



# プシユケ



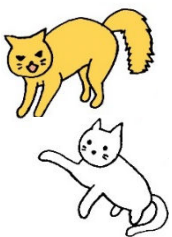
清和だより  
第99号

## ツンデレ天使がやってきた！

病棟師長

今、私の家には2匹のシロキジの猫がいます。どちらも保護猫で親子です。ソファに座っていると必ず子猫の方は、私の膝の上に乗ってきてゴロゴロと喉を鳴らし、どこにもいくにもついてきます。

この2匹の猫が家族になった経緯をお話します。事の始めは、傷ついた黒猫がゴミ置き場でごはんを探している所を見たことです。これまで猫を飼ったこともなければ、触ったこともなかったのに看護師のサガでしょうか？保護して病院へ連れて行こうと思い込んでしまいました。庭にごはんを置いてみると、朝夕来るようになりましたが、一週間ぐらいするとプツリ姿を見せなくなりました。どうしたのだろう？と思っていると、他の猫が生まれたての子猫を4匹引き連れて、家の庭にやって来たのです。これは自分達では手に負えないと思い、地域の保護猫団体を探し連絡すると、その日のうちにやって来て家の中にゲージを組み立て、捕獲器を庭にセットして夜中になろうが構わずに、猫を傷つけることなく、しかも無償で保護してくれました。「これぞ猫ファースト！」



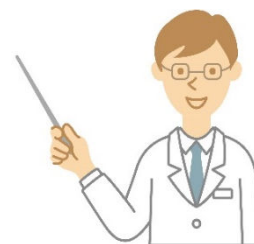
しかしこれからが大変でした、部屋中に野獣の臭いが立ちこめたり、母猫が三日三晩鳴き続けて威嚇されたり、子猫には睨みつけられたりでした。里親探しも大変で一ヶ月後には、3匹の子猫に里親が見つかり、残ったのは母猫と、いつも困ったような目をした、母猫そっくりな女の子でした。

その後も母猫は、私たちが大嫌いなようで近づくとシャーシャー言っていました。最近では、お腹を見せてゴロゴロし、やっと手からご飯を食べるようになり、自由に家の中を行き来しています。子猫は、愛らしい瞳で見つめたかと思うと突然ツンとして走りだし、そのツンデレぶりに悩殺されています。家の中は猫の爪あとで傷だらけですが、そんな猫の姿を見ながら毎日、癒されて生活をしています。

私が日々の看護で抱いている思いがあります。「患者様の笑顔を守り、周りの方が幸せを感じられるような仕事をする」つまり、「患者様ファースト！」



昨年9月に、日本においてもアルツハイマー病の新規治療薬「レカネマブ」が承認されました。アルツハイマー病は、脳の神経細胞にアミロイドβという異常なタンパク質が蓄積することにより、脳の細胞が壊れることが原因と考えられています。



現在使用可能なアルツハイマー型認知症の治療薬は、神経の働きを活発にすることで症状の緩和（症状の進行を抑えること）を図っていますが、「レカネマブ」は病気の原因となるアミロイドβを取り除くことができ、認知症自体の進行を抑えることが期待されています。

では、どんな患者さんが投与してもらえるのでしょうか？「レカネマブ」を使えば誰もが認知症になるのを防げるとか、認知症そのものを治せる又は症状が改善する薬だと思っていないですか？実はそのような効果はありません。このお薬が使用できるのは、アルツハイマー病による軽度認知障害（認知症を発症する前の軽度の認知障害）のある人や、軽度の認知症（アルツハイマー病の発症後、早い段階）の人となっていて、あくまでも効果としては進行抑制です。壊れた神経細胞の再生は難しいため、症状が進んだ人には投与できません（効果が認められていません）。



また「レカネマブ」を投与する時の診断も簡単ではありません。投与するには国から承認を受けた診断方法で脳内にアミロイドβが蓄積していることを検査で確認し、アルツハイマー病と診断されないといけません。この検査には「PET検査（アミロイドPET）」と「脳脊髄液検査」があります。PET検査とは微量の放射線を出す薬を体内に注射して画像で見て診断する検査です。PET検査は専用の薬や機器が必要なので、実施できる病院が限られています。脳脊髄液検査は、背骨（腰椎）の間に針を入れて脳脊髄液を抜き取って調べる検査です。

投与は、診断や画像所見の判断等ができる医師のみが可能であり、専門医の認定、研修受講などが必要です。

「レカネマブ」は認知症の原因物質を除去する初めての治療薬ですが、以上のように投与に関しては注意が必要です。詳しくは専門医に相談してみましょう。



薬局主任

働きやすい職場を

めざしています

～衛生委員会～



《衛生委員会とは》

労働安全衛生法により、設置と開催が義務付けられている委員会です。労働者（当院職員）の「身体と心の健康」・「職場の安全」を守る事を目的に報告または調査を行い、その対策や防止策などを考える活動を行っています。

《ストレスチェックを活用しましょう》

皆さんは、自分のメンタルヘルス状態についてどれだけ関心がありますか？

衛生委員会の活動の1つとして、当院ではストレスチェック制度に基づいた、ストレスチェック（年1回）を行っています。

この制度の目的は、労働者が自身の職業性のストレス状況を把握することで、労働者自身のストレスへの気づきを促すとともに、職場環境改善につなげ、働きやすい職場づくりを進めることによって、労働者がメンタルヘルス不調となることを未然に防止することです。

ストレスチェックは客観的に自身のストレス状況を把握できる検査です。自分が抱えているストレスに目を向けて状況が把握できるとセルフケアができ、また、ストレスチェックをきっかけに医師の面接指導や面談を受ければ、ストレスを解消する適切な措置を受けることができます。1人では難しい職場環境の改善につなげ、働きやすい職場環境づくりにつながることを知っておくと、ストレスチェックの結果の見方も変わってくるかもしれません。

また、ストレスチェックの結果に関係なく、働く人のメンタルヘルスポータルサイト『こころの耳』（厚生労働省サイト）もあります。いつでも誰でも利用できるサイトなので、もし、何か少しでも気になることがあれば、利用してみるのもよいかもしれません。

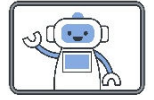
職員一人一人の心身の健康が、患者様へのより良いサービスの提供につながります。働きやすい職場環境を目指し、これからも活動していきたいと思えます。



衛生管理士



# AI と自然が手を取り合って



～第 12 回 認知症予防学会学術集会 WEB 参加～



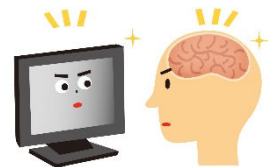
学会が開催される地域は、各学会の規模や特性などによって様々です。比較的大きな学会では北は北海道から南は沖縄まで広く開催されています。現地に赴くと、様々な研究、発表を直に聴くことが出来る良さ、その地域ならではの郷土料理や雰囲気を味わえる楽しみもあります。

令和 5 年 9 月新潟で開催された学術集会には、新型コロナウイルス感染の影響が収束せずが続いているため、残念ながらオンデマンド配信を利用し Web での参加となりました。ただ、オンデマンド配信の良い点もあり、演者の方から許諾が得られた内容に関しては、一定期間内であればいつでも何度でも視聴可能な便利さがありました。

この学術集会では、認知症の予防を研究、実践するという目的のもと、様々な講演、シンポジウム、セミナー、研究発表などがありました。学会開催の数ヶ月前、令和 5 年 6 月 14 日の「認知症予防の日」に認知症基本法が国会で可決、成立されたことに伴い、この学会においても法律を踏まえ、さらなる認知症予防の大切さが語られました。



特に私が興味を持った講演の内容は、認知症予防の世界にもいよいよ今話題の AI（人工知能）を用いたツールが開発され、導入され始めているということです。AI の研究がさらに進めば、今後の診断や検査など多岐に渡って利用されることになるそうです。



他にも、山々に囲まれて育った私にとって慣れ親しんだ森林浴についての講演がありました。それは、森林環境下での行動や生活が、認知機能低下に対して及ぼす効果を検証するものでした。身近な緑地、公園、街路樹など緑の多い環境で過ごす時間が長いほど認知症発症リスクが小さくなり、また認知機能低下予防効果が期待されるのではないかというものでした。

今回、急速に発展してきた新しい AI と、古くから身近にあった自然とが共存する環境がともに研究され、認知症予防に役立っていくような未来を認識できた興味深い学会となりました。

リハビリ

## 寒い時期に取り入れたい ちよこつと 体操



寒い時期は知らず知らずの内に身体に力が入り、筋肉や靭帯、腱等の損傷を起こしやすくなります。筋肉も収縮して堅くなり、柔軟性が低下するため、小さな段差につまずいたり足がもつれたりして、転倒する危険が増えてしまいます。特に寝起きは身体が硬くなっているため注意が必要です。そこで、目覚めた時に横になったままできる、簡単な体操をご紹介します。起きてすぐですので、ゆっくりと動かすようにして下さい。足がつる、痛みが出るなどの場合は、無理をせず動かせる範囲内で行いましょう。

筋肉を伸ばし、血流を良くして体全体を温めてから行動する事で、転倒やケガの危険を減らすことができます。

リハビリ



- ①足首を上下に動かす
- ②足首をゆっくり回す



- ③両膝を立ててゆっくりと左右へ倒す



- ④両膝を抱えてお尻を伸ばす
- ⑤身体をゆっくり伸ばして深呼吸

## プシュケの あゆみ ～その4～

プシュケ第1号が発刊された平成11年（1999年）は、携帯電話やPHSが急速に普及した年であり、私達が得られる世の中の情報は、テレビやラジオの他は新聞や雑誌等の紙媒体が主流でした。平成20年（2008年）頃、日本にスマートフォンが登場すると、情報を得る手段は次第にスマートフォンに移り、多くの人々が気軽に様々な情報を受け取ることができるようになりました。短時間で多くの情報を処理出来るよう、写真や動画の割合が増し、文章は短くまとめられる傾向に変化しましたが、紙媒体においても同様の変化がみられていると感じます。『清和だよりプシュケ』も、当院ホームページで閲覧できるようになり、視覚的に情報の得やすい紙面作りを意識するようになりました。



当院の“今”をお伝えする『清和だよりプシュケ』。時代と共に変化しつつ、これからも変わらず皆様に読んでいただきやすい紙面づくりに取り組んでいきたいと思っています。次号で100号を迎えるプシュケをこれからもよろしくお願いたします。





こんにちは

レク委員です

11月「上映会」では“美空ひばり特集”を上映しました。数々の名曲をスクリーンで観られるのは、日常のTVとは違って迫力があり、患者様が集中して観る事ができるのが大変良いという感想が多く届きました。

12月「クリスマス会」は、主に病棟職員がサンタやトナカイ役になり病室を訪れ、ジングルベル等の曲に合わせ鈴やキラキラバトンを振って、一緒に盛り上げていただきました。今年も、患者様お一人ずつに声をかけ、「どんなクリスマスを過ごしましたか?」「何を食べましたか?」「プレゼントは何が欲しいですか?」などの質問に、「秘密のデート!」「七面鳥!」「お金!」などユニークな答えが返ってきて、皆で笑い合う時間を過ごしました。行事で拝見できる患者様の表情や反応が、職員の喜びにもつながっていると思います。

また、病棟内では季節感を感じていただけるよう、「病棟飾り」を作成しています。1月は松竹梅や富士山からの日の出、辰年の絵馬をかたどったモチーフを作成し飾りました。年々華やかになり、病棟独自の工夫がみられるようになっていきます。

レクリエーション委員長



みんなでメリークリスマス!



良い年になりますように...

＜レク行事予定＞

節分 1月22日(月)  
～2月3日(土)

上映会 2月19日(月)  
～3月2日(土)

※予定が変更となる場合があります

✉編集後記✉

メジャーリーグのロサンゼルス・エンゼルスの大谷翔平選手が、ロサンゼルス・ドジャースに移籍する事が決まったそうです。契約は10年で約7億ドル、日本円では約1,015億円という、プロスポーツ史上最高額だそうです。金額が大きすぎてイメージがわからない程ですが、日本人が世界で活躍していることは、とても誇らしいなと感じました。

清和便り プシュケ第99号

令和6年1月15日 発行

医療法人 清和会

新所沢清和病院 LT室(文責)

E-mail: mailt@hp-seiwa.org

HP: https://www.hp-seiwa.org/