

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

2010.3月号 Vol.25

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

節分行事

東病棟看護助手 鈴木尚子

2月5日(金)ディルームにて、節分の豆まきを行いました。今年は、患者様が男女に分かれ、鬼役に扮した看護職員2名が背負ったかごに、紙のボールを投げ入れるゲーム形式で行いました。患者様は、にこやかに笑顔で鬼に話しかけたり、真剣な表情でボールを投げたりし、いろいろな表情を見せながら楽しまれていました。結果、54個対53個で男性陣が見事勝利し、たくさんの歓声が上がりました。その後、お茶会では野菜入りのポーロを食べながら、豆まきゲームの話に盛り上がりました。今年も福がいっぱいの良い1年になるといいですね。



院長コラム～晴耕雨読～

皆さんは、飲み水について困ったことはありますか？日本では、夏の干ばつや地震などで被災した一時だけではないでしょうか。日本では、どこにいても水道の蛇口をひねれば、水が出ます。家庭でも、ホテルでも、公園の水道でも。これは世界の国々の中で最も恵まれた環境でしょう。今、全世界では、約5億人が水不足で苦しんでいます。地球全体にある水の内でも約97.5%は海水だそうです。人間が飲め、生活に使えるのは、たったの2.5%で、その約70%は北極や南極で凍って使えません。最終的に人間が使える淡水は地球全体の水の0.01%なのです。また、牛肉1kg作るのに、水は何と10万キロリットルも必要で、1kgのトウモロコシを作るのに水1トンが必要です。

水が不足すれば、飲料水はおろか、食糧や家畜の飼料も作れないこととなります。水道の蛇口から1分間に出る水の量は12Lにもなりますので、皆さん、水を大切に使いましょう。



(参照；「世界が水を奪い合う日、日本が水を奪われる日」橋本淳司著、PHPなど)

この度、訪問看護師養成講座「認知症高齢者の看護」についての研修に参加し学習してきました。私自身訪問看護において、日々対応で悩むことが多いのですが、今回研修で学んできた事をご家族にも知っていただきたく、認知症の原因や予防方法、介護の方法などの情報をお伝えいたします。

<認知症とは>

認知症・・・脳の病気です。高齢者特有の病気と思われがちですが、40代や50代の働き盛りを中心に65歳未満で発症する若年性認知症もあります。人間が生まれてから家族や社会・環境などから知的発達をうけますが、いったん獲得した知識・知能・周囲への適応性が失われ、異常に低下した状態や症状を認知症といいます。従って、通常できていた日常生活や仕事ができなくなる状態もあります。

認知症の症状・・・

- ①新しい事を覚える事（記銘力）ができない。
- ②記憶（記憶力）する事ができない。
- ③進行すると見当識(今がいつでどこか自分や周囲の人の認識)ができなくなる。
- ④見えない物が見えたり（幻覚）や物を盗まれたなどという事（妄想）がある。
- ⑤徘徊・うつ・意欲低下・感情が不安定になる。

認知症というのは、決して特別のものではありません。もともと個人の性格があるように、それに認知症の症状が加わって現在のその人の行動を形成しています。その人の生活史や性格の理解が必要です。自分の感情がコントロールできず、また行動力が低下し気分が落ち込み安い状態です。でもプライドや感情は豊かに残されています。心理的な理解を行い対応していくことが大事です。

認知症が進行すればするほど介護は困難となってきます。また長期化することで家族は肉体的・精神的にストレスとなります。そういった中、家族は感情的になり、その結果介護者のいらいらした気持ちが認知症患者に伝わり、さらに患者の症状が悪化するという悪循環が繰り返すケースが少なくありません。患者本人もまた自分にふりかかった「認知症」という病気と闘い不安になっていきます。

<家族が陥りやすい悪循環>

間違いを正す、説得、叱る



認知症高齢者の不安や混乱が大きくなる



様々な精神症状や行動が現れる



介護が困難になる



家族の疲労が増す



更なる行動障害を生む



<介護の方法>

- ①自分でできる事を自分で行ってもらう。介助者はまだ残っている能力を評価し、またやりたくなるような取り組みを行い、自信を持ってもらう事が必要。
- ②ありのままに受け入れる。認知症という病気を理解し感情的にならず、患者を一人の人間として尊重して接する事が大切。傷つけないようにしながら、不安を和らげてあげる。
- ③1人ぼっちにしない。孤独な生活は刺激が少なく、認知症の進行の原因となってしまうので、趣味や遊びを通してコミュニケーションを取る。
- ④介護保険のサービスを活用する。デイサービスやヘルパーや訪問看護などの活用を行い本人・家族のサポートを行ってもらう。

<予防>

- ①バランスの良い食事と適度な運動が大切。
 - ・よく噛むことは脳が刺激され活性を高めることができる。
 - ・果物と野菜ジュース、コーヒーや緑茶に含まれる抗酸化物質の一つであるポリフェノールが脳を保護し効果あるということも報告されている。
- ②手足の運動を行う。
- ③読書などの知的活動も効果的である。
- ④早期のうちに治療や対応することが重要。



3月の診療カレンダー

日	曜	内科				外科		整形		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								
1	月	森				村山		舛田					
2	火	森				村山		舛田				新田	
3	水	森				村山		舛田					
4	木	森				村山		舛田					
5	金	森				村山		舛田					
6	土												
7	日												
8	月	森				村山		舛田					
9	火	森				村山		舛田				新田	
10	水	森				村山		舛田		水元	水元		
11	木	森				村山		舛田					
12	金	森						舛田					
13	土												
14	日												
15	月	森						舛田					
16	火	森				村山		舛田				新田	
17	水	森				村山		舛田					
18	木	森				村山		舛田					
19	金	森				村山							
20	土												
21	日												
22	月												
23	火	森				村山		舛田				新田	
24	水	森				村山		舛田		水元	水元		
25	木	森				村山		舛田					
26	金	森						舛田					
27	土												
28	日												
29	月	森				村山		舛田					
30	火	森				村山		舛田				新田	
31	水	森				村山		舛田					

編集後記

少しずつ雪解けも始まり、春が近づいてきました。季節の変わり目には怪我や病気が付き物です。気持ちを引き締めていきたいもので

受付時間

内 科
外 科
整形外科

午前 8:30～11:30

皮膚科 午前 8:30～11:30 午後1:00～3:00

ホームページ：<http://www.ja-hokkaidoukouseiren.or.jp/byouin/masyuu/index.html>

ブログ：<http://mashunokaze.blog45.fc2.com/>