

黄叶

MA

YUMI

December
2016 12

PUBLIC INFORMATION PAPER OF UMEGAOKA

No. 79

医療法人
主 委 会 日立梅ヶ丘病院

軽度認知障害（MCI）って何？

医局長 萩野谷真人

精神科医療や認知症医療に関する病気や医学用語を紹介するコラムを新設することになりました。「聞いたことはあるけどよく知らない」、「病気について教えて欲しい」というようなご意見を伺いながらテーマを決めて、ご紹介していきたいと思えます。



Q：軽度認知障害（MCI）とは何ですか？

A：軽度認知障害（Mild Cognitive Impairment: MCI）とは、認知症までには至らないものの、以前よりも認知能力（注意、実行機能、記憶、言語、判断力など）が低下してしまった状態をいいます。ほとんどの認知症では、いきなり認知症を発症する訳ではありません。特にアルツハイマー型認知症などは、徐々に認知能力が低下していくことが特徴です。MCIの方々は能力低下のない健常な方と比べて、認知症に移行する危険性が高いことが分かっています。つまりMCIの段階から予防対策を行うことで、認知症発症を抑止できる可能性があります。

Q：病院でできることは？

A：認知能力のどの領域が、どの程度低下しているのかを調べるためにいくつかの検査を行います。記憶力を試したり、クイズのような質問をしたり、絵を描いてもらう検査もあります。また、CTなど脳画像検査を行うこともあります。同時に身体疾患や精神科疾患によって認知機能が低下している可能性がないかも検討します。これらの結果、認知機能障害の有無やその程度を判断して対策を立てます。食事や運動の指導や身体治療の勧奨、必要な場合はお薬による治療を開始します。

Q：家族はどのように関われば？

A：MCIがある方は、自身の能力低下を自覚されていたり、認知症への進行を心配されている方もいますので、その不安を理解してあげることが大切です。MCIの段階では、日常生活が必ずしも自立できない訳ではありませんので、ご本人の意向やお気持ちを尊重しながら、助言や手助けが必要なところには援助をするようにしましょう。外出や旅行、運動、趣味活動などご本人が楽しいと思えるような良質の刺激を受ける機会を設けてあげることも良いでしょう。認知機能が更に悪化している徴候を見逃さないように日々の観察をしていただき、変化があれば医療機関への受診を勧めて下さい。



MCIのご相談については…

当院 認知症疾患医療センターで受け付けております。 0294-35-2764（直通）



第43回 梅ヶ丘祭 開催！！



精神科デイケア 瀬谷美喜子

10月5日水曜日に第43回梅ヶ丘祭が開催されました。私たち精神科デイケアでは、日頃行っている活動の中から、手話の発表と制作作品のバザーを行いました。

手話は外部からの先生をお招きして行っている教室の一つです。(他には生け花、書道、パーカッション教室などがあり、毎月1回、先生方に楽しく教えていただいています。)今回は「TOMORROW」という曲に合わせて手話を行いました。この曲はとてもテンポがよく、聴いていると元気が出てくる曲で、メンバーさんたちが選んでかけている朝の歌の中の一曲でもあります。手話教室ではもちろんのこと、朝の



歌の時間にも何度も何度もメンバーさんとスタッフが一緒になって練習してきました。当日、メンバーさんが会場の皆さんに手話を説明し、一緒にどうぞと声掛けをすると見ている方も手を動かし、参加してくれました。そのお蔭でなごやかで精神科デイケアらしい発表ができました。

バザーでは毎日の活動で制作してきた作品を販売しました。編み物や刺し子、エコクラフトで作った籠やコースター、アンダリヤの小物入れやティッシュケースなど種類も豊富にあり、たくさんの方に買っていただきました。



メンバーさんの感想は、「手話の発表のとき、会場の皆さんと一緒に手話をしてくれてほっとした」「バザーで自分の作った物が売れてうれしかった」という声が聞かれ、とても充実した一日となりました。



保育園生の
可愛いダンス



病棟スタッフのスシ食いねエ！

作業療法スタッフの学園天国



梅ヶ丘祭は他にも見所がたくさん！来年も是非見に来てくださいね！

リスクマネジメント委員会

看護部 川崎正崇

リスクマネジメント委員会は、病院内での医療事故を未然に防止し、また医療事故が発生した場合の早期解決と再発防止を図るため活動しています。また、毎月第一月曜日に委員会を開いて、リスクマネジメント小委員会にてインシデント・アクシデントの考察を行った事案の中から、解決困難な事案や病院全体に周知したい事案について話し合いなどを行っています。



委員会では、各病棟で起きたインシデント・アクシデントについて話し合い事故防止に努めるとともに、クレーム事案についても話し合いより良い病院を目指して活動しています。そして、事故防止や医療安全に関する院内研修会を年4回（前期・後期各2回）行っています。KYT（危険予知トレーニング）では、グループワークを行い、皆様の参加意識の高さが感じられましたので、今後もグループワーク等、分かりやすく楽しく学べる研修を行えるよう考えていきますので、ご協力宜しくお願い致します。

委員会で、各病棟で起きたインシデント・アクシデントについて話し合い事故防止に努めるとともに、クレーム事案についても話し合いより良い病院を目指して活動しています。そして、事故防止や医療安全に関する院内研修会を年4回（前期・後期各2回）行っています。KYT（危険予知トレーニング）では、グループワークを行い、皆様の参加意識の高さが感じられましたので、今後もグループワーク等、分かりやすく楽しく学べる研修を行えるよう考えていきますので、ご協力宜しくお願い致します。

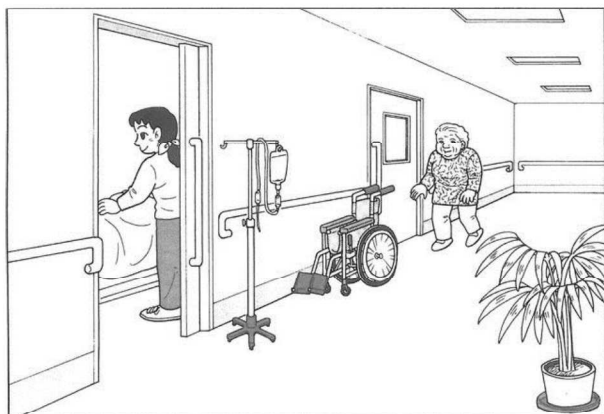
昨年、当院の「医療事故防止マニュアル」が新しくなり、医薬品、電話対応、災害対策、医療事故防止対策のマニュアルが綴じられています。職員の皆様には、事故が起こった際のツールとして役立てて下さい。また、基準マニュアルとなっているものもあるので、困った際にはマニュアルを読んで確認して頂ければと思います。その他、緊急時応援要請マニュアル、離院発生時応援要請マニュアルがあります。本年度、離院事故があり、当院初のコードイエローが発令されました。コード要請があった際には、職員一人ひとりの事故に対する心掛けが大切です。

リスクマネジメントと聞くと、固いイメージがあり、インシデント・アクシデント報告書なんて出来れば書きたくない！と、お思いでしょうが、起こった事実を書き、対策を練るためのものなので、事故が起こった際には報告書の提出をお願い致します。

また、私たちは、インシデント・アクシデント対策が対応策通り行われているか、各病棟・各部署に委員の巡回を行っています。来訪した際、ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、引き続きご協力の程、宜しくお願い致します。



どんな危険が潜んでいるか…、皆さんも考えてみてください！



⇒例えば…研修会ではこんな意見が上がりました。

- ①廊下に車椅子や点滴台が置いてあることで、患者が車椅子や点滴台にっかり一緒に転倒する。また手すりが使えず、転倒する。
- ②観葉植物に「つまず」。
- ③職員が病室から出る際に、患者とぶつかる。
- ④点滴/ツクがそのまま、針刺し事故が起きる。
- ⑤天井からエアリフトが出ている。等…

アサーション～疲れない生き方をするために～

看護部 栗田悦子

私は、当院に勤めながら、大学で心理学を専攻しアサーション研究を行いました。約 15 年の看護師人生を集大成する目的で、看護師の幸福感について調査しました。アサーションとは、自分も相手も大事にするコミュニケーションです。疲れない生き方でもあります。

コミュニケーションタイプ

1. 受身的な自己表現
2. 攻撃的な自己表現
3. アサーティブな自己表現



看護師も人間ですから、感情に左右され受身にもなれば攻撃的にもなります。私も自覚をしています。

私は、看護部長室と認知症治療病棟を兼務しています。忙しい時には、外来の応援にも伺います。認知症治療病棟と外来業務に加え、雰囲気さがらりと変わる部長室の *strange* な緊迫感に心が疲弊することもあります。一般科出身の私にとっては未知の世界なのです。

だからこそアサーションを意識して、心も身体も疲れない生き方をしています。研究で改めて感じたことは幸福感が高い人ほど、アサーションが自然と身に付いていたのですね。

幸せ尺度は自分で決めよう。

看護師だって暴走するときもあるし、病んでしまうときもある。

軌道修正ができれば OK！

そんな自分が大好きだし、いつでも自分らしく自分スタイルで生きていきたい。

卒業の切符と引き換えに、大学で叩き込まれた心理学知識を当院で活かすことが、せめてもの恩返しかなあ？看護師の幸福感は永遠の課題です。

I owe what I am to UMEGAOKA !

至らぬ点も多々あるかとは思いますが、
これからもお手柔らかに（笑）宜しくお願いいたします。



友の会旅行の思い出



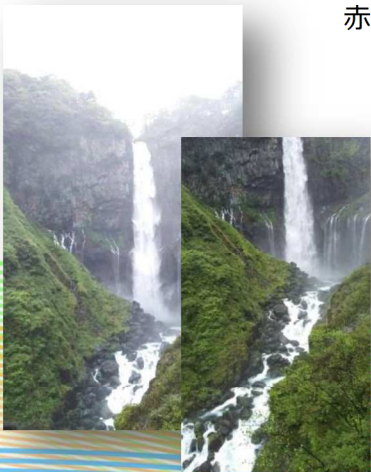
日光旅行に参加して

心理室 大久保香弥

去る9月24日、友の会主催の日光旅行に参加してきました。

朝7時半にバスに乗り込み、総勢21名で出発です。4月入職の私にとっては初の職員旅行。どんな道中になるか興味津々です。

バスが走り出すや否や、美味しいものが次々とまわってきます。料理上手による赤飯や漬物、お菓子や果物。それらをいただきながら、そして皆さんの和気あいあいと楽しい会話に耳を傾けながら一路日光へ。



まず訪れた華嚴の滝では、水量たっぷり、ダイナミックに流れ落ちる滝を見物しました。マイナスイオンの中、すがすがしいひと時です。次に訪れた日光東照宮では、家康公の亡骸を祀る奥宮までの石畳が素晴らしい。雨でしっとりとした杉林の中を歩いていると心が洗われます。

とても充実の日帰り旅行、そして私にとっては、日立梅ヶ丘病院の雰囲気に関心、他部署の方々と交流させていただく絶好の機会となりました。これも幹事さんのお陰、この場をお借りして感謝申し上げます。

ディズニーシーの思い出

薬局 小田部江里

私は入職して初めて友の会日帰り旅行に参加しました。

今回のディズニーシーはクリスマスイベントが始まってすぐの土曜日で、いつも以上の人・人・人……バスが着いた頃には一番乗りたかったアトラクションはパスが終わってしまい、私達は乗るのを諦めて食べる事と買い物を楽しみました。並んでは食べ、買い物して、並んでは食べ……。



乗り物に乗って楽しむという事は出来ませんでしたが、個人的にディズニーでイベントの期間に遊びに行ったことが無かったのでディズニーのクリスマスの雰囲気を存分に楽しめてとても良い思い出になりました。

※写真はディズニーシーで撮影したものです。





趣味シリーズ
寺社仏閣めぐり

看護部 渡邊友和

今回は、私の趣味を紹介させていただきます。とは言ってもただ単に好きというだけで、そこまで詳しくはないということをどうぞご理解ください。

皆さんは、お寺や神社の興味はありますか。私は完全に無宗教な人間なのですが、何年か前から寺社仏閣めぐりが趣味となっております。

そのきっかけとなったのは、あるテレビ番組で仏像について特集をしております、〇〇^{にょらい}如来、〇〇^{ぼさつ}菩薩等様々な仏像がある中で、「悟り」を開いているのは如来だけということを知った時でした。この部分だけですでにロマンを感じませんか？

他には弥勒菩薩^{みろく}って皆さんも聞いたことがあると思います。菩薩なのでまだ悟りを開いていないわけですが、56億7千万年後に如来になることが約束されているというのです。

仏教に触れ、次は古事記、日本書紀といったいわゆる「神道」もロマンがあふれています。冒頭でも触れましたが、そこまで詳しくはないのでここは大胆に説明をカットさせていただきます。

ただ寺社仏閣を巡るのも楽しいのですが、それを更に楽しくさせてくれるものがあります。「御朱印^{ごしゅいん}」というものがありまして、最近ではブームになっているとかいないとか。

元々はお寺に納経^{のうきょう}した際の証として頂けたものなのですが、今では参拝しただけでも頂けるのです。生前に徳をつんだ証になるというわけなんですね。

頂いてみるとこれがかかなりの芸術性に富んでおりまして、専門家でもなんでもない私は「カッコいい」の一言で片付けさせていただきます。

最後に、私のおすすめの御朱印を紹介して結びとさせていただきます。鎌倉鶴岡八幡宮の末社「旗上弁財天社^{はたあげべんざいてんしゃ}」の御朱印です。



金木犀



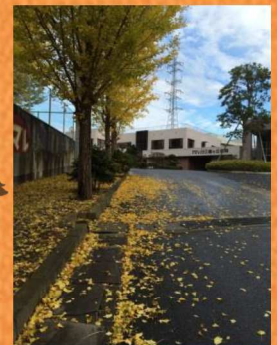
9月末撮影

日立梅ヶ丘病院の
自・然・自・慢

僕が食べたんだ♪



あけび 10月上旬撮影



銀杏並木 11月撮影

感染プチ情報!

インフルエンザ予防接種について

院内感染防止対策委員会 後藤冴香

インフルエンザシーズンがやってきました。毎年のことですが、『予防接種をしたのに、インフルエンザに罹^{かか}っちゃった』、『今年は予防接種を受けているからインフルエンザは、大丈夫』とおっしゃる方が必ずいらっしゃいます。これを読まれている方の中にも、そのように思われていた人もいないのでしょうか。



インフルエンザは、「A型」「B型」「C型」の3種類の「型」が存在します。毎年、専門家による「どの型が流行するか」についての予測に基づき、それぞれの型を予防するワクチンが接種されます。つまり、専門家の予測が外れてしまった場合は、インフルエンザの予防接種を行っていたとしても感染する可能性は十分あり得るのです。また、予測どおりの型が流行したとしても、ワクチンによる発症抑制率は70～90%であり100%ではありません。そのため、「ワクチンを接種したからインフルエンザに罹らない」と言い切れないのです。

行政や医療機関でインフルエンザ予防接種を推奨しているのは、「ワクチンを接種することで、感染しても重症化を防ぐことができるから」です。



インフルエンザ予防接種後に抵抗力がつくまでに、約2週間かかります。また、予防接種の効果が十分に持続する期間は、約5か月間とされています。そのようなことから、12月中旬迄に予防接種を受けられると良いと思います。

同時に、日頃からの手洗いを励行し、インフルエンザの予防に努めましょう。

編集後記 12月に入り、クリスマスツリーの飾りつけが院内のあちらこちらで始まりました。皆様のおかげで、2016年は1月、4月、8月、12月と4回発行することが出来ました。委員一同、感謝申し上げます。

また、今回より新たに医学講座シリーズを始めました。第1回は、医局長の「MCIについて」でしたが、如何だったでしょうか。特集して欲しい内容がありましたら、是非ご意見頂ければと思います。来年も広報紙「真弓」をどうぞよろしく願い致します。それでは、皆様よいお年を…☆ 川村明日美



医療法人 圭愛会 日立梅ヶ丘病院

所在地 : 〒316-0012

茨城県日立市大久保町 2409-3

TEL : 0294-34-2103

FAX : 0294-33-1800

URL : <http://umegaoka.or.jp>

E-mail : info@umegaoka.or.jp



広報紙「真弓」部会

富田 加代子

瀬谷 美喜子

阿部 史織

花田 龍馬

川村 明日美

鈴木 啓之

