



～目次～

- 病院短信『心地よく眠れるように』 宮川 妙子
- 日常の一コマ 山崎 陽子
- いきいき看護・介護 高崎 千晶
- PSWだより 渡邊 正基
- ミニ秋祭り 病棟デイルーム
- スタッフ紹介 馬場 麻代

11月の予定

◇誕生日会&敬老会

1病棟	11月 8日(月)
2病棟	11月 9日(火)
3病棟	11月12日(金)
各病棟デイルーム 14:00～	



ミニ秋祭り

まずは、おやつや飲み物・お汁粉で腹ごしらえ。さっそく各地で女子会・男子会です。



食べたらみんなで踊りましょう。



皆さんで食べて踊って... 楽しいひと時を満喫しました。



スタッフ紹介



3病棟 看護師
ばば 馬場 麻代
星座 うお座
血液型 AB型
趣味 旅行
ドライブ
食べ歩き

認知症専門病院は初めてですが、優しいスタッフの皆さんの指導の元、充実した毎日を送っています。これからも看護師として患者さんの個別性に合わせた看護をしていきたいと思ひます。



病院短信

3病棟 看護師長

宮川 妙子

『心地よく眠れるように』

睡眠のリズムは人によって違います。認知機能の障害や高齢・環境の変化などにより当院の患者さんの多くに睡眠リズムの乱れが起こりやすくなります。

夜間に覚醒して、起き上がろうとしたり、独り言を言ったり、歌ったりして、周囲の患者さんが眠れなくなることもあります。また、トイレに一時ごとを目覚め、朝方から眠り、日中もウトウトしてしまう方もいます。

睡眠リズムの障害は本人はもちろん、他の患者さんへの影響も大きく、夜勤の時は折るような気持ちで看護・介護を行っています。

Aさんは、ふらふらしながら起き上がり歩き出してしまうため、寝付くまで一〜二時間ついていきます。日光浴をしたり、本人の徘徊のリズムに合わせて散歩することで徐々に眠れる日が多くなりました。

Bさんは、夜中に目が覚めると「帰ります、お父さんが迎えに来る、家に電話して」と大きな声を出すこともあります。「明るくなってから迎えに来ます」と暫くやりとりをして一時間程するともう一度眠りにつくことも時々あります。

長く眠った次の日は一睡もせず、二日周期の睡眠となる方もいます。その結果、食事が摂れなくなったり体調を崩してしまい、発熱して治療が必要になることもあります。

規則正しい生活やレクリエーション活動、一人一人にふさわしい対応をして生活リズムが安定するように行っています。

患者さんが安心して眠りにつき、穏やかに目覚め、一日がスタート出来るように支援していきたいと思えます。



2病棟 看護師

高崎 千晶

秋も深まりすっかり日足が短くなりました。過ごしやすい季節になってきた一方で「何だか肌がムズムズする」「肌荒れして調子が悪い」と感じる人もいるのではないのでしょうか。その原因は、もしかすると『秋の花粉症』かもしれません。

花粉症というと春のイメージですが、実は秋も花粉症で悩む人は多いんです。最近の研究によると、春のスギ花粉にアレルギー反応を起こす人のうち約75%が秋のブタクサ花粉にもアレルギー反応を示すことが分かっています。

花粉症の症状を和らげるには免疫力が大事です。免疫力を高める細胞の約7割は腸に集中しています。そこで免疫力を高める食べ物ベスト5、免疫力を高めるコンビニメニュー3つを紹介します。

- 免疫力を上げる食べ物
- 第1位 ヨーグルト
 - 第2位 納豆
 - 第3位 ショウガ
 - 第4位 長ネギ
 - 第5位 にんにく

- コンビニメニュー
- ・レバニラ（セブンイレブン）
 - ・白身魚の黒酢あん弁当（ローソン）
 - ・生姜薫る白湯スープ（ファミリーマート）

免疫力を高める効果のある栄養素を意識しながらもバランスよく食べることが大切です。



日常の一コマ

今回は2病棟の美和子さん（91歳）の一コマです。美和子さんは東京の台東区に3姉妹の長女として生まれ、23歳の時に結婚。明るく社交的な性格でご近所付き合いもよく、「夫婦会」と称してバス旅行や食事会などにも積極的に参加されたということでした。

70歳を過ぎたころから物忘れがひどくなり、財布の置き場所を忘れたり、火をかけたまま鍋を焦がしたり、認知症と思われる症状が出始めたそうです。



年を追うごとに易怒的（怒りっぽい）な症状はひどくなり、暴言や妄想・幻覚も出始め、夫や長男の妻に対しても暴力的な言動も見え始めたため、足立区にある精神科病院で治療を受け、病院関連の「老人保健施設」に入所したのだそうです。ところが入所後の美和子さんは発語も少なくなり、昼夜逆転や夜間せん妄（夜間に幻覚や妄想にとらわれ、興奮や錯乱をしてしまう）にもなり、病院での投薬の副作用もあって歩行困難となり、車椅子の生活になってしまったそうです。

当院には今から3年ほど前にご入院されたのですが、入院当初は前の施設と同様に易怒的な言動もかなり激しかったのですが、環境が変わったせいか、この病院に馴染まれたせいかお食事を用意するとご自分でよく食べられ、スタッフが話しかけるととてもよく笑ってくれるようになりました。時折、主治医の高野先生とじゃんけんをして「あっち向いてホイ」して笑い転げる姿も見られたのですが、このところ持病である「糖尿病」の数値が悪くなったり良くなったりでインシュリンでの治療も行われているのですが、残念なことにこの1〜2年、脳梗塞を繰り返すようになってしまったのです。その都度、ご家族の皆さんには本当にご心配をおかけしましたが、そんな厳しい状態をも美和子さんは何度も乗り越えられてきたのです。

最近のリクライニングの車椅子上で、穏やかな笑顔も時折見せられるようになり、食事も介助が必要にはなったのですがそれでも食欲は衰えず、大きく口を開けてモグモグ、ごっくんをしてくれます。美和子さんを看ているとまさに「食べることは生きること」なんだと実感させられます。



これからも彼女のペースに合わせ、無理をしない、させない看護・介護で寄り添っていかれたらと思っています。

2病棟 介護福祉士 山崎 陽子

PSW だより

精神保健福祉士 渡邊 正基

長く続いた夏日がようやく終わり、冬の訪れを感じる肌寒い気候になってまいりました。新型コロナウイルスの猛威も収束の兆しが見え始め、当院でも制限付きで面会を再開いたしました。互いにこの時を待っていたのでしょ。患者さんとご家族が久方ぶりの再会を遂げた瞬間、談話室は華やいだ歓声に包まれ、私共職員も何とも言えない嬉しさが込み上げてきます。特に、普段は発語や表情の変化が乏しい患者さんなのに、ご家族と対面した瞬間、満面の笑みを浮かべて握手を求める様子は、改めてご家族と過ごす時間が患者さんにとって特別なものであると感じました。

まだまだ油断はできない状況で限られた時間ではありますが、どうぞ家族水入らずの時間を楽しみにいらっしやってください。

