

慈圭病院メンタルヘルス講座

家族が認知症になったら ～介護うつにならないために～

- 禁煙外来のご案内
- 院外処方のご案内
- マイナ保険証を使ってみませんか？
- ZIKEI NEWS
- シリーズ【作業療法】第4回

爽
竹
桃

きょう ちくとう

Zikei Hospital PR Magazine
"OLEANDER"

Autumn

あき

2024



特別史跡旧閑谷学校（岡山県備前市閑谷）

家族が認知症に なったら ～介護うつにならないために～



講師

石津 秀樹

慈圭病院 副院長

高齢化が進む我が国では、認知症の人と接する機会が増えています。知らぬ間に認知症が進行し、生活が困難になって初めて診断されることもあります。認知症への理解を広めるため、国全体で対策が進められています。認知症の人とともに過ごす際、慌てることのないよう、しっかりと理解し、できること・できないこと・すべきことを把握しておく必要があります。


認知症にはさまざまな種類がありますが、主なものは「4大認知症」と呼ばれ、その中でもアルツハイマー型認知症が最も一般的です。短期記憶が障害され、新しいエピソードが記憶に残らないことで、さまざまな問題が生じます。例えば、同じことを何度も尋ねる「記憶障害」、財布が見つからず家族が盗ったと言い張る「もの取られ妄想」などは初期の症状です。また、機嫌良く出かけていくおじいさん（夫）を見た妻が「夫に彼女ができた」と勘違いして怒る「嫉妬妄想」も見られます。家族が相手にしないと、妄想は悪化し、何度言っても忘れるため、家族もつきつ言葉をかけてしまいます。その結果、認知症の人はさらに怒りっぽくなり、暴言や暴力が現れ、対応が難しくなります。これを認知症の周辺症状と呼びます。

まずは、認知症の人の立場に立ち、何が起きているのかを考えることが大切です。認知症の人

は、ものがなくなったり、家族の態度が冷たくなったりすることに不安を感じています。非難されたり馬鹿にされたりすることを理解できず、どうか頑張ろうと必死です。認知症の人が忘れることは避けられません。努力させたり叱ったりするのは意味がなく、周辺症状を悪化させてしまう可能性があります。周辺症状には、幻覚、妄想（もの取られ妄想や嫉妬妄想）、抑うつ、意欲低下といった精神症状や、徘徊、興奮などの行動症状があります。

周辺症状を単なる『困った症状』として捉えるのではなく、本人の思いに沿った介護ができていないかを考える視点が必要です。家族はまず、この心理的なメカニズムを理解し、冷静に認知症の方の行動を見守ってください。大抵は予測できる行動なので、驚くことも少なくなります。優しい態度をとることで嫉妬妄想やもの盗られ妄想は軽減します。家族が笑顔でいれば、認知症の方も笑顔で過ごせます。ただし、認知症が進行して重度認知症になると生活環境や介護の対応に刺激されて介護拒否になることがあります。家族ゆえに怒ってしまうのも事実です。どうにもならないことは無理に頑張らず、割り切ることも大切です。最終的に施設を利用することもひとつの方法です。

介護は一人で抱え込まず、悩んだら専門職に相



談しましょう。まずはケアマネジャーと相談し、認知症の方が安心して過ごせる場所やサービスを利用してください。介護をするご家族もご自身の仕事や趣味、生活を大切にすることが必要です。いつか施設を利用するその日が来るまで認知症の方の思いと家族の生活のどちらも大切にしながら、家族全員が、幸せな生活を続けられることを目指しましょう。

当院では岡山県認知症疾患医療センターを併設し、認知症の診断や相談、周辺症状での外来、入院治療を行っています。認知症の周辺症状でお悩みの際には、どうぞお気軽にご相談ください。

認知症介護を相談できるところ

- **市町村の地域包括支援センター**(もの忘れ相談)
各市町村にあり、介護認定やサービスの利用の相談ができます。
- **認知症初期集中支援チーム**(各市町村)
認知症が疑われる方やそのご家族からの相談を受け、内容に応じ家庭訪問等でご自宅での自立生活をサポートするチームです。お近くの地域包括支援センターにご連絡ください。
- **おかやま認知症コールセンター**
TEL 086-801-4165
岡山県・岡山市が実施しているコールセンターです。
- **おかやま若年性認知症支援センター**
TEL 086-436-7830
岡山県・岡山市が実施している若年性認知症を対象としたコールセンターです。
- **認知症の人と家族の会 岡山県支部**
TEL 086-232-6627
ご家族同士の情報交換、機関誌「ぼーれぼーれ」の発行。

禁煙 外来 のご案内



医師
場的 翔也

禁煙できないことは単なる意志の問題ではなく、ニコチン依存症という病気のひとつです。ニコチンは強い依存性をもつ物質であり、個人の努力だけで禁煙に成功するのは困難であることが少なくありません。禁煙は健康増進において非常に重要なステップで

す。当院の禁煙外来では、患者さまが効果的かつ持続的に禁煙できるよう、多職種が連携して支援を行っています。禁煙治療は一般的に12週間のプログラムで進行し、主に医師、看護師、薬剤師、そして必要に応じて精神保健福祉士、心理士等が協力して支援します。患者さまのニーズに合わせた包括的なサービスを提供し、身体的および精神的な支援を行います。

対象患者

- ①ニコチン依存症に係るスクリーニングテスト (TDS) で、ニコチン依存症と診断された者であること。
 - ②35歳以上では、ブリンクマン指数 (=1日の喫煙本数×喫煙年数) が200以上の者であること。
 - ③直ちに禁煙することを希望し、「禁煙治療のための標準手順書」に即した禁煙治療について説明を受け、当該治療を受けることを文書により同意している者。
- ①～③を満たす方が保健医療の適応になります。

診察の流れ

初回診察時には、患者さまの喫煙状況、喫煙歴や健康状態を確認し、禁煙希望の動機や過去の禁煙経験を詳しく伺います。呼気一酸化炭素濃度を検査し、ニコチン摂取量を客観的に評価します。その上で、患者さまに最も適した禁煙方法、禁煙開始日を決定します。初回診察後は、2週目、4週目、8週目、12週目と受診していただき全5回で治療終了となります。

禁煙外来の 診療時間

毎週火曜日 14:00～14:30【完全予約制】

特に近隣の医療機関の方々にも、患者さまのご紹介やご相談に応じておりますので、連携を深めながら地域の禁煙支援に取り組んでまいります。

最後に禁煙は、個人の健康のみならず、家族や周囲の方々にも大きな影響を与える決断です。当院では、患者さま一人ひとりの禁煙成功を全力でサポートいたします。興

味をお持ちの方は、ぜひ当院の禁煙外来にご相談ください。今後とも、地域医療に貢献するために全力を尽くしてまいりますので、どうぞよろしく願いいたします。

あなたの「**タバコをやめたい**」をサポートいたします。

まずはお電話でご相談ください。

問い合わせ先

TEL 086-262-1191 (代表)

月～金 8:30～17:30 (祝日・年末年始を除く)

ご希望の患者さまへ

院外処方のご案内



当院では希望される患者さまに「院外処方箋」を発行いたします。ご希望の方は診察時に主治医へご相談ください。
お薬は保険調剤薬局で受け取っていただきますようお願いいたします。

院外の薬局でお薬を受け取るまでの流れ



① 診察時に主治医へ
ご相談ください



② 会計で院外処方箋を
受け取ります



③ 保険調剤薬局に「院外処方箋」を
渡し、お薬を受け取ります

※処方箋の有効期限は発行日を含めて4日です。ご注意ください(土・日・祝日含む)

院外処方のメリット

- 病院での待ち時間が短くなります。
- 詳しい薬の説明や服薬指導を受けることができます。
- 「かかりつけ薬局」を決めておくことで、他の医療機関で処方されたお薬や市販薬・サプリメントとの飲み合わせなどをチェックすることができます。また一包化や残薬管理がしやすくなります。
- ご自宅・職場近くなどの保険調剤薬局を自由に選択することができます。

院外処方のデメリット

- 保険調剤薬局によっては処方された薬の在庫がない場合があります。



先発医薬品(長期収載品)の 選定療養について

令和6年度の診療報酬改定により2024年10月1日から長期収載品(先発医薬品)を患者さまが希望した際に選定療養費として自己負担が発生する場合があります。

精神通院医療を申請されている方

かかりつけ薬局の申請が必要となります。申請によって、お薬代の自己負担額が1割になります。

～申請の流れ～

- ① かかりつけ薬局を決める(原則1ヵ所)
- ② 精神通院医療の追加申請として、お住まいの市町村の担当窓口でかかりつけ薬局の登録を行う



マイナ保険証を使ってみませんか？

マイナ保険証とは

健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカードです

令和6年12月2日から、現行の健康保険証の新規発行が終了し、
マイナ保険証を基本とする仕組みに移行されます

マイナ保険証で受診するメリット



- ① よりよい医療を受けることができます
過去のお薬情報を医師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクも減少します
* 本人の同意なく情報が共有されることはありません
- ② 手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除されます

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、利用登録が必要です
当院受付の顔認証付きカードリーダーからも利用登録できます



カードリーダーに
マイナンバーカードを置く

- 顔認証付きカードリーダーの機種によっては本人確認や同意取得の必要となるタイミングが、異なる場合があります。
- 申込完了までに少々お時間をいただく場合がございます。
- 転職・転居等により保険者が変わり手続きが終了していない場合などには、マイナ保険証で受診いただけないことがあります。

※厚生労働省ホームページより https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_40391.html

現在のところ各種公費負担受給者証(難病医療・精神通院医療等)及び、単県公費制度(心身障害者医療・ひとり親家庭医療・子ども医療)は対象になっておりません。公費負担制度をご利用中の方は、各種証書のご提示が引き続き必要となります

第2回 慈圭病院 オープンホスピタルを開催しました

対象：看護学生、看護師



若手看護師との交流会の様子

第2回「慈圭病院オープンホスピタル」を8月6日(火)に開催しました。たくさんのご参加ありがとうございました。院内の見学や若手看護師との交流会を通じて、「精神科看護のやりがいや楽しさ」が少しでも伝わったらうれしいです。

次回は、来年の春ごろに予定していますので、興味のある方は、ぜひこの機会にご参加ください。心よりお待ちしております。

参加して
どうでしたか？
【参加者の声】

職員の方々がどなたも
穏やかで笑顔で対応されていて
とても雰囲気の良い
病院だと感じました。

看護師さんの
リアルな意見が聞けて
良かったです。

精神科看護はただ不安を
軽減したりするだけではなく、
その方にあった生活、日常を
提供することが
大切だと知りました。



シリーズ【作業療法】第4回 訪問支援での作業療法

今回は作業療法の訪問支援
の話になります。

訪問とつきまますのでご自宅
や施設に伺うのですが、慈圭
病院では作業療法士も看護師
や保健師、精神保健福祉士た
ちと精神科訪問看護のチーム
の一員として携わっています。

その訪問で作業療法士はい
ったい何をするのかと言いま
すと、「日常生活動作の支援」
「家事動作の支援」「外出の支
援」「創作活動の支援」「生活
リズムを整える支援」「対人
関係の支援」などが挙げられ
ます。
みなさまの地域生活での希
望や不安・困りごとの相談、
目標に向けたスキルアップや
パワーアップのためのトレ
ーニングを行います。

また、生活には「楽しむ感覚
や体験」も生活の質(QOL)...

クオリティ・オブ・ライフ)
に大きく関係してきます。機
械のような冷たい生活より充
実感を得たり気分転換になる
ような温かな余暇を楽しむこ
ともいいですね。

生活の質(QOL)を高め
られるように楽しんで動くこ
とや生活を創作すること、興
味・関心を広げる方法などを
作業療法の少しユニークな専
門性を使って伝えていきます。

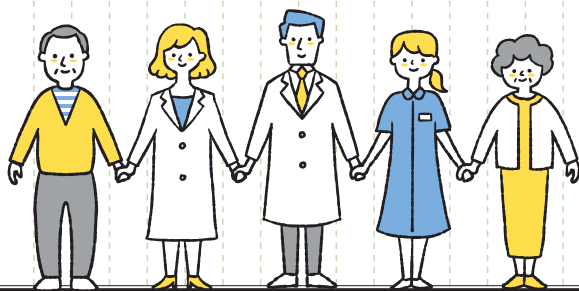
こころやからだ凝り固ま
り、縛り付けられたままで
日々を過ごすことは実はもの
すごくエネルギーを費やして
います。

とてもしんどいのです。
とても大変なのですがその
中であっても生活は動いてい
ますので、自分の生活を大切
にしてもらいながら違った世
界や価値観に触れてもらうこ
とも同時に重要だと考えてい

ます。

生活の中で一緒に動いたり
考えを共有して、必要な分だ
けの生活の変容を支援します。

こころやからだ、生活の可
動域ひろげてみませんか。



外来担当医師

完全予約制

令和6年10月1日現在

診療時間

9:00～15:00

初診/受付時間

8:30～11:00

専門外来

- アルコール
- もの忘れ
- 青年期
- 禁煙
- セカンドオピニオン

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
再診	岡田 志保 松田 旭生 藤沢 卓弘	石津 秀樹 難波 多鶴子 武田 俊彦 渡部 一予 池田 智香子 青木 省三	堀井 茂男 山内 裕子 城戸 高志 的場 翔也 栗山 裕	武田 俊彦 石津 秀樹 安田 華枝	岡 沢郎 鷲田 健二 蜂谷 知彦 山下 理英子	定期の診察はありません
専門外来	午前 (アルコール初診) 山下 理英子	午前 (アルコール初診) 担当医				
午後		(アルコール再診) 堀井 茂男 山下 理英子 (禁煙) 的場 翔也	(もの忘れ) 石津 秀樹	(青年期) 担当医	(アルコール再診) 堀井 茂男 山下 理英子	

慈圭病院の理念

わが子でも安心して任すことのできる 精神科病院

創立以来、職員ひとりひとりが、患者さまとご家族の信頼にたる病院であるかを問い続けています。

五大基本原則

- 1 **慈愛の医療**
ひとりひとりの患者さまに、慈愛と尊敬のこころをもって快適な医療を提供します。
- 2 **最先端の精神科医療**
急性期医療からリハビリテーション、地域医療まで、良質で、最先端の精神科医療を実践します。
- 3 **最高水準の医療倫理**
ヒューマニズムに根ざした至高の医療倫理を保ち、安全で安心、納得のいく医療を実行します。
- 4 **積極的な地域貢献**
地域との連携を密接にし、精神科基幹病院としての役割をはたすとともに、こころの病の理解のための教育、啓発活動を積極的に行います。
- 5 **チャレンジ精神**
私たち病院スタッフは、常にチャレンジ精神を忘れず、和の力を結集し、さらなる挑戦、実践を行います。

病院へのアクセス

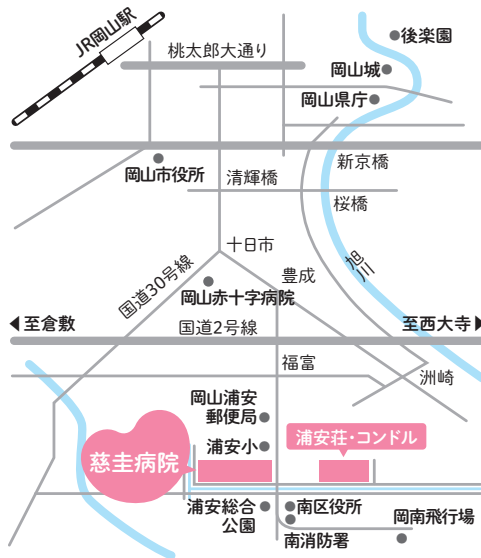
JR岡山駅より南へ約8km(浦安総合公園近く)

車で

広島方面から……国道2号線「青江」で側道へ、「豊成」交差点を南へ約10分
大阪方面から……国道2号線「福富」で側道へ、「豊成」交差点を南へ約10分

バスで

岡電バス……JR岡山駅前より「浦安体育館・岡南飛行場行」に乗車、「慈圭病院」下車(岡山駅より約30分)



お問い合わせ

(086) 262-1191 受付時間 8:30～17:30

24時間

精神科救急対応
時間外・休日の急患対応いたします

ホームページもご覧ください <https://www.zikei.or.jp/>

