

榊原病院 Monthly

Vol.38 2019.December

独立行政法人国立病院機構 榊原病院
National Hospital Organization SAKAKIBARA Hospital

院長

村田 昌彦(むらた まさひこ)

1962年生まれ

1991年富山医科薬科大学医学部卒

1996年同医学部大学院卒

2014年国立病院機構北陸病院精神科部長

2015年国立病院機構榊原病院副院長を経て、2018年国立病院機構榊原病院長就任。

日本司法精神医学会理事。



病院理念 この病院で最も大切なひとは治療を受ける人である

《榊原病院市民公開講座「認知症の予防」を開催して》

庶務班長 後藤 秀孝

11月10日、日曜日に国立病院機構三重中央看護学校体育館において「榊原病院市民公開講座」を開催しました。これまで当院は、地元の榊原地区内で市民公開講座を行ってきましたが、より多くの方に医療に関する情報を届けたいという思いから、今回、初めて榊原地区の外での開催をすることとなりました。

当日は、初めて開催する場所でもあり、また、若干寒かったことから、どれだけの方に来場して頂けるのかという不安もありましたが、200名を超える市民の方にご参加頂きました。

今回の講座のテーマは「認知症の予防」です。当院の村田昌彦院長と認知症の専門医である国立長寿医療研究センターの遠藤英俊先生による講演を行いました。現在、認知症は65歳以上の10人に1人が起こりうるものであり、自身や家族に限らず、身の周りの方が認知症になることなども含め、多くの方にとって身近な病気となっています。

講演では、認知症予防の重要性とその秘訣が説明されました。高血圧症や糖尿病等の生活習慣病を予防することが認知症の予防につながることで、退職後の社会参加の大切さ、また、運動や食事で認知症のリスクが軽減できるかもしれないということが紹介されました。中でも食事については、野菜や果物、魚等の食事全体のバランスが大切であるということや、カレーや柑橘類といった日常的に口にする食べ物に認知機能の低下を防ぐ効果があり、認知症の予防に役立つといった内容であり、参加者の皆さんも熱心に耳を傾けていました。また、講演の中で認知症予防に効果がある運動プログラム「コグニサイズ」が紹介され、実際に参加者全員で「コグニサイズ」を行うという一幕もあり、日常生活の中で実践できる認知症の予防策を楽しく理解できる講演となりました。

参加して頂いた市民の皆様からも「非常に参考になった」、「楽しく受講できた」等、多数の好評を頂き、大変嬉しく思いました。これからも「地域に根ざした榊原病院」として、市民の皆様にご喜ばれるような市民公開講座を開催していきたいと思っております。(次回の榊原地区外での市民公開講座は「ギャンブル依存」をテーマに来年5月23日(土)に三重県人権センターにて開催予定です。)

トピックス

行事・出来ごと

- 令和元年11月10日、市民公開講座(講演テーマ「認知症の予防」)開催
- 令和元年11月24日、第13回榊原温泉秋の収穫祭参加
- 令和2年1月26日、市民公開講座開催予定

教育・研修

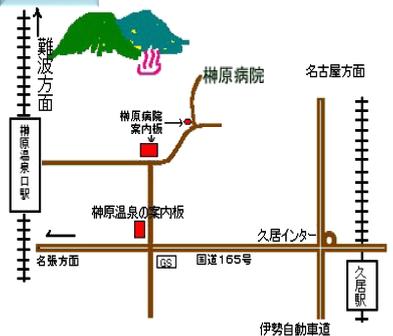
- 令和元年10月23日、三重県難治性精神疾患ネットワーク研修会・症例検討会(YOU-C-C)開催
- 令和元年11月26日～29日、令和元年度第2回CVPPP指導者養成研修会開催
- 令和元年12月18日、三重県難治性精神疾患ネットワーク研修会・症例検討会(YOU-C-C)開催予定

診療科

- ・ 一般精神科
- ・ アルコール・薬物依存症
- ・ 専門外来
- ・ こころのリスク外来

病床数 176床

- ・ 精神科病棟 158床
- ・ 医療観察法 18床
- ・ 認知症ユニット



電車・バス/ 近鉄久居駅下車、三交バス(榊原温泉口駅行)にて約30分。榊原口バス停下車徒歩約10分。

自動車/ 久居インター(伊勢自動車道)より西へ約20分

マイクロバス/ 久居駅より直通バス(約25分)



市民公開講座
QRコード



地域医療連携室だより

〈医療福祉相談のご案内〉

経済的な心配、福祉サービスの利用、退院後の生活など病気によって生じた生活上の困り事について、精神保健福祉士がご相談に応じます。相談をご希望の方は、主治医、看護師及び医事受付まで申し出てください。

訪問看護ステーション

令和元年6月に「ゆうはあと訪問看護ステーション」を開設しました。利用者様が地域で安心して暮らしていただけることを目標として訪問看護を提供しています。症状の観察や相談・お薬の管理・通院継続の支援・対人関係・コミュニケーションへの支援など、心身の回復のお手伝いを目的として行っています。

私たち「ゆうはあと」は、あなたの療養、そして暮らしを支えます。少しでも豊かに、少しずつ豊かになりますようにここで支えます。

治療抵抗性精神疾患への医療

〈クロザピンの治療状況〉

治療抵抗性統合失調症に対して、平成26年10月に1例目の投与を開始し、令和元年11月までに全症例は90例となりました。新規導入は9月1例、10月4例、11月2例でした。順次投与を開始する予定です。クロザピン通院専門外来も開設しております。



認知症医療・アルコール・薬物依存医療・こころのリスク外来

〈認知症医療〉

認知症の患者様は高齢であることから、様々な合併症をお持ちの方が多くおられます。また、アルコール問題の後に、認知機能が低下した方、さらに身体疾患に併発した認知機能の障害のある方は、若年の方にも見られます。したがって、現在は80歳以上の超高齢の方と50～60代の若年の方にも見られます。身体的な問題については、三重中央医療センターと連携を図りながら、幻覚や妄想、不穏など認知症の周辺症状（BPSD）に対応しています。

一般病院や介護施設において、BPSDの問題でお困りの場合はご相談ください。

〈アルコール・薬物依存医療〉

適正な飲酒量とはどの程度かご存知でしょうか？「節度ある適度な飲酒」とは、純アルコールで1日約20グラム程度、つまり日本酒なら1日1合、ビールなら大瓶1本だけなのです。日本酒3合では健康に悪影響の出る「多量飲酒」（健康日本21）と言われています。もし減らすことが難しいという方がおられましたら、外来・入院での治療プログラムにてご協力させていただきます。

お一人で、ご家族だけで悩み解決しようとするのではなく、まず専門スタッフへお気軽にご相談下さい。ご自分だけで抱えずに相談することが、病気を回復する第1歩です。

〈こころのリスク外来〉

思春期・青年期はこころのリスク状態が高まり、さまざまなこころの病気を発症しやすいと言われています。当外来はこころのリスク状態を早期に発見・治療していくための専門外来ですので、お気軽にご相談ください。



デイ・ケア案内

デイケアは毎週、木曜日を除く週4日、北病棟3階作業療法室奥で実施しています。実施時間は9時30分から15時30分です。榊原地区の自然を楽しむ町内散歩や、スポーツ、音楽、アートなど様々な楽しみごとを行います。昼食づくりやお菓子作り、喫茶の会など、実用的な体験もできます。参加者で協力しあって、コミュニケーションの練習も、がんばっています。

参加希望の方は主治医またはデイケア担当者にご連絡下さい。デイケアのパンフレットを外来待合室に置いてあります。また、病院ホームページに月間プログラムもあります。お気軽にお問い合わせ下さい。



(左) 今年も榊原秋の収穫祭にかかしを出展しました。
(右) メンバーからのリクエストで、お楽しみ寿司を作りました。とてもおいしくできました。

栄養コラム



《 筋肉を守る！たんぱく質のとり方のコツ 》

前回のコラムでは、高齢になると筋肉の分解と合成のバランスが崩れることで筋肉減少に繋がるため、たんぱく質の摂取の仕方が重要であることを紹介しました。食事で主菜などからたんぱく質を摂取することで筋たんぱくは合成され、空腹時やたんぱく質が不足している時では分解に傾きます。その為、例えば夕食のみ十分なたんぱく質の量を摂取しても朝食・昼食で摂取が不足していれば、日中の筋たんぱくの分解が優位になり、筋肉量の減少を招いてしまいます。つまり肉、魚、卵といった主菜や乳製品といった体内で利用効率が良い良質なタンパク質を1日3食欠かさずに十分な量を摂取することが、筋肉を守るたんぱく質のとり方のコツです。

健康睡眠12ヶ条 第十一条 いつもどちらがう睡眠には、要注意

・睡眠中の激しいびき、いびきが止まる(呼吸停止)

夜間の眠りが浅くなり、日中に眠気が出てしまうものです。家族にいびきなどの状況を確認してみましょう。

眠っても日中の眠気や居眠りに困る場合は「睡眠時無呼吸症候群」の可能性があり専門家に相談を。

・手足のびくつき、ムズムズ感にも注意

「足の内側に虫が這うような」「足がムズムズする」「電気が流れるような感じ」というような不快感が生じ、足を動かしたくなる、動かすと少し楽になる、夜間に具合が悪くなることを特徴とする、ムズムズ足症候群(レストレスレッグス症候群)があります。