

医療法人 平和会 診療案内

吉田病院 (一般外来) 受付時間 午前8:30~11:45 午後13:30~15:30 夜間17:00~19:30							
午前診療	内科(予約外)	○	○	○	○	○	○
	内科(完全予約)	○	○	○	○	○	○※1
	整形外科(予約制)		○				○※2
	外科・大腸肛門科	○	○	○	○	○	○
	泌尿器科(予約制)		○	○		○	
午後診療	婦人科				○		
	健 診	○	○	○	○	○	○
	内科(完全予約)	○	○	○	○	○	
夜診診療・検査(予約制)	婦人科	○					
	整形外科(予約制)		○	○			

※1※2 土曜の内科と整形外科(いずれも完全予約)は5週目はありません。

〈眼科外来〉受付時間 午前8:40~11:45							
	月	火	水	木	金	土	
午 前	○		○	○	○	○	○(1・3週のみ)
午後(検査予約)			コンタクト (2・4週)				
〈精神神経科外来〉受付時間 午前8:30~11:45							
	月	火	水	木	金	土	
午前(予約制)	○	○	○	○	○	○	
午後(予約制)	○			○			

☎631-0818 奈良市西大寺赤田町1丁目7-1 ☎0742(45)4601

へいわ鍼灸院 施術時間 午前9:00~12:00 午後13:00~16:30 夜間17:00~19:30 ※すべて完全予約制です							
	月	火	水	木	金	土	
午前	○	○	○	×	○	○	
午後	○	○	○	×	○	○	

☎631-0818 奈良市西大寺赤田町1-4-6 ☎0742(49)9981

あやめ池診療所 受付時間 午前8:30~11:45 夜間17:00~19:15							
	月	火	水	木	金	土	
午 前	○	○	○	○	○	○	
午 後					(精神)		
夜 診		○				○(内科・精神科)	

☎631-0033 奈良市あやめ池南6丁目1-7 ☎0742(45)0460
※精神科は予約制です。

とみお診療所 受付時間 午前8:30~11:45 夜間17:00~19:15							
	月	火	水	木	金	土	
午 前	○	○	○	○	○	○	
午 後			健康づくり外来	○(2・4)			
夜 診					○		

☎631-0061 奈良市三碓2丁目1-6 ☎0742(45)7480
※診療はすべて予約制です。
※当日の予約制、急患の方の診療枠もありますのでお気軽に電話いただくか受付にてお申し出ください。

ならやま診療所 受付時間 午前8:40~11:30 夜間17:10~19:15							
	月	火	水	木	金	土	
午 前	○	○	○	○	○	△	
午 後				健診(予約制)			
夜 診	○				○		

☎631-0805 奈良市右京3丁目2-2 ☎0742(71)1000
△土曜は第4週、田中医師の思春期外来(完全予約制)のみです。
※婦人科の診療、検診は月水金の午後か、金曜夜間で予約優先(当日予約可)となります。

夕陽ヶ丘診療所 受付時間 午前8:30~11:45 夜間17:30~19:45							
	月	火	水	木	金	土	
午 前	○	○	○	○	○	○	
夜 診						○	

☎636-0801 生駒郡三郷町夕陽ヶ丘1-40 ☎0745(72)9490

いこま駅前クリニック 受付時間 午前8:30~11:45 午後13:30~15:30 夜間17:00~19:15							
	月	火	水	木	金	土	
午 前	○	○	予約検査	○	○(内科・精神科)		
午 後			心療内科				
夜 診		○			○		

☎630-0256 生駒市本町7-10 ☎0743(71)7222 ※心療内科は予約制
※水曜午前の予約検査は胃カメラ、腹部エコー(予約制)です。

きたまちクリニック 受付時間 午前9:00~12:30 午後13:30~16:00 夜間17:30~20:00							
	月	火	水	木	金	土	
午 前	○	○	○	○	○	○	
午 後	○			○	○		
夜 診					○		

☎631-0817 西大寺北町4丁目4-1 ☎0742(48)8255
※きたまちクリニックは完全予約制です

うきうき!がんたん!クッキング

第10回 黒酢焼きそば

超サッパリ☆ 元気が出る☆

まだまだ暑い日が続きますね。いかがお過ごしでしょうか。
今回は、黒酢を使ったサッパリ焼きそばです! 食べやすくて美味しい! &作りやすい♪麺を油なしで下焼きするのがポイントです!



- 《材料》(1人前)
- ・焼きそばの麺 (1袋)
 - ・塩こしょう (少し)
 - ・豚肉こまぎれ (4きれ)
 - ・しめじ (5本)
 - ・黒酢 (大さじ2)
 - ・麺つゆ (2倍濃縮のもの) (大さじ3)
 - ・油 (大さじ1)
 - ・かつおぶし (少し)
- 《材料》(1人前)
- ・麺の袋を開け、お皿に麺をのせる
 - ・テフロンフライパンをコンロに置く
 - ・火をつけ、強火にする
 - ・油をしかずに、麺をそのまま入れる
 - ・こげ目がついてきたら塩こしょう (少し) を入れる
 - ・全体がこんがりしたら、火をとめる (下焼きなので、麺が全部ほぐれていなくても大丈夫!)
 - ・麺をお皿にもどす

- 《道具・食器》
- ・テフロンフライパン
 - ・コンロ
 - ・さいばし
 - ・大さじ
 - ・おわん
 - ・お皿
- 《作り方》
- 【具】
- ・おわんに、肉 (4きれ) としめじ (5本) を入れる
 - ・黒酢 (大さじ2) ・麺つゆ (大さじ3) ・油 (大さじ1) を加え、さいばしでまぜる

- 《道具・食器》
- ・テフロンフライパン
 - ・コンロ
 - ・さいばし
 - ・大さじ
 - ・おわん
 - ・お皿
- 《作り方》
- 【具】
- ・おわんに、肉 (4きれ) としめじ (5本) を入れる
 - ・黒酢 (大さじ2) ・麺つゆ (大さじ3) ・油 (大さじ1) を加え、さいばしでまぜる

病棟リニューアルオープンに向けて
看護職員大募集(看護師・准看護師)

ご紹介くださった方へ
お礼をさせていただきます。
医療法人平和会 吉田病院 (312床)
診療所6ヶ所 訪問看護3ヶ所 その他
奨学金制度あり

☎平和会吉田病院
奈良県奈良市西大寺赤田町1丁目7番1号
TEL 0742-45-4601
看護部長室 (内線260)

吉田病院整備事業計画2011
建設協力債の到達

来年、2012年3月までの期間、ご協力を呼びかけています。
8月1日現在
663件 364,217,203円

建設協力債にご協力ください!

【事業内容】新精神科病棟の建設・病院内敷地整備・障害者福祉サービス事業所「ハイツ・リベルテ」の移転建築

- 【種 類】
1. A型(無利息) 5年満期(一口1万円)
 2. B型(有利息) 3年満期 年1%(一口1万円:一世帯あたり500万円を上限)
 3. 募金

笑顔つながる認知症ケア③

パニックや暴力は認知症の方のSOS!

精神科ソーシャルワーカー 北田 最映

前回は、認知症の症状には、「中核症状」と「周辺症状」というものがあり、「中核症状」のことで書いて書きました。今回は「周辺症状」のことで書いてお話しします。

みなさんは「周辺症状」って何だろう?とお思いの方も居られるかもしれませんが、周辺症状は、かつて「問題行動」や「異常行動」と呼ばれ、近年では、「行動・心理症状」や「BPSD」と呼ばれるようになりま

した。今回は少し古い言い方ですが、中核症状の周辺にある症状という意味として、覚えやすいと思う「周辺症状」と書いています。

周辺症状は、前回お話しした「中核症状」から引き起こされる二次障害です。もの忘れ等の記憶障害や時間や、月日が分からない・場所や人がわからなくなる見当識障害などの中核症状が背景にあり、環境や健康状態や人間関係などの状況が、不快であったり、不安を感じたり、できないことが多くなって自信の喪失等のストレスが出てくるので、周辺症状が出現します。

例えば、鍋に火をかけている途中にインターフォンがなっているのに対応して、と、そこからそのことを忘れて、不安を感じたり、できないことが多くなって自信の喪失等のストレスが出てくるので、周辺症状が出現します。

「家族に迷惑ばかりかけている」等の思いが募り、パニック状態になり興奮・暴力・介護拒否などが起こります。

周辺症状が出現すると、周りの人びとも困り果ててしまいがちですが、御本人の周辺症状は、ストレスが分かれば、「周辺症状は認知症の方のSOS」と思っていた方が少なくないと思います。

次回も、そのような認知症の方の気持ちの理解をしながら、接し方等をお話ししたいと思います。

BPSDの出現原因

図表で学ぶ認知症の基礎知識 中央法規認知症介護研究・研修東京センター発行

熱中症予防調査に
取り組みました!

昨年同様に猛暑となった今夏、奈良県内でも既に2名の方が熱中症で死亡されています。その中「地域から熱中症による死亡を出さないための調査」が民医連の取組みとして、7月25日(月)から8月7日(日)にかけて一斉に行われました。平和会でも、独居の方や過去に発症された方等、100名の方のご自宅を訪問、アンケート調査や熱中症に対するアドバイスを行いました。

アンケートの回答では、ほとんどの方が熱中症予防についてご存知でしたが、自分とは無関係と思われる水分も摂って暑くない

の渴きの自覚が少なく衣服の調整や室温調整ができない方、ご本人はエアコンを使用し室温となっている等、

方が少ないからやっても脱水や多量の発汗の症状がでている方、経済的理由や体調を悪くするの嫌いだとの理由でエアコンの使用を控えて(またたは購入できないこと)で、我慢されている方、お客さんが来られた時だけエアコンをつけている方、ご夫婦間で体温温度の違いから特に妻にとって暑い室温となっている等、

常日頃からの地域での

奈良民医連 主催 参加しました

福井原発見学研修に

原発、ゼロへ

話が崩れ、将来へ安全なエネルギーへの転換を求められています。7月30日、奈良民医連主催の福井県の原子力発電所の見学に、全体で38人、平和会職員と健康友の会からは17人が参加しました。

現地の福井民医連の援助で、講演・福島第一原発事故から何を学び、取り組むのか、福井の原発の歴史と現状」を聞き、午後から敦賀原発、高速増殖炉もんじゅ、美浜原発を見学しました。

美しい若狭の海に、14基もの原発がひしめき、大阪や奈良も100km圏内でこの半世紀、正力・読売新聞社長や熊谷太三郎(熊谷組)などが見学し、

で、必要なサービスをアップされているので熱中症予防キャンペーンも大きくて欲しい、自分のごとして意識していただけるような知識の普及が必要、経済的な理由でサービスを断ったり、減らしたりしている方のが難しい、節電キャンペーン

高砂剛

身近に考えたいメンタルヘルス その④

吉田病院 東1病棟病棟長 古川 淳

その人らしさを大切に!

であり、物忘れや時間・場所がわからないう、衣類を着られないなどが主症状である中核症状と言われ、一方、物忘れや妄想や、徘徊、失禁等も認知症の方によく出現します。これらの症状が認知症の行動及び心理症状(BPSD)と言われています。

平成20年7月、認知症の医療と生活の質を高める緊急プロジェクト(厚労省)に、①実態の把握、②研究開発の加速、③早期診断の推進と適切な医療の提供、④適切なケアの普及及び本人・家族支援、⑤若年性認知症対策の推進が必要であると報告されています。

認知症ケアをする現場では、認知症の増加、長期化(重症化)、それに伴う「ミナマルケア」など、さまざまな問題が起きていると報告されています。

BPSDが出現するとケア困難となり、QOL(生活の質)の低下、介護者のストレス増大、早期の施設入所や精神科病棟への入院など様々な問題が起きます。

出現頻度は高く、ケアをどのように行うかが認知症の基本であり、最も重要な問題とされています。

現在、東1病棟にも多くの認知症患者さんが入院され、課題として①BPSD

②病状の進行に伴う嚥下性肺炎をきき身体合併症などがある。①の対応としては他患者との接触を避け安静を司るような個室を使用したりスタッフと1対1で散歩にしたり、個人プログラムでリハビリを行っています。②の対応として内科医はもちろん、言語聴覚士など専門スタッフによる嚥下機能回復などを行っています。

私たち治療者は患者さんの精神面・身体面を把握し状態に応じた対応や、その人らしさ、QOLも気を付けていくこと。更に今後増加する認知症 身体面と精神面が治療できる吉田病院・東1病棟(認知症病棟)の担う役割は重大で初期からターミナルまで対応できる病棟作りを目指していきたいと思っています。

*BPSDは Behavioral and Psychological Symptoms of Dementiaの略で、認知症に伴う徘徊や妄想・攻撃的行動・不潔行為・異食などの行動・心理症状のことで、「問題行動」とか「周辺症状」とも呼ばれています。