

かかりつけ医対象の研修会を開催

1月20日土曜日、津田沼にあるモリシアホールにて、「かかりつけ医認知症対応力向上研修会」が開催されました。

これは千葉県の認知症疾患医療センターが毎年持ち回りで主催しているもので、地域の「かかりつけ医」となる開業医や勤務医を対象に、認知症疾患への理解を深め、対応力を向上していただくための研修会です。

当日は、認知症疾患医療センター長である小松尚也院長や、認知症センター担当の樋口精神保健福祉士らが講師となり、約10名の参加者に対して3時間の講義を行いました。

参加者からは、認知症の患者さんにどうしたら医療を受けてもらえるかなど、熱心な質問を受け、有意義な研修会となりました。



～ 最善の行動と信頼 ～

医療法人 同和会 千葉病院

【病院概要】

- 診療科
精神科・神経科・歯科（要予約）
- 院長
小松 尚也
- 外来診療時間
平日9:00～12:30（月曜日のみ9:30～12:30）
土曜日9:00～12:30（午後は予約制）
- 休日
木曜日・日曜日・祝祭日・6月1日（創立記念日）
- 所在地
〒274-0822 千葉県船橋市飯山満町2-508
TEL: 047-466-2176 FAX: 047-466-7503
ホームページ: <http://www.chiba-hpon.arena.ne.jp>
- 千葉県認知症疾患医療センター
TEL: 047-496-2255 FAX: 047-496-2256



千葉病院 患者様の権利

- ①個人として、人格およびプライバシーが尊重されます。
- ②安全な環境で、可能な限りの良質な医療が提供されます。
- ③職員のいかなる行為に対しても説明を求め苦情を申し立てることができます。
- ④精神保健福祉法に則った医療および処遇が保障されます。
- ⑤職員から思想・信条・宗教および個人的関係は強制されません。
- ⑥個人情報保護されます。

発行: 医療法人同和会 千葉病院
発行日: 平成30年3月15日
住所: 千葉県船橋市飯山満町2-508
TEL 047-466-2176 Fax 047-466-7503
URL: <http://www.chiba-hpon.arena.ne.jp/>

編集後記
本紙も今回で60号を迎えることとなりました。2002年に日本医療機能評価機構の病院機能評価を初めて受審し、その経験を経て発行を開始、以来15年間定期発行を続けてきました。これからも当院の重要な広報ツールとして、皆様に千葉病院のさまざまな活動報告ができるよう、紙面を充実して参ります。



千葉病院広報紙 2018. 春号（第60号） 発行者 医療法人同和会 千葉病院

当院では、年間を通じてさまざまなイベントを開催しています。主に入院・外来患者さんのためのレクリエーションを目的としたものですが、中でも、初夏の「あおぞら祭り」と、8月の「盆踊り」は、地域の人々にも多くのご参加をいただき、病院の駐車場や院庭を開放して、さまざまな模擬店や、太鼓やダンス、ソーラン節演舞などの催し物を企画しております。今年も、多数の皆様のご来場・ご参加をお待ちしております。

※行事の年月日は予定です。あおぞら祭り、盆踊りにつきましては、次号以降改めてご案内します。

2017年3月10日 音楽祭

「音楽のある病院」を掲げる当院を代表する春のイベント。吹奏楽やピアノ弾き語りなどが行われます。

6月9日 あおぞら祭り



初夏の晴天のもと、青々とした芝生の上で、ダンスや楽器演奏、太鼓演奏などが行われます。

8月1日 盆踊り



かき氷や焼きそばなどの模擬店や太鼓の演奏、そしてもちろん盆踊りの輪も。ちょっと早い納涼気分をご一緒にどうぞ！

10月13日 芸術鑑賞会

患者さんに「芸術の秋」に親しんでいただくため、2016年よりはじまりました。昨年は落語とダンス、書道パフォーマンスを鑑賞しました。

患者さんたちが病棟やデイケア、OTなどグループごとに出し物を発表、医師をはじめ病院スタッフも参加します

12月12日 クリスマス会

デイケアの紹介

デイケア「ぴいぶる」スタッフ

デイケアは通院している患者様の外来治療の一環です。

「朝、起きられず昼まで寝てしまった」「外出の予定が無く、一日中家で過ごす」などの経験はありませんか？規則正しい生活習慣は病状の安定、再発防止の第一歩です。デイケアでは“規則正しい生活習慣の習得”や“日中の居場所が欲しい”“友人が欲しい”“自信をつけたい”“将来就労するための準備がしたい”など様々な目的の方が通ってこられます。

《担当スタッフ》

医師、看護師、精神保健福祉士、作業療法士

《活動時間》

お菓子作り

9:00～15:00(木・日除く)

《プログラム》

曜日によって活動内容が異なります

料理、お菓子作り、スポーツ、書道、創作

音楽、ソフトバレーボール、園芸、就労支援プログラム

コミュニケーションスキルアップ講座

園芸



お菓子作り



上記の他、イベント行事もやっています！

例)お花見、盆踊り、クリスマス会、スポーツ大会、院外活動など

コミュニケーションスキルアップ講座

人に自分の気持ちを伝えたり、会話が苦手な方…表現する、気持ちを伝える、相手を認め受け止めるといった経験をしていきます。



【院外活動:JALの工場見学の様子】

デイケアに関心のある方は主治医にご相談ください。
説明・見学は随時行っております。

就労準備プログラム

就労を考えている人に…
就労に向けた準備や、障害を持って働くということについて一緒に学びます。

デイケアは、
『社会で生活していく力』
を養う、リハビリテーション治療
のひとつです。

利用者の方、1人1人に担当の
スタッフが付き、ともに相談
しながら治療を進めています。



生活習慣を見直そう その3

千葉病院医師 関 亮太

最後のコラムになりましたが、「メタボ」の予防や管理、対策を考えてみましょう。まずは、メタボにあてはまっているか。医師や看護師と相談し、体重測定と血圧測定、血液検査を行ってみましょう。

体重はどうだったでしょうか。自分がどの程度やせているのか、太っているのかといった目安が必要かと思えます。標準体重(BMI)は身長(m)×身長(m)×22とされています。例えば、身長が170cmの場合、1.7mで、1.7×1.7×22=63.58ということになり、おおよそ63kg半ばが適正な体重です。

次に、血圧ですが、高血圧の診断は収縮期血圧≥140mmHgまたは拡張期血圧≥90mmHgとなりますが、初回にお伝えしたとおり、メタボの診断はさらに厳しく、収縮期血圧≥130mmHgもしくは拡張期血圧≥85mmHgとなります。

血液検査ですが、ある患者調査では、あまりおこなっていない、もしくはされたことがないという患者さんが半数以上いるという結果があります。異常がなくても、内服治療中の場合、可能な限りおおよそ3ヶ月おきの血液検査をおすすめします。

上記の改善を考えたとき、生活習慣からくるものであれば生活習慣を直していく必要がありますが、それでは対処しきれないときは内科などの通院加療が必要になってきます。

そうでない場合、自身での健康管理が重要です。

まずは体重や血圧の値、血液検査をノートなどに書き留めるなど、自身の健康把握を試みましょう。

次に食事療法と運動療法ですが、食事はカロリーを吸収し、運動はカロリーを消費するため、このバランスが非常に重要です。そのため、一日の活動量により、必要な食事摂取カロリーは変わりますが、一般的には標準体重1kgあたり25～35kcalが目安ですので、標準体重が60kgの方は1500kcal～2100kcalとなります。

運動ですが、やはり、歩行が最も手軽です。会話が出来る程度の早歩きで、1回15分～30分、1日2回以上が目安ですが、年齢や体力によって、増やしたり減らしたりする工夫が必要です。

以上、3回にわたり、生活習慣のお話させていただきました。急な変化は体に負担がかかりすぎたり、長続きしない原因となったりしますので、ゆるやかに変えていくことが大切です。

看護部の紹介サイトができました

千葉病院のホームページに「看護部の紹介」のページができました。小山均看護部長の挨拶と、当院に在籍する4人の認定看護師へのインタビューを掲載しています。

今後、さらに内容を充実させていく予定ですので、是非、一度ご覧ください。

