

患者様から「最も信頼され選ばれる病院」を目指します。

# 摩周の風

2008.06月号 Vol.4

弟子屈町泉2丁目3番1号  
TEL015-482-2241  
JA 北海道厚生連  
摩周厚生病院

認知症を予防するには・・・

東病棟看護師 畠山 幸子

私は昨年学習療法士1級の資格を取り、現在療養病棟で学習療法を実践しています。皆さんは学習療法をご存知でしょうか。脳科学を専門とし、『脳を鍛える大人のドリル』の著者としても有名な東北大学の川島隆太教授が紹介しています。ちなみに川島教授と当院の森院長は従兄弟です。

認知症は、加齢に伴って前頭葉の萎縮で機能障害が生じおきるといわれています。前頭葉の中にある前頭前野には、「やる気を出す」「コミュニケーション能力」「記憶をコントロールする」「意思を決定する」「思考する」働きがあり、学習療法は前頭前野機能の維持・改善をはかり、認知症の症状を改善する効果があると科学的に証明されています。(図参照)

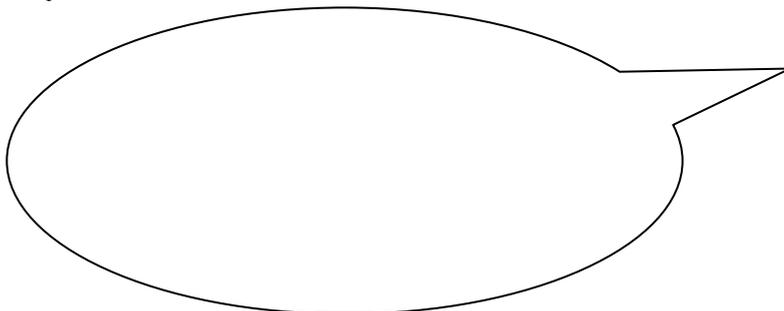
やさしい問題をすらすら解くほうが脳の働きを活発にするため、毎回100点が取れる問題を出し、100点が取れた喜びや自信がさらに脳を刺激します。

- <学習方法>
1. 俳句や詩などを読む。
  2. 簡単な単語を書く。
  3. 一桁の足し算を声に出しながらする。

他に大事なのがコミュニケーションです。コミュニケーションをとることで自分を認めてもらえると感じたり、話の内容を考えるだけでも脳の刺激になります。コミュニケーションを取りながら簡単な読み書き、計算を1日30分するのが学習療法です。

学習療法を進める中で、患者様は笑顔で「この時間が好き。」と話されることが学習を支援している私たちは嬉しく思います。私たちにとって人生の先輩ですから、私たちが勉強させてもらうこともたくさんあります。お互い楽しみながら学習療法をし、認知症の予防・改善につながることを期待しています。

ご家庭でも簡単に出来る方法は、新聞・雑誌を声に出して10分読む、手紙を字で書く、手芸や裁縫、調理です。前頭前野を活性化するため早速取り組んでみませんか。



## 看護の日

東病棟看護師 野田 郁美

皆様は5月12日を『看護の日』とご存知でしょうか。この日は近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日でもあり、「看護の心、ケアの心、助け合いの心を分かち合おう」という意味が込められています。当院では、『看護の日』に、メッセージを書いた手作りの葉を一人一人の患者様に手渡させていただきました。葉を受け取り笑顔が見られたり、いつまでも手に取り見つめていたり、皆様に喜んでいただくことが出来ました。

## さくら

事務部長 佐藤 恭範

南から始まり、一ヶ月以上のときをかけ北上をつづけ、北の大地にも桜がきた。このあいだ、南では暴風雨、北では暴風雪とめまぐるしく気候変動を続けたにもめげず試練を乗り越え桜がやってきた。

とくに、道東地区では、連休が過ぎないとお目にかかれなかった桜が今年には異常に早く咲いた。

ここ釧根地区、平野部でもすでに葉桜となっているが、峠及び山頂付近ではこれからが本番であり、山間の緑に美しいコントラストが描かれようとしている。そして、誘われるように、ウグイスが鳴きはじめた。

遅い春と早い春にまどろまどろしながら、今日も花見酒と洒落込むのは早計か。

## 院長コラム～晴耕雨読～

もったいない (MOTTAINAI) という言葉が世界の共通語になろうとしている。ノーベル平和賞を受賞したケニアの環境保護家のワンガリ・マータイさんが、この言葉の持つ無駄にしないという意味と尊敬の念を含むこの言葉に感銘を受け、世界に広める活動を行っている。地球温暖化防止の急務が叫ばれる中、CO2削減、ゴミ削減や資源の再利用化は、地球の環境を守り、子孫が幸福で生きていくための最重要課題である。もったいない運動は大変意味のあるものであり賛同できる。

住宅総合メーカー「木の城たいせつ」の創始者山口昭氏も「もったいない」運動を行っていたが、この会社が破産したのは本当にもったいない。しかし、この言葉の意味を履き違え、食べ残しを使い回しした船場吉兆は、もはや客をもてなす資格はない。

「もったいない」の意味を正しく理解し、その心に感じた「もったいない」を目にみえる行動として表すことが重要ではないだろうか。

## 部門紹介～放射線技術部門編～

### 放射線技術部門 技師長 村井 光幸

放射線技術部門は、現在、技師 2 名で、各種の装置を使用し患者様の X 線写真撮影や、超音波検査をおこなっています。血液検査などと同様に病気診断の補助に寄与しています。今回は、どのような装置でどんな検査を行なっているのか簡単ですが紹介したいと思います。

#### \* 一般撮影装置

皆さんには一番なじみがあるかもしれません。胸や腹の X 線写真、それから腰や手など色々な場所の骨の写真を写します。



#### \* 超音波装置

エコー検査とも呼ばれており、音波の反射を利用して体内の写真を写します。

胆石を見つけるのに一番力を発揮します。他には、肝臓や腎臓などの中を超音波装置で観察することが出来ます。ただし、空気やガスのある腸などは苦手です。



#### \* X 線テレビ装置

X 線を使用し、体の中の様子を見ながら写真を撮ることが出来ます。胃のバリウム検査や大腸のバリウム検査などに使用されます。皆さんが検診バスで胃の検査を受けているときも同じ装置が使用されています。



#### \* X 線 C T 装置

体の回り 360 度から X 線をあて、トマトを輪切りにしたときの断面のように体を輪切りにした写真をとることが出来ます。全身に使用でき、頭や胸、腹部の検査に使用しています。



#### \* M R I

M R I は、磁石の筒の中に体をいれ、体内の水素原子からの信号を画像にします。撮影時間が長いため息をあまり止めないで撮影する、脊髄や脳に力を発揮しています。検査の時に色々な電流を器械に流すためコンコンと工事現場のような大きな音をするのも特徴です。



## 6月の診療カレンダー

日	曜	内科				外科		整形		眼科		皮膚科		内視鏡	備考
		1診		2診		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後		
		午前	午後	午前	午後										
1	日														
2	月	森		辻本	辻本	岡野	岡野	舛田	舛田						
3	火	森		辻本	辻本	岡野		舛田	舛田					新田	
4	水	森		辻本	辻本	岡野	岡野	舛田							
5	木	森				岡野	岡野	舛田	舛田						
6	金	森				岡野		舛田	舛田						
7	土														
8	日														
9	月	森		辻本	辻本	岡野	岡野	舛田	舛田						
10	火	森		辻本	辻本	岡野		舛田	舛田		糸田			新田	
11	水	森		辻本	辻本	岡野	岡野	舛田				水元	水元		
12	木	森				岡野	岡野	舛田	舛田						
13	金	森				岡野	岡野	舛田							
14	土														
15	日														
16	月	森		辻本	辻本	岡野	岡野	舛田	舛田						
17	火	森		辻本	辻本	岡野		舛田	舛田					新田	
18	水	森		辻本	辻本	岡野	岡野	舛田							
19	木	森						舛田	舛田						
20	金	森						舛田	舛田						
21	土														
22	日														
23	月	森		辻本	辻本	岡野	岡野	舛田	舛田						
24	火	森		辻本	辻本	岡野		舛田	舛田		糸田			新田	
25	水	森		辻本	辻本	岡野	岡野	舛田				水元	水元		
26	木	森				岡野	岡野	舛田	舛田						
27	金	森				岡野	岡野	舛田							
28	土														
29	日														
30	月	森		辻本	辻本	岡野	岡野	舛田	舛田						

### 編集後記

先月号から様々な所に配布させて頂きましたが、どうでしたでしょうか。今後いろいろな院内情報を発信していきたいと思っておりますので末永くご愛顧下さい。(編集委員長)

受付時間	内科	午前8:30~11:30	午後2:00~4:00
	外科	午前8:30~11:30	午後1:00~4:00
	整形外科	午前8:30~11:30	午後1:00~4:00
	眼科	午後1:00~4:00	
	皮膚科	午前8:30~11:30	午後1:00~3:00