

梅号

MA

YUMI

M a y 5
2 0 1 8

PUBLIC INFORMATION PAPER OF UMEGAOKA

No, 83



医療法人圭愛会 日立梅ヶ丘病院 看護学校卒業生一同



「この病気になって 10 kg太ってしまった…」

あなたは大丈夫？



統合失調症とメタボリックシンドローム

医師 石川和宏

統合失調症の患者さんの中には「病気になって体重が〇kgも増えてしまった」という方も少なくないと思います。つつい放置してしまいがちですが、体重増加は高血圧や糖尿病、脂質異常症などから成るメタボリックシンドローム(MetS)や、睡眠時無呼吸症候群(SAS)の原因になります。体重が増えてSASを来すと高血圧や高血糖を悪化させるという悪循環にも陥ります。軽く考えずに体重管理、さらには生活習慣を見直してみませんか？

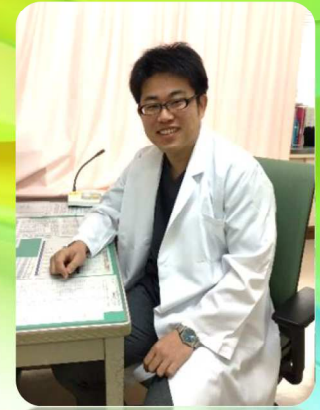
Q. 統合失調症になると体重が増えやすくなるの？

統合失調症には幻覚・妄想といった陽性症状のほか、興味・関心や意欲が低下して何事にもやる気が起きなくなる、人付き合いを避けて家にこもりがちになるなどの陰性症状があります。仕事も出来ず日中家で過ごす人も多く、時間を持て余してつい間食してしまいがちです。このように陰性症状や社会的な理由から一般の方よりも活動量は少なくなります。また、治療薬の影響で食欲が増したり体重が増えやすくなったりもします。これら複数の要因によって、統合失調症の患者さんは一般の人よりも体重が増えやすいと言えます。

Q. 体重増加を防ぐためにお薬はなるべく飲まない方が良いのですか？

日頃の診療の中で、体重増加を気にして服薬が不規則になってしまう方がいます。体重増加は前述の通りMetSやSASのリスクを高めますが、統合失調症の患者さんが服薬を中断した場合、きちんと服薬を続けていた患者さんに比べて再発率が約5倍高いというデータがあります。統合失調症は再発しやすい病気ですが、再発を重ねれば重ねるほど治療への反応が鈍くなり、病状のコントロールに必要な薬の量が増え、結果として副作用もより生じやすくなります。自己判断で服薬をやめることはお勧めできません。





Q. どのようなことに心がければ良いのでしょうか？

間食をしないことと運動です。精神科外来患者の44.6%が肥満であるとの食生活実態調査(2004)があります。その調査によれば、肥満患者はそうでない患者に比べて食事からのエネルギー摂取量に差はなく、間食でのエネルギー摂取量が有意に高いそうです。このことから「間食」が肥満の要因のひとつであることが示唆されます。実際、入院中は肥満でなかった患者さんが、退院して通院に切り替わってから徐々に体重が増えていくというケースもままあります。自宅にいるとつい間食してしまいがちですから、日中を自宅以外で過ごす工夫をしてみたいかがでしょうか。図書館で過ごしたり、デイケアや作業所に通うのも良いでしょう。最近流行の炭水化物を少なめにする、日々の体重や食事内容を記録して意識付けするという方法もあります。忘れがちですが早寝早起きも重要です。夕食を摂ったあと遅くまで夜更かしをしていると、お腹がすいて何か食べたくなくなってしまいます。深夜の摂食は太りやすいので避けるべきです。

以上のようなことに心がけて、メタボ予防・メタボ解消を目指しましょう！

(かくいう自分もメタボです。自分に言い聞かせながら原稿を書かせてもらいました…。皆さんもどうぞお気を付け下さい。)



医学講座シリーズでは、「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、ご紹介しています。

脳いきいきデイケア木曜コースを開設しました

脳いきいきデイケア 富田靖英

平成 29 年 10 月 17 日よりスタートした脳いきいきデイケアは、毎週火曜日のみの開催でしたが、平成 30 年 2 月 8 日より**木曜コースを開設しました。**

今回は、身体活動のノルディックウォーキングの活動の様子をお伝えします。

ノルディックウォーキングは、スキーストックのようなポールを用いたウォーキングです。気軽に誰でも取り組むことができ足腰への負担が少なく、身体の 90%を使うウォーキングと言われています。最初は手と足が一緒になってしまうこともありましたが、回数を重ねるごとに皆さん慣れてきてポールをスムーズに使うことができるようになりました。最近ではノルディックウォーキングをしながら、しりとり、計算、古今東西等を行いデュアルタスク活動（二重課題）で脳を活性化しています。計算等に気を取られると足や腕が動かなくなる方々もいらっしゃいますが、運動しながら考えて『楽しく混乱していくこと』が物忘れ予防には良いと言われています。

冬季は寒いこともあり、院内の体育館で行っていましたが、今回は陽気も良かったので近くの海岸まで足を延ばしてみました。参加された方々からは「計算しながらのウォーキングは頭を使ったが、暖かい陽気で気持ちグッスリした」「何十年前に河原子海岸に来た思い出が蘇ってきて、とても懐かしい気持ちになった」等の声が聞かれました。

最近ではノルディックウォーキングのポールを購入して、自宅で毎日散歩を行うようになったと話す方々もいます。このデイケア活動をきっかけにして日々の生活の中で活かしてもらえているのは大変嬉しい限りです。

ご興味がある方は、是非お気軽にお問い合わせください。



【お問い合わせ先】

TEL : 0294-34-2103 (代表) 脳いきいきデイケア担当 富田

H P : <http://www.umegaoka.or.jp/original39.html>



永年勤続表彰謝辞

看護部 B棟 飛田健二

永年勤続での表彰を受け、心より光栄に存じます。勤続30年にはなりましたが、自分自身、あまり役立った記憶もなく、ただ漠然と月日を重ねてきた結果、気付いたら30年経っていた…。というのが相応しい感じすらしております。

“昭和”が終わり、「新しい元号は平成であります…」という有名なフレーズがありましたが、自分はその平成になるほんの少し前に入職しました。あれから30年が経ち、来年は天皇の退位・即位に伴い、“平成”が終了する…ということです。思い起こせば、この長い長い年月は一つの時代だったんだと感じています。もちろん、思い出は山ほどあります。妄想も含めて原稿用紙に書き記したら、100枚でも足りないかと?!どんどん蘇る記憶は、良くも悪くも勿体ないので、自分の胸に…、そっと収めておこうと強く決心した次第であります。

そのように長い年月を重ねてきて現在があるわけですが、人生も半世紀をゆうに超え、最近、気力・体力が著しく低下の一途をたどっております。多分…。ですが、残る人生もっともっと妄想を抱きたいので、皆様のお力添えのもと、お邪魔にならないよう努力を重ねるつもりですので今後ともよろしくお願い致します。

平成30年度

永年勤続表彰者

30年 飛田健二 (看護部)

20年 鈴木啓之 (検査室)

吉田恭子 (看護部)

10年 石川智之 (看護部)

菊池沙也加(看護部)

助川美佐恵(薬局)

浦上明日香(作業療法室)

照沼志保 (作業療法室)

小松崎満 (栄養課)

広瀬智也 (栄養課)

高橋美穂 (ことぶき)

宇佐美政子(ことぶき)



祝 卒業

今年は職員9名が無事に看護学校を卒業しました。
卒業にあたって、今の気持ちを一人ずつ頂きました。

孤爪 靖子さん



4年に亘る学生生活を支えて頂き、無事に卒業の日を迎える事ができました。座学や実習を通して、私が学んできた事は己を知る事です。日々の内省、自己洞察により、周囲の方と協働できる柔軟性が培われると考えています。新人看護師として、今後学んでいく事は多く不安もありますが、置かれた場所で懸命に咲きたいと思っています。

石川 梨加さん

今まで看護学生として先輩方をみてきました。看護の仕事は、遣り甲斐と誇りを持つ仕事だと思います。どのような時にも患者さんをご家族の立場になって考え、心配に思っている事を聴き不安を取り除いてあげられるような看護師を目指して努力していきたいと思っています。そのために、今後も多くの経験を積み看護技術などさまざまな事を修得して行きたいと考えています。



江畑 康平さん



看護学校を卒業したことで、これまで以上に働くことへの責任を感じています。今後は患者さんから必要とされる看護師を目指したいと思っています。更に、日常生活のケアだけでなく人の心にもそっと寄り添うことができる看護師を目指して努力したいと考えています。



大谷 光英さん

5年間の学生生活もやっと終わりました。学生の時に学んだことを臨床でも発揮できるように、これからも仕事を頑張りたいと思います。そして、学生では学べなかった経験を多く積み重ねていきたいと思います。ご指導宜しくお願いします。

小野 誠也さん

長く大変だった学校と仕事の両立生活が終わりました。病棟スタッフをはじめ、応援して下さいました方々へは感謝の気持ちでいっぱいです。これから改めて一職員として精一杯働き、患者さんの良き理解者になれるよう関わっていききたいと思います。



薄 圭祐さん

3月1日、無事に看護学科を卒業することができました。これまで御指導ありがとうございました。今後は、精神科看護師としてより高い専門性を学び、自身の成長と共に病院の発展に少しでも貢献できるよう努めていきたいと思います。これからも、宜しくお願いします。



平井 里佳さん

2年間の准看護科課程を終え、無事に卒業できたことを嬉しく思います。今後、准看護師としての自覚と責任を持ち、頑張っていきます。4月より看護科に進学予定ですので、学校と仕事の両立をバランス良く行っていききたいと考えています。医学や看護に関する知識などまだまだ不十分ですので、ご指導の程宜しくお願い致します。



豊島 直美さん

准看護科に入学してからの2年間は、本当にあっという間でした。卒業するまでの2年間を無事に送れたのは、学校の友人や病棟の職員の方々からの温かい支えがあったからだ感謝しています。これから看護科へ進学しますが、仕事と両立を図り多くの学びを得られるよう頑張りたいと思います。今後ご指導宜しくお願いします。



高橋 志保さん

長かったようで終わってみると、あっという間だった2年間、准看護学科を無事卒業することができました。仕事と学校を両立させる事が出来たのも職場の皆さんの支えがあったらからこそ頑張れたのだと思います。有り難うございました。4月から看護業務と夜間の学校生活が始まりますが、心機一転頑張りたいと思います。



作業療法ボランティア紹介⑥

ハンドベル

作業療法室 野田幸恵

社会福祉協議会のボランティア団体に所属し、施設等で演奏活動をしている**ハーモニーの会**さんにご来院頂きました。

ハンドベルの演奏会に参加するのは初めてという方が多く、沢山の患者さんが聴きに来て下さいました。

お揃いの赤いTシャツに身を包み歌に合わせてのハンドベル演奏。歌詞カードを準備して頂き、多くの患者さんが一緒に口ずさむ姿がみられました。

さらに、マラカスや鈴、タンバリン等を使い、患者さんも一緒に演奏をすることで会場が一体となり楽しむことが出来ました。

季節に合わせて歌を選曲していると伺い、是非次回もご来院頂きたいと思います。



医療法人
主 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



広報紙部会

富田加代子 瀬谷美喜子 萩谷水紀
本田税也 鈴木明日美 鈴木啓之

編集後記

私が広報紙「真弓」の編集に加わって、3年目になりました。編集にあたっては、「こんなに頑張っている職員がいるのに、お知らせしないのは勿体ない!!」という思いで、職員さんには忙しい中、原稿の協力をお願いしています。4月より広報紙部会のメンバーも一部変わりました。これからも、楽しく！わかりやすく！当院の魅力を伝えていけたらと思います。今後もよろしくお願い致します。

鈴木明日美