



病院短信

精神保健指定医

富永 眞由美

『発見のある日々』

当院に勤務するようになり約七カ月余りが過ぎました。この間に感じたこと、気づいたことなどを書いてみたいと思います。まず、都心住まいの私にとってこの地は心安らぐ所です。入職した時はハナミズキの並木が満開でした。つばめが病院の軒下に巣をつくり、子育てをしていましたが、これは自宅近くでは絶えて久しく観られない光景で、大変懐かしさを感じていました。かつては当たり前だった四季の移り変わりが、ここにはしっかりと残っていることがありがたく、日々楽しく通勤しています。

さて、前にも記したように、私は今まで一般的な精神科の病院に勤務してきましたので、いわゆる拘束のある環境で勤務してきたとも言えます。ですがこの病院は拘束をせず、老人性認知症のしかもホスピスのような役割を持つ病院、という考え方に共感してこちらへの入職を決めました。

当院に来てみて、やはり感心したことがいくつもあります。まず、身体拘束をせず、しかも出来るだけ向精神薬を使わず、逆に減らすための工夫と努力です。例を挙げれば、多動で車椅子から転倒転落する危険性が高い患者さんや、周りにいる患者さんが不穏になるほど大声で叫び続ける患者さんなどは、ナースステーションに招き入れて語り掛けたり、洗濯されたおしぼりタオルを畳んでもらうなど、ごく簡単な作業をお願いしたりして落ち着かせたり、夜間に不穏な患者さんには砂糖湯などの甘い飲み物を飲ませながら話を聞いたりといった工夫です。

そもそも看護・介護に対する抵抗や不穏、さらに重篤なせん妄は心身にその人が耐えうる以上のストレスがかかる事で出現又は高じることが多いわけですが、ここでは極力、患者さん本人のペースに合わせてストレスを掛けない看護・介護するよう努めています。他の病院であるような患者さんに対して叱ったり怒鳴ったりする声を聴くこともまずありません。それにより転院当初は嘔とばす・殴るなどの暴力行為のあった患者さんも暫くすると落ち着き、不安も取れて穏やかになることが多く、結果、看護・介護もしやすくなるのを目のあたりにしました。何よりも驚いたのは、日中、スタッフがナースステーションに殆ど座っていないことです。

それほどフル活動することで、かなりの時間マンツーマンで患者さんに付き添うケアまで出来るのだと合点がきました。

一方で私はいくと、この病院に来るまで、場合によっては診察室でじっくりと話を聞き、ともすれば言葉の選び方や些細な表現の違いで、患者さんの興奮や心の痛みまで左右してしまうことがある『ことば』のウェイトが高いところで診療をしてきました。ところが中頃から重度の認知症の患者さんは、問いかけはクローズドクエスチョン（はい・いいえで答えられる質問）で、しかもひとつの質問で短くないと、大抵のところ応えることが出来ず、かえって沈黙したり不安にさせてしまうことがある一方、表情やしぐさ、声の大きさやトーンなどの言葉ではないコミュニケーションの違いで、反応が驚くほど違うことを痛感し、どうしたら笑顔になつてくれるか考えながら今もまだ、色々と発見のある日々を過ごしています。



看護のひろば

1 病棟 看護師
高橋 文枝

年の瀬も押し迫ってまいりましたが、皆様お元気ですか。もうすぐお正月、おもちを食べる機会が増えると思いますが、おもちを喉に詰まらせないための注意点を紹介したいと思います。

- ・餅を小さく切る
- ・食事中にお茶や水などで適度に喉を湿らせる
- ・食事は、ゆっくり時間をかける
- ・急に話しかけたり、笑わせたりするようなことはしない



それでも事故が起こったら素早く救急車を呼ぶとともに、万一のための応急処置を知っておきたいものです。

- ・咳をさせる
- ・背部叩打法（背中の肩甲骨と肩甲骨の間を何度も叩く）
- ・上腹部圧迫法（腹のみぞおち部分を圧迫する）
- ・側胸部下部圧迫法（胸の外側やや下部分を圧迫する）
- ・口の中に手を入れて詰まったものをかき出す
- ・掃除機を使って異物を吸い出す方法もあります。掃除機を使う際は、隙間掃除などに使う先端が細くなったノズルを付け十分に喉の奥まで差し込んだ後にスイッチを入れる。差し込みが十分でない舌や口蓋垂を吸い込んでしまうので要注意です。



いずれにしても正月早々に楽しい一家だんらんのひと時が暗転することの無いように気を付けてほしいと思います。よいお年をお過ごしください。

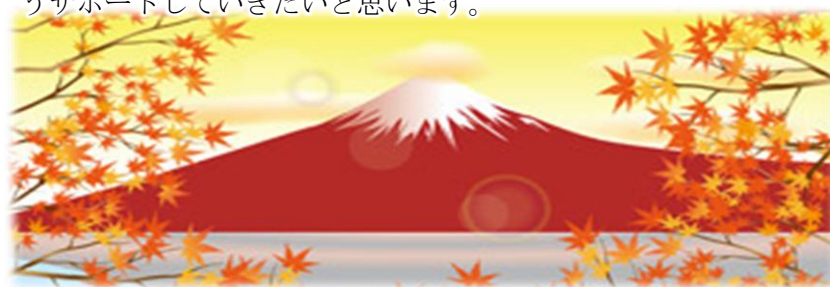
いきいき介護

3 病棟 介護福祉士
望月 米子

富士山も白い帽子を被り、木の葉もおしゃれになり、早くも師走を迎え、令和元年も今月で終わりです。

いろいろな災害が多くあった年でしたが、みなさんは、どのような年でしたでしょうか。

とても寒くなってきましたが、当院でも患者さんが風邪やインフルエンザに罹らないように予防接種を行っています。また、食事の前の手洗い、うがい、歯磨きを忘れずにし、たくさん食べて睡眠を十分とって体調を整えて冬も楽しく過ごしていただけるようサポートしていきたいと思っています。



事務屋の独り言

常務理事 事務局長

瓦井 洋

『高血圧のおはなし』

日本高血圧学会が、今年まとめた治療ガイドラインで、こんなキャッチフレーズを出しました。『元気な高齢者は積極的に血圧を下げる』。この高血圧症、日本人に最も多い生活習慣病と呼ばれ、国内の患者数は約4300万人。脳卒中や心筋梗塞などの脳心血管病による死亡の最大の要因とも云われ、自覚症状があまり無いので「サイレントキラー（静かなる殺し屋）」とも呼ばれています。

何とも恐ろしいネーミングですが、それはともかくこの血圧、一番厄介なのがその測定法です。まず、家庭での測定法は、『朝（起床1時間以内、排尿後、服薬前、朝食前）と晩の測定。この2回を測定して平均を取り、5日ないし7日間を記録し、判定を行う』となっています。

こんな面倒な測定法を、脳心血管病で入院中とか、自覚症状がある人ならいざ知らず、通常の生活の中で本当に血圧を測定している人がどのくらいいるのでしょうか。

それにしてもこの学会、つい最近まで特に血圧が高くなりがちな高齢者の血圧を、どこまで下げればいいのかをかなり議論してきました。そして「高血圧治療ガイドライン」を75才以上は150mmHg以下に、74才以下は140mmHg以下に決めたのです。それからまた何年も経っていません。ですから今回の改定は、学会としてもかなり忸怩たる思いがあっただろうと想像はしています。

そんな「高血圧治療ガイドライン」ですが、その改定の裏にはどうも米国や欧州の研究結果が影響していたようなのです。

まずアメリカ国立保健研究所の発表によると、50才以上を対象にした研究で、血圧の降圧目標を120未満と140未満のグループに分けて結果を追ったそうです。するとその約3年後、120未満を目指した人の脳心血管病の発症率が25%減り、死亡率は27%も低かったとか。もちろん75歳以上に限っても同じような傾向だったようです。

一方、80歳以上が対象の欧州の臨床試験では、「降圧利尿薬」を使って150未満を目指したところ、脳心血管病の発症率は34%、死亡率は21%も下がり、さらに心不全を発症する率も64%も下がったそうです。

日本高血圧学会は、こうした米国や欧州の研究結果や、日本の研究をも含めて解析し、『高齢者の降圧目標を厳しくする科学的な根拠が十分にある』と判断し『高血圧治療ガイドライン』を今年になってまた改定したのです。つまり、75歳以上はこれまでの【150mmHg未満から140mmHg未満】に、74歳以下は【140mmHg未満から130mmHg未満】に引き下げたのです。ただ、薬の治療開始の基準は従来と同じで140mmHg以上としました。

さて、自分の血圧をガイドライン内に保つために手取り早い方法が減塩です。

この塩分の摂取量、WHO（世界保健機構）が推奨する基準値は1日5g以内。日本人の平均摂取量は1日10gですから未だに遠く及びません。そんな状況に業を煮やしたか、日本高血圧学会はこの10月に「減塩推進東京宣言」を発表。内容は1日6gを目指すとか…。

私も4年前に心筋梗塞を発症し、ステント手術で助かった経験がありますが、その時ドクターから強く言われたのが禁煙と減塩でした。その時から喫煙はびつたりと止めましたが、減塩はどうも…。駄目ですね。いい訳ですが、家庭では協力してくれてますが、外食も多いもので…。



ピアノ & 大正琴

テコボコ一座

田巻院長のピアノに合わせて
大正琴の音色が心地いいですね(´▽`)

患者さんも演技にくぎ付け(´~`) /

毎度おなじみももちゃん ♡

職員も大活躍 ♪

患者さん歌の会

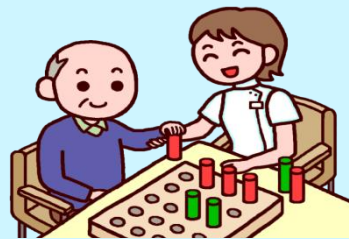
患者さんのご家族にピアノを弾いても
らい、皆大きな声で歌いました!(^^)!

南〜国♪ 土〜佐〜を♪ 後に〜して(^^♪

作業療法室だより

作業療法士
平野 有香

年の瀬を迎え、慌ただしく一年が過ぎようとしています。
今年の9月より私たちの仲間の一人が出産・育児のため長期休みに入っています。そのため、お休みの病棟に私たちが交代で担当させて頂いています。
今までも担当以外の病棟には週1〜2回はお邪魔していたので、患者さんのお顔は分かってゆっくり向き合う機会はありませんでした。初めは、仲良くして頂けるかな？今までのようにグループ活動楽しんでもらえるかな？と心配していました。そんな時に思い出したことがあります。
作業療法には『自己の治療的利用』という言葉があります。これは「あるがままの自己の特性を治療に生かす」という事です。作業療法士の年齢、性別、人生経験、職業上の役割や、長所にも短所にもなりうる自己のパーソナリティの特徴など、私たちはそれぞれが異なり、患者さんへの関わり方も様々です。今までの作業療法士の良さを生かしながら、私らしく患者さんと少しずつ信頼関係を作っていければ良いんだと思い、気持ちが楽になりました。その一方で、認知症の方は関わり方がとても大切で、それによって良くも悪くもなると感じます。自分自身を客観的にみつめ、自分の言動の影響性を常に考えていくことが必要だと改めて認識しました。
最近では、私も患者さんたちもお互い居心地の良い時間を過ごせているなど感じます。寒さが一層厳しくなりますが、これからも自分らしく作業療法に取り組んでいきたいと思っています。



スタッフ紹介

薬剤師
こいぶち 直子
星 座 : てんびん座
血 液 型 : B 型
好きな動物 : ね こ



寒さも本格的になってきましたが、これからの季節、実は好きなんです。私の趣味は、スノーボードです。スキーから転向して20年、毎年滑っていますが、おそらく最年長スノーボーダーではないでしょうか？真っ白な雪景色に心を洗われ、雪国の厳しさを体で感じながら、ケガをしないよう安全滑走を心がけて、これからも続けられたらいいと思います。



12月の予定

◆西川 潤子さんピアノリサイタル

12月 7日(土) 14:00〜
3・2病棟デイルーム

◆キャンドルサービス

12月25日(水) 16:30〜
ナイチンゲール誓詞を唱和し誓いを立てた職員がキャンドルを持って、ちびっ子サンタ達と共に各病棟をまわります☆

◆誕生日会

1病棟	12月 6日(金)	各病棟デイルーム 14:00〜
2病棟	12月 17日(火)	
3病棟	12月 4日(水)	

