

# 芳

MA

YUMI

May  
2020

5

PUBLIC INFORMATION PAPER OF UMEGAOKA

No. 88



医療法人圭愛会 日立梅ヶ丘病院

# 認知症予防

## ～WHO ガイドラインから～



医師 萩野谷 真人

**Q：** 認知症を予防することは可能ですか？

**A：** 全ての認知症をゼロにすることは不可能です。しかし、一部の認知症のリスクを低減することはできるでしょう。

**Q：** 認知症予防のために心がけるべきことは何ですか？

**A：** 当たり前のことではありますが、バランスの取れた食事や運動、知的活動が大切です。何か特別な方法や特効薬はありません。また一時的な取り組みではいけません。推奨される習慣を長い期間実行してこそ、効果が期待できます。

2019年に世界保健機関（WHO）が公開した認知症および認知機能低下を予防するためのガイドラインを紹介しようと思います。全文英文ですが、インターネット上で誰でも閲覧可能です。そのガイドラインで取り上げられている推奨事項を簡単に紹介したいと思います。

### 【身体活動】

健常成人および軽度認知障害や認知機能低下を有する成人に共通して推奨されています。様々な強度の運動について言及されていますが、その全てに共通することは、たまに行う程度では効果が期待できず、定期的に行う必要があるということです。

### 【禁煙】

喫煙は認知症のリスクを高めるという証拠があります。また禁煙によって認知症予防以外にも恩恵を受けることができます（心筋梗塞や脳梗塞、脳出血、肺癌、舌癌などのリスクを圧縮できる）。



### 【栄養】

健康的でバランスの取れた食事が推奨されます。具体的には野菜や果物、ナッツ、全粒穀物を含んだ食事と記載されています。また野菜や果物を 400g 以上摂取すること、砂糖によるカロリーを 1 日の総摂取カロリーの 10%未満とすること、脂質によるカロリーを 1 日の総摂取カロリーの 30%未満にすること。



## 【飲酒】

不健康な量の飲酒やアルコール依存は認知症および認知機能低下を招く可能性があります。要するに飲み過ぎはダメです。

## 【認知トレーニング】

健常高齢者および軽度認知障害や認知機能低下を有する高齢者には認知トレーニングが推奨されます。しかし推奨レベルとしては弱いとされています。

## 【体重管理】

中年期までの太り過ぎや肥満は将来の認知症および認知機能低下のリスクを高めます。  
※高齢者ではむしろ低体重が認知症のリスクとなるという研究結果もあります。



## 【糖尿病・高血圧・脂質異常症】

これらの疾患はそれぞれ認知症および認知機能低下のリスクとなります。これらの疾病を有している方は治療を行うことが推奨されています。



### Q： 認知症予防のためにサプリメントを服用した方が良いですか？

**A：** 前述の WHO ガイドラインにおいて、『サプリメントとしてのビタミン B 群やビタミン C、多価不飽和脂肪酸（DHA や EPA など）、マルチビタミン摂取は基本的に推奨されない』と記載されています。不足が証明されている場合は補充しても良いかもしれませんが、一般に推奨されるものではありません。そもそも認知症は単一の原因によって引き起こされる訳ではないため、むしろ「これだけ飲んでいれば安心！」などと謳っているサプリメントは信用ならないと考えた方が良いでしょう。新聞や広告で宣伝されているサプリメントには、個人の使用感を誇張して表記したり、あたかも必ず効果があるように思わせる表現があるかもしれませんが、あまり信用しない方が良いでしょう。効果が真実であるならば、医学的な検証を受けて国が保険適応を与えているはずで

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。



## 新年度のご挨拶

院長 岡田 正樹



惜春の頃、皆様におかれましては益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。いつもであれば穏やかなご挨拶を申し上げるところですが、今年はCOVID-19の感染拡大真っ只中でのご挨拶となりました。例年であれば、これから一年のことを思い描きながらご挨拶を述べさせていただくのですが、今は先々のことまで考える余裕もなく、足元を確認しながらのご挨拶となることをお詫び申し上げます。

県北地区の医療圏にもそろそろウイルスの足音が聞こえそうな頃で、当院も感染対策に本腰が入り始めております。当院の理念は、「地域の診療所・病院・行政機関と連携をとりながら、良質な精神科医療を提供し、患者様やご家族様に安心して治療を託して頂ける病院づくりを目指します。」です。そこで、当院は県や日立市の関係機関と連携をし、このCOVID-19に関しましてもその理念を貫く所存です。一地方の単科精神病院がどこまで感染の拡大を緩やかなものにするか分かりませんが、微力でも最大限の対策をして参ります。

この広報誌が皆様のお手元に届く時には、状況が好転していることをお祈り申し上げます。

## 「令和2年度 看護部の意気込み」

看護部長 川崎 弘道

日立梅ヶ丘病院の強みは精神疾患の発病から回復・施設入所・就労まで、どの段階に対しても支援できることです。看護部では、主に入院と外来治療に携わっています。看護部職員にとっての専門領域は、当然、精神科です。では、看護職員それぞれが得意とする専門技術（疾患・症状を迎え撃つ武器）は何ですか。看護部は、令和2年度を各自が武器を手にするための元年としていきます。

近年の精神科看護では、認知行動療法、ストレングスモデル、オープンダイアログ、カンフォータブル・ケア、意思決定支援、MSE、CVPPP等が精神科に必要な技術として取り上げられています。また、一般的な技術であっても“精神科ならではの”という言葉の頭をつけることで（・・・のコンチネンスケア、・・・のファーストエイド等）部分的ながらもより深い専門性が生まれます。「ストレングス手法に関しては、当院の中で一番詳しいと思う。」「コンチネンスケアに関しての院内 No.1 になるために、コンチネンスリーダーの資格を目指す。」「心電図に関して極めたい。まずは心電図検定3級から。」各々が院内 No.1 になることで、日立梅ヶ丘病院の地力が飛躍的に高まると考えます。看護職員個々が武器を持つことで病院を強くし、何十年先にも生き残れる病院となるのだと信じます。

## 「基礎を見つめ直す」

グループホームことぶき 高橋 美穂

グループホームことぶきは今年で開設 18 年目に入ろうとしています。多くの職員が介護福祉士の資格を取得し、更に次の資格を取得しようと頑張っています。

介護チームとして、毎月の勉強会や外部研修などで知識の向上と年々変化する状況に対応出来るように努力しています。特に入居者の急変時の対応や看取りケアについては、研修と話し合いが必要と考えます。又、現在 COVID-19 感染症が大きな問題となっていますが、今回の感染症のみならず日々情報を取り入れ、施設に感染症を持ち込まないよう職員一人ひとりが責任をもって感染症対策を実践しています。

## 「今年度の抱負」

多機能型事業所まゆみの里 大森 祐介

まゆみの里が開所して 15 年を迎えました。授産施設から始まり多機能型事業所に移行して現在に至りますが通所者の数が減少しています。日立市の福祉情勢も関係していると思われませんが、まゆみの里としても危機感をもって対応しなければならない現状だと考えております。通所者の意向を尊重し就労を目指す中で紆余曲折があるとは思いますが、まゆみの里は 3 障害すべて受け入れておりますが、主となる精神に関しては、通所者の方は正直で支援者の対応の奥底を感じとる雰囲気を持っているように感じます。支援者も人間ですから気持ちの在り方やモチベーションは各々違うとは思いますが、表に出さずにより良い支援を行うことが支援者としてのあり方だと感じております。通所者主体の施設で、あくまでもフォローしていくのが職員の立場だと考えます。そこで、スタッフ間の共有を密にして、今後の支援のあり方を共に学ぶことで通所者の数を増やしていきたいと考えております。養鶏作業を令和元年 12 月で廃止し、以前から行っていた内職活動にすべて移行しました。今後は管轄できる職員の力量や真価が問われる時期であるとの認識をもちスタッフ間の調整を密に行うことでより良い事業所を目指していきたいと思っております。

## 「支援の方向性を考える」

認知症疾患医療センター 大場 史織

今年度は職員体制に変更があったため、部署内のコミュニケーションを大切に、連携強化を図りたいと思っております。それに伴い、改めて認知症に関する知識を身につけ、お互いに情報共有を徹底し、円滑な業務展開を企画していきたいと考えています。

また、各関係機関や地域の方々からの意見や要望を常に反映することを心掛け、認知症相談や困りごとを早期に解決できるよう寄り添い支援していくことで、認知症疾患医療センターは当院には欠かせない存在となり信頼していただけるよう、日々邁進して参ります。

# 看護の場で活かすカンフォータブル・ケア



## ～北海道札幌市：医療法人北仁会旭山病院研修報告～

看護部 石川 梨加

令和2年2月19日～20日の2日間、札幌市にある医療法人北仁会旭山病院に、研修に行かせて頂きました。研修目的は、「旭山病院の認知症病棟で実践されているカンフォータブル・ケアの実際について学び、その学びをスタッフ全員で共有することを通し、当院における今後の看護の方向性を考える」ことです。

カンフォータブル・ケアは、旭山病院 認知症病棟の南 淳司 看護師長が考案した認知症の方への対応を行う人が、身につけておくべき対応技術です。カンフォータブル・ケアは、①常に笑顔で対応する ②常に敬語を使う ③相手と目線を合わせる ④相手にやさしく触れる ⑤相手をほめる ⑥こちらから謝る態度をみせる ⑦不快なことは素早く終わらせる ⑧演じる要素をもつ ⑨気持ちに余裕をもつ ⑩相手に関心を向ける の10項目を基本技術とし、これらを通じ心地いいと感じる刺激を中心に関わりをもつことで、認知症の周辺症状を抑えられると述べています。

2日間の研修は、スタッフの方と共にケアを実践させていただきました。朝礼で、スタッフ全員で笑顔を確認してから患者の前に行きます。スタッフは常に、笑顔で敬語を使い患者の個々の状況に合わせて対応をしていました。時には、患者が急に怒り出したり、車いすから歩き出したりする方もいましたが、看護師がケアを実践することで落ち着いた状態になることを再認識することができました。

南 淳司師長は、「業務ではなく、看護をして下さい」と語っていました。日々の看護実践を振り返ると、限られた時間の中で業務優先になりがちですが、質の高い良い看護を提供することで、業務が円滑に行えることを気づくことができました。カンフォータブル・ケアは、特殊な技術ではなく当たり前の対応ですが、この当たり前を実践し継続することが必要なのだと思います。更に、カン

フォータブル・ケアは、「できる限り認知症患者に身体拘束を行わないということ徹底することから始まる」と、南 淳司師長は述べています。ヒトがもっとも不快だと感じる動きたい欲求を制限される身体拘束を行った状態であれば、周辺症状は緩和しない。それどころか周辺症状を悪化させる可能性すらあるため、カンフォータブル・ケアは、可能な限り認知症患者に不快刺激を軽減するために身体拘束を必要最小限にしていく努力が必要であることを学ぶことができました。



また、デイルームにおいて、作業療法士と協働しての様々なプログラムが日々実施されてきました。入院患者に刺激を与え、何もすることがない時間を少しでも減らすために工夫されていました。プログラムが始まると、うとうとしていた患者が目をしっかり開き、大きな声で歌ったり、手をたたいたり笑顔で穏やかな表情になりデイルーム全体の雰囲気を変化したのです。そこで、私は、生き生きとしたその人らしい入院生活を提供するためにアクティビティケアが重要だと思いました。



現在、認知症の周辺症状があることで入院してくる患者数は増加しています。自分や自分の大切な家族が認知症になった時、どんなケアを受けたいかを自分に問いかけ、研修で学び得たことをスタッフ全員で共有し、当院の認知症病棟におけるカンフォータブル・ケアの技術を意識して活用できるように取り組んでいきたいと考えます。貴重な研修の機会を頂きましたことに感謝致します。



旭山病院の皆様大変お世話になりました。



### 布マスク 製作所

当院でも感染症の流行によりサージカルマスクが不足してしまいました。各部署が自発的に始めた布マスクづくりですが…皆、本格的です。



精神科デイケアでは備蓄用マスクを作成



作業療法室では  
患者さんが自分用のマスクを作成



訪問看護室では外来販売用のマスクを作成



私の意外な趣味？シリーズ



## 三十路記念のバンジージャンプ！

医療福祉相談室 友部 香

今回「意外な趣味？」シリーズで原稿の依頼を受けて、特に何か趣味？あるかなと考えていたら、三十路記念に（もう5年も前の話になりますが・・・）バンジージャンプをやったことを思い出し書かせていただきました！！

もともと絶叫マシンが好きで「いつかバンジージャンプやってみたいな～」と思っていたところ、竜神大吊橋でバンジージャンプができる！と聞き、三十路になる誕生日当日にバンジージャンプを予約。。。

もうじき1歳になる息子の前で初バンジーに挑戦しました！！

竜神大吊橋を渡って、いざ説明を受けながら100m下の竜神ダムを見ると、装具を付け待っている間もドキドキが止まらず、ジャンプ台に立った時には、さすがに足が竦みましたが、「3、2、1 バンジー！」の掛け声とともに飛んだ時には、本当に鳥になったみたいで最高でした！！

今度は、35歳記念にもう一度飛ぼうかな？

と密かに計画中です！！合わせて一緒に飛んでくれる人も募集中ですので、いつでも声かけて下さい！！  
お待ちしておりますwww



医療法人 日立梅ヶ丘病院  
主 愛 会

IT委員会 鈴木 啓之 富田 加代子 根本 祐美子  
広報紙部会 大森 祐介 鈴木 明日美

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](mailto:info@umegaoka.or.jp)



### <表紙解説&編集後記>

新型コロナウイルス感染症の流行により、今までの“当たり前の生活”が如何にありがたいことだったのかと痛感する毎日です。テレビのニュースは連日感染症の話題で気が滅入ってしまいます。そんな中でも最前線で頑張っている医療従事者の方々の事を思うと、我々も自分たちにできることをしていかなければならないと強く思います。とはいえ、我々事務員はできることは少なく、本当に小さなことですが、毎日患者さんが帰った後に待合室を徹底的に消毒しています。不安な気持ちは患者さんも同じ。患者さんが安心して通院できるように、少しでもお役に立てればと思います。また、当院では院内の感染対策委員を中心とし、持ち込まないための対策や市内等で発生してしまったときの行動計画作成など、様々な対策を講じています。一日でもはやく“当たり前の生活”が戻ってきますように。

鈴木 明日美



来院者には検温と  
手指消毒のご協力  
をお願いしています。

