びることで、ヒトの体内でも作られます。しかし、日光を浴びる時間が少ない人だと十分な量を体内で作ることができません。  
骨粗鬆症・骨折予防には、カルシウム+ビタミンD+日光が必要になってくるのです。



秋の味覚と運動や日光浴をうまく取り入れて丈夫な骨を作って、元気に過ごしましょう。

2代目セラピー犬がやってきます！  
まもなく入職しますのでもう少しお待ち下さい！



## スタッフ紹介

2病棟 介護員  
はやま 葉山 さだこ 貞子  
星座：ふたご座  
血液型：B型  
趣味：御朱印集め

孝行したい時に親は無しと言います。  
私の父は私が21歳の時、1年半の入院の後47歳でこの世を去りました。残された母は今年73歳になり、現在一人気ままに暮らしているようです。  
先日の事、突然母から「柴又に行きたいんだけど」と電話があり、私の休日に一緒に出掛けてきました。考えてみると母と二人きりで出かけた事など無く、今回が初めてだったと思います。  
これから何回一緒に行けるか分かりませんが、また一緒に母娘で出かけたいと思います。

# 誕生日会&敬老会



秋の収穫祭ゲームに魚釣り、ボール投げ、クイズ大会などなど、各病棟みんなで盛り上がりました。「パンダのしっぽの色は白？黒？」「北極と南極、寒いのはどっち？」皆さん分かりますか？☺



## 秋まつりのお知らせ

10月21日(土) 13:00~15:00  
予備日24日(火)

### 祭 プログラム

- 吹奏楽演奏 (武里中学校吹奏合唱部)
- きよしのズンドコ節
- 花笠音頭
- よさこいソーラン



### 祭 模擬店

- 100円 ... 焼きそば (きざみ有)、たこ焼き (きざみ有)
- 50円 ... フランクフルト (きざみ有)、ポテトフライ  
おしるこ、綿菓子、アイスクリーム、飲み物
- 無料 ... スーパーボールすくい

## 【10月の予定】

- ◆誕生日会 14:00~ 各病棟デイルームにて  
1病棟：13日(金)  
2病棟：3日(火)  
3病棟：13日(金)
- ◆バスハイク 13:00~ 岩槻城址公園  
1・3病棟：10日(火)  
2・3病棟：11日(水)  
1・2病棟：12日(木)

