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ないました。

手にしているのは「暑さ指数計」

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ている方が少なからずおられるようです。周囲から注意を促されないと水分摂取ができない方、暑さや喉の渇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「エアコンを使用し水分も摂って暑くないので大丈夫」とおっしゃってい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で嫌いだとの理由でエアコンの使用を控えて（ま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、ご夫婦間での体感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見守りや注意がないと本当に危険だと考えられる事例がありました。

調査員の感想としては、エアコン使用等の環境をどのように整えるか、また生活されている方の考え方にどこまで踏み込んでいけるかが難しい、節電キャンペーンが大きくクローズ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して欲しい、自分のこと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実情を知ることは困難で、必要なサービスを受けていただけるようにして欲しい、経済的な理由でエアコンが購入できないことへの対策が必要、等がありました。

平和会事務局　高砂剛

原発、0（ゼロ）へ

奈良民医連主催

福井原発見学研修に参加しました

今回の福島第一原発事故で、原発の安全神話が崩れ、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。

署名用紙

海水浴の家族連れの向こうにそびえる「もんじゅ」

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100㎞圏内です。

この半世紀、正力・読売新聞社長や熊谷太三郎（熊谷組）などが自ら科学技術庁長官となり、やがて原子力村といわれる政・官・財の癒着構造が形成されました。原発誘致を決めた県には建設が集中し、いわゆる「補助金づけ」にされてきました。福井県が議会で「原発は地域振興に結びつかなかった」と陳謝したことなど、リアルなお話が聞けました。

世界で唯一の被爆国でありながら、米仏に次ぐ世界第3位の原発大国になった日本の歩みは、米戦略と密接に関わっています。本来は人体を破壊する兵器に適した核エネルギーを、アメリカから押し付けられた30年分のウランを使用するために、火力発電所を停止させてまで操業するというものです。大量の高レベル放射性廃棄物は、100万年の管理を要します。

地震多発国の日本が54基もの原発を抱える世界に例のない異常。東京電力はまず、福島原発事故解決への責任と財政負担義務を果たすべきです。民医連では、原発廃止を求める署名に取り組みますので、ご協力をよろしくお願いします。

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

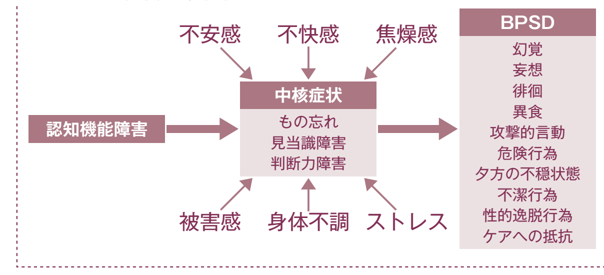
前回は、認知症の症状には、「中核症状」と「周辺症状」というものがあり、「中核症状」のことについて書きました。今回は「周辺症状」のことについてお話しします。

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。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、覚えやすいと思い「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と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対応していると、すっかりそのことを忘れて鍋を焦がしてしまいます（二つ以上のことが重なると理解できなくなるという判断力の低下や記憶障害＝中核症状）。出来ていたことが出来にくくなるということです。そのようなことが重なってくると、もう家事をしなくてもいいように、御家族がしたり、配食サービスや出来合いのお惣菜を頼むようになります。（役割がなくなり、自信の喪失）**御本人は、「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。**

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

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ますが、御本人の周辺症状は、ストレスを表現していることが分かれば、「周辺症状は認知症の方のSOS」と思っていただけることが大切だと思います。

次回は、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。

身近に考えたい メンタルヘルス その④

その人らしさを大切に！

吉田病院 東1病棟師長　古川　淳

認知症患者は年々増加し、現在の日本には160万人の方がいると言われています。

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）、それに伴うターミナルケアをどうすべきかと悩んでいます。

認知症は脳の病気であり、物忘れや時間・場所がわからない、衣類を着られないなどが主症状であり中核症状と言われ、一方、物盗られ妄想や、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、認知症を看ていく上で最も重要な問題です。

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病院への入院など様々な問題が起こってきます。出現頻度は高く、ケアをどのように行っていくかが認知症の基本であり、最も重要な問題と考えています。

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の対応　②病状の進行に伴う嚥下性肺炎を含む身体合併症などがあります。①の対応としては他患者との接触をさけ安静を守れるような個室を使用したりスタッフと1対1で散歩に出たり、個人プロ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も気をつけていくこと。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います。

＊BPSDとは、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

ウキウキ！かんたん！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）

《道具・食器》
- テフロンのフライパン
- 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

【麺】
- 麺の袋を開け、お皿に麺をのせる
- テフロンの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

【仕上げ】
- フライパンに、火をつける前に、おわんの中身を全部入れる（油がはねることがあるので、火はとめた状態で入れる）
- 火をつけ、中火にする
- 肉の色が変わるくらいまで、いためる
- 麺をくわえる
- 麺をほぐしながら炒める
- たれが少なくなってきたら、全体がこんがりするまで炒める
- お皿に盛り付け、かつおぶしをのせる！

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）

お知り合いの看護師さんをご紹介ください

ご紹介くださった方にお礼をさせていただいています。
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

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

		月	火	水	木	金	土
午前診察	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)		○	○		○	
	婦人科				○		
	健　診	○	○	○	○	○	○
午後診察	内科(完全予約)	○	○	○	○	○	
	婦人科	○					
	整形外科(予約制)		○	○			
夜診	診察・検査(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
※診察はすべて予約制です。
※当日の予約枠、急患の方の診療枠もありますのでお気軽にお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。
※婦人科の診察、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。

△印＝土曜については電話等でお問合せ下さい。

夕陽ケ丘診療所　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　生駒郡三郷町夕陽ケ丘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