

公益財団法人慈圭会 慈圭病院

# きょうちくとう

夾竹桃 | Zikei Hospital

Summer

なつ

2019



- | 2 | メンタルヘルス講座  
認知症～認知症の人の意思決定を支える～
- | 4 | 〈部門紹介〉精神科デイケア
- | 6 | もの忘れ外来のご案内
- | 7 | ZIKEI NEWS 夏まつり開催のお知らせ  
シリーズこころの応急処置③ 統合失調症



# 認知症の人の目線で眺めてみよう

メンタルヘルス講座 46

認知症（認知症の人の意思決定を支える）



副院長 石津秀樹  
[2019年4月6日開催]

## ガイドライン

「認知症の人の日常生活・社会生活における意思決定支援ガイドライン」を昨年、厚生労働省の研究班が作成しました。認知症の人の意思をくみ取り、認知症の人の意思決定を支援することに皆さんの理解が求められています。

自分の想いで自分の日常生活を決めていくということは皆さんにとって当たり前のことです。そのような想いが尊重されることは認知症の人についても同じでありたいのです。

## 認知症の人の想い

いつの間にか認知症が進んだ1人暮らしのお年寄りが隣人とトラブルになったり、施設や病院で帰宅願望のため介護スタッフを悩ませたり、そんなことがあると認知症の人は困ったものだと思います。認知症の高齢者は危険運転や徘徊という負の側面ばかりが目立ち、人としての想いは無視されがちです。運転したい、自分の家に住みたい、1人で暮らしたいなどの想いに対し、どう考えるのがよいのでしょうか。

## ノーマライゼーション

認知症の人は何もわからないと思う前に、認知症の人の立場に立って想いを知り、意思決定を尊重しようと考えてみませんか。

障害に関係なく生活や権利を保障された環境を作ることをノーマライゼーションといいます。認知症であっても、可能な限り本人の自己決定を支援し、本人の意向や信条を重んじるのもノーマライゼーションです。それはいずれ、私達のことになるかもしれないのです。

## 想いを支援するコツ

認知症の人の想いを知り、やさしい社会を実現するには、①認知症を正しく理解すること、②支援者の目線で決めるのではなく認知症の人の目線で考えること、③認知症の人の表明した意思（意向や好み）を確認・尊重すること、④自己決定できる早期の段階から支援すること、⑤多職種チームで支えることが重要と考えられます。皆さんが認知症になった時にも安心して暮らせるやさしいまちをつくりましょう。





## おまけの話 幸せってな～に

4月講演のおまけの話です。講演を聞いて、認知症は怖い、嫌だ、介護は大変だなど人それぞれに感じたことでしょう。認知症を予防できないかと心配されるでしょうが、長生きすればするほど認知症になるリスクは高くなるのです。認知症イコール不幸だと思う人もいますでしょう。そこで発想を変えて、幸せな認知症になる準備をしておこうというのが私の提案です。

### 世界幸福度ランキング

認知症が不幸と思う前に、幸福とは何かを考えてみましょう。テロや戦争がないにもかかわらず、国連の基準では日本の幸福度ランキングは58位で自慢できません。トップ10のうち社会保障の充実した北欧が半数を占めました。日本の国内総生産（GDP）（3位）、平均余命（2位）は高いのですが、他者への寛容さ（92位）や、人生の選択の自由度（64位）は低いのです。日本人自身もあまり幸福だとは感じていません。ところが、GDPが日本の20分の1のブータン王国では95%の人が幸福だと感じているそうです。経済的な豊かさではなく精神的な豊かさを重んじているからなのです。

### 幸福の意味

「すべての人が幸せを求めている。しかし幸せというものはそうやすやすとやってくるものではない。時には不幸という帽子をかぶってやってくる。実はそれが幸せの正体だったりするのだ」 詩人・坂村真民は大病を経験し、そこから深く大きな世界を発見しました。

アウシュビッツを経験した精神科医、V・E・フランクは、幸福の追求は幸福を妨げると述べています。幸せなど気にせず、「何か」にひたすら没頭する時、幸福は自然に生じるのだと気づきます。

「あなたの心が暗闇であれば巡り会うものすべて禍となり、あなたの心が太陽であれば出会うものはすべて宝となる」 弘法大師はこころの持ち方ですべてが変わることを教えました。

### いま、ここにあるもの

物や事を気にしている限りは幸せにはなれません。「私」が幸せだと思った時、幸せが生まれるもので、ここに幸せがあったことに気づくものです。なんて不幸な私（作者は自分）。お金が足りない、楽しいことがない、自分は幸せじゃないと思っているあなたは、ただ気がつきたくないだけかもしれません。目も見える、耳も聞こえる、どこも痛くない。あれ、いま、ここが、そうだったのか。気がつきましたか。

#### 幸せな認知症になる心構え

人格を磨く



- あるがまま（こだわらない）
- 悩みを持たない…ケセラセラ
- 不平、愚痴、悪口を言わない。（こころ次第）
- いつもありがとう。（マイナスは無い）



## 〈部門紹介〉 精神科デイケア

皆さんは「デイケア」という場所が慈圭病院の敷地内にあるのをご存じでしょうか？  
今回は私たちが所属するデイケアについて、紹介させていただきます。

### よりよい社会生活を送るためのリハビリテーション医療

デイケアとは、自宅から通いながら日中の一定時間を過ごし、再発の予防と社会参加を目指すリハビリテーションのひとつです。外来医療の一環としてデイケアセンターにおいてケアを行っています。患者さまにとってスタッフが精神的な支えとなり、安心して過ごせる場所を提供し、安定した生活の基盤を築く援助を行い、

自立を目指しています。そのためにアパートなどの訪問活動も行っています。一方で、社会参加に向けて健康な部分を伸ばし体験を積み重ね、対人関係の改善を図るための種々のプログラムを実施し、より豊かな社会生活を送るための活動を行っています。

### 各種プログラム

デイケアでは一人ひとりの目標に合わせた、各種プログラム活動を行っています。個々の無理のないペースで参加していただき、現在の生活やこれからの生活について一緒に考え、作り上げていくことを目標としています。

#### 就労支援

就労の準備、知識を身につけたり、就職活動や見学、面接練習などを行います。地域就労支援事業所との連携も行っています。

#### 認知機能リハビリ

認知機能(集中力・記憶力・問題解決能力など)を高め、社会生活を送りやすくするプログラムです。パソコンでソフトに取組み、グループで認知機能について話し合います。

色々なスキルを増やす場所

自分の夢や希望を見つける場所

他者と出会う場所

精神科  
デイケア

次へのステップを見つける場所

生活の土台を作る場所

心を休め  
エネルギーを貯める  
場所

#### 健康

ウォーキング・ストレッチ・筋力UPトレーニング

#### 趣味・創作活動・レクリエーション活動

籐細工、習字、カラオケ、プランター園芸、個別音楽グループ

#### 運動

グラウンドゴルフ、ソフトバレー、ソフトボール、バドミントン、卓球

#### 脳トレーニング

漢字・計算、クロスワードなど

## 在籍する専門家

精神科医師のほか、看護師、作業療法士、臨床心理士、精神保健福祉士が在籍しています。

患者さまにとってスタッフが精神的な支えとなれるような支援を目指しています。



ミーティング

## 訪問活動について

当院の訪問看護チームとも連携しながら、必要に応じた自宅訪問を実施しています。

また、就労支援の中でハローワークへの同行、職場見学、就労後の職場訪問も行っています。

デイケアセンター内に留まらない支援を目指しています。

## 週間スケジュール

月	火	水	木	金	土
ラジオ体操					書道 ウォーキング
朝ミーティング					
ウォーキング					
プランター園芸 レクリエーション	認知機能リハビリ グループ活動	レクリエーション or イベント ミーティング	就労支援	認知機能リハビリ プランター園芸	
筋トレ・ストレッチ体操					
昼食					
グループ活動	ソフトボール (バドミントン) 脳トレ・塗り絵	歌謡コンサート お茶会(不定期) 懇談会	卓球 就労定着支援 オセロ・将棋大会	藤細工 ソフトバレー	訪問支援 (15:00以降)

\*季節に応じた行事や外出プログラムなども実施しております。

## 費用について

デイケアでかかる費用については、自立支援医療・各種保険・生活保護が適用されます。

自立支援医療制度の利用など詳しくはスタッフにお尋ねください。

## デイケアを利用するためには

### 当院を受診されている方

1. 受診時などに主治医にデイケア参加の希望をお伝えください。
2. スタッフが、詳しい内容の説明をします。
3. プログラムを見学する事もできます。(体験も可能です)
4. 登録の手続きを行います。

### 当院を受診されていない方

ソーシャルワーカーにまずはご相談ください。





# もの忘れ外来のご案内

## 認知症について

認知症には、「中核症状」と、それに伴って起こる「周辺症状」があります。

中核症状とは、記憶ができない、思い出せない、場所や人の見当がつかない、計画や段取りがつかず、判断ができないなどで脳の神経細胞の働きが低下して生じる症状です。

周辺症状とは、中核症状により周囲の世界とのつながりが保てなくなることで、また性格、環境、体調などが影響し、不安や抑うつ、被害妄想などが生じることです。対応の仕方が悪いと拒絶や興奮などの行動症状となりますが、適切に対応すると周辺症状はみられなくなります。



もの忘れ外来 初診担当スタッフ

## もの忘れ外来

当院では認知症でお困りの方を対象に、もの忘れ外来を開設しています。認知機能検査、画像診断、血液検査などで認知症の診断を行い、今後の方針を考えます。正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫など治療ができる認知症があり、早期発見、早期治療が重要になってきます。認知症の症状によって、ご本人や周囲の人がとまどう状況になれば、早期の対策が必要になってきます。

早期発見、早期対応によって認知症の悪化を抑え、介護サービスの利用や、周囲の人の対応を工夫することで、周辺症状が落ちつくと介護負担は軽減します。

もの忘れ外来では専門の医師をはじめ、心理士、保健師、精神保健福祉士などが連携して様々な支援を考えます。受診を希望される場合は予約制となりますので、まずはお電話かご来院のうえ、ご相談ください。

曜日	月	火	水	木	金	土
担当医	午前 (再診)	—	—	—	石津	—
	午後 (再診)	—	—	石津	—	—
	初診	予約制	予約制	予約制	—	予約制



認知症治療病棟スタッフ

## 認知症疾患医療センター

当院は岡山県認知症疾患医療センターの指定を受けております。主な役割として行政機関や介護事業所等と連携しての相談対応、鑑別診断に基づく初期対応、認知症の周辺症状や身体合併症への急性期対応、認知症の正しい理解に向けた情報発信や研修等を行っています。



まずはお電話でご相談ください。

問い合わせ先

TEL 086-262-1191 (代表)

月～金 8:30～17:30 (祝日・年末年始を除く)



第3回  
**夏まつり**  
みんなにありがとう!

アイス  
無料配布  
あります

小さな  
打ち上げ  
花火大会  
19:50~

**ステージイベント** (予定)

- ★18:30~ 吹奏楽演奏  
[慈圭病院吹奏楽部]  
[興陽高校吹奏楽部]
- ★19:00~ ハワイアンフラ  
[pipioフラスターズ]
- ★19:25~ 空手演武  
[滴水會館]
- ★20:00~ うらじゃ演舞  
[芳泉魂]  
[鬼々よろしく魁望蓮]  
[俄嘉屋]

**出店** (予定)

- ★フランクフルト
- ★焼き鳥
- ★コロッケ
- ★チャーハン
- ★焼きそば
- ★かき氷
- ★あげたこ
- ★パン
- ★フライドポテト
- ★飲料・おにぎり
- ★ヨーヨー釣り
- ★シャトル入れ

令和元年 **8月27日(火)**

時間/18:30~20:30 場所/慈圭病院 芝生広場

雨天時はホームページをご確認ください <http://www.zikei.or.jp/>

**雨天決行**  
雨天時は養浩館3Fの  
体育館で開催します

## 「シリーズこころの応急処置③」 統合失調症

統合失調症が疑われる方への「り、は、あ、さ、る」

今回は、統合失調症の「こころの応急処置」について解説します。統合失調症は、存在しない声が聞こえる「幻聴」、周りに監視される、嫌がらせを受けるといった内容の「妄想」、思考がまとまらなくなる「思考障害」などを呈する精神疾患で、早期の治療で症状の改善、回復が可能な疾患です。統合失調症が疑われる方への「り、は、あ、さ、る」を紹介します。

### ① リスク評価(り)

### ② 判断・批判せずに話を聞く(は)

統合失調症では、幻聴や妄想の影響で、周囲への恐怖心から自責感が高まることや混乱状態となる場合があります。その結果、死にたい気持ちが強まったり、衝動的に危険な行動をとってしまうことがあります。死にたい気持ちに関しては、うつ病の場合と同様に死にたい気持ちの有無や自殺の計画について尋ねましょう。さらに、冷静に話ができるか、イライラ、焦燥などから感情的にならないか、衝動的に危険な行動をとってしまうかわないか、という点を評価します。

その際、落ち着いた雰囲気を作るよう心がけましょう。ゆつくり、静かに、穏やかな口調で話をしましょう。可能であれば、お互いに座って話をする方が心にゆとりができ冷静に話をしやすくなります。幻聴や妄想の内容を理屈で説得しようとせず、感情的苦痛に対して共感を示しましょう。本人にとっては幻

聴や妄想は現実かのように体験されており、とても辛いものであることを理解しましょう。幻聴や妄想に安易に賛成したり、現実かのようにふるまわないことも大切で「〜のように感じるのですね。それは辛いことですね」とバランスをとりながら話しましょう。

### ③ 安心と情報を与える(あ)

### ④ サポートを得るよう勧める(さ)

もし受け入れてくれそうであれば「今の状態は医学的治療が必要と思われること」、「辛さを和らげる治療があること」を伝えましょう。不眠や食欲低下、身体の辛さに焦点を当てると治療を受け入れやすいかもれません。しかし、幻聴や妄想を認める時には、自分が病気だと認識しづらく、治療の必要性を感じない場合があります。その場合は一人で無理し過ぎず、保健所、精神保健福祉センター、精神科病院に相談しましょう。自傷や危険行為などのリスクが差し迫っている場合には警察に相談することもできます。

### ⑤ セルフヘルプの方法を伝える(る)

1人で抱え込むのではなく、保健所や病院に相談することで今の苦しい状況を解決できる可能性があることを伝え、助けを求めることを促しましょう。

今回は、アルコール依存症の「こころの応急処置」について解説します。



# 外来担当医師

令和元年7月1日現在

外来は5/1より **完全予約制** となりました。  
急患の場合はこの限りではありません。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
再診	堀井 茂男 岡田 志保	石津 秀樹 難波 多鶴子 武田 俊彦 池田 智香子 中村 敦俊 青木 省三	堀井 茂男 山内 裕子 吉村 優作 渡部 一予 木谷 玲	武田 俊彦 松下 貴紀 北野 絵莉子 山本 和明	岡 沢郎 鷺田 健二 蜂谷 知彦 山下 理英子	定期の診察はありません
初診外来	松下 貴紀 池田 智香子 渡部 一予	山下 理英子 蜂谷 知彦 木谷 玲 岡 沢郎	原 正吾 薬師寺 晋 井尾 祐子 岡田 志保 青木 省三	白形 鷹博 山本 和明 黒田 志保 和辻 大樹 井尾 祐子	寺田 整司 井上 蓉子 本多 隆宗 武田 俊彦	
予約 専門外来	午前 (アルコール初診) 堀井 茂男 午後 (ペインクリニック) 石津 友子	午前 (アルコール初診) 山下 理英子 午後 (アルコール再診) 堀井 茂男	(もの忘れ) 石津 秀樹	(もの忘れ) 石津 秀樹 (青年期) 担当医	(アルコール再診) 堀井 茂男 吉村 優作 山下 理英子	

診療時間 9:00～15:00  
初診/受付時間 8:30～11:00

専門外来

- アルコール ●もの忘れ ●青年期
- ペインクリニック(疼痛) ●セカンドオピニオン

お問い合わせ TEL (086) 262-1191

受付時間 8:30～17:30

24時間精神科救急対応  
時間外・休日の急患対応いたします

## 慈圭病院の理念

### わが子でも安心して任すことのできる 精神科病院

創立以来、職員ひとりひとりが、患者さまとご家族の信頼にたつ病院であることを問い続けています。

## 五大基本原則

### 1 慈愛の医療

ひとりひとりの患者さまに、慈愛と尊敬のこころをもって快適な医療を提供します。

### 2 最先端の精神科医療

急性期医療からリハビリテーション、地域医療まで、良質で、最先端の精神科医療を実践します。

### 3 最高水準の医療倫理

ヒューマニズムに根ざした至高の医療倫理を保ち、安全で安心、納得のいく医療を実行します。

### 4 積極的な地域貢献

地域との連携を密接にし、精神科基幹病院としての役割をはたすとともに、こころの病の理解のための教育、啓発活動を積極的に行います。

### 5 チャレンジ精神

私たち病院スタッフは、常にチャレンジ精神を忘れず、和の力を結集し、さらなる挑戦、実践を行います。

## 病院へのアクセス

JR岡山駅より南へ約8km(浦安総合公園近く)

### 車で

広島方面から 国道2号線「青江」で側道へ、「豊成」交差点を南へ約10分  
大阪方面から 国道2号線「福富」で側道へ、「豊成」交差点を南へ約10分

### バスで

岡電バス JR岡山駅前より「浦安体育館・岡南飛行場行」に乗車、「慈圭病院」下車(岡山駅より約30分)

