山口県立こころの医療センター広報誌

秋号
2015年

こころだより

特集 MCI（軽度認知障害）のうちに取り組めば認知症は予防できる！！

宇部中央消防署のご指導の下、新規採用者及び転入者を対象とした消防訓練を実施しました。

7月２３日（木）に当院体育館にて「こころの医療センター夏祭り」を開催しました。
今年も暑い中、患者さんやご家族、地域や関係機関の多くの皆様にご参加いただきありがとうございました。

＊地域連携室ってどんなところ？
＊高次脳機能障害リハビリテーション講習会のお知らせ
＊こころＮＥＷＳ
＊診療のご案内

編集：広報委員会
発行：山口県立こころの医療センター
山口県宇部市東岐波４００４－２
TEL：0836-58-2370（代表）

特集！ MCI（軽度認知障害）のうちに取り組めば認知症は予防できる！！

認知症についてマスコミでも取り上げられることが多くなり、認知症疾患医療センターにも本人や家族からの相談が増えています。

認知症と診断される前段階で以前と比べ認知機能が低下している状態をMCI（軽度認知障害）と呼びます。厚労省研究班の調査では65歳以上高齢者のうち認知症は約462万人、MCIの人が約400万人と発表されています。

これは、65歳以上の高齢者の１／４を超える割合となっています。

MCIについて、鳥取大学・浦上教授のチェックリストでチェックしてみませんか？

MCIチェックリスト

① **イライラしている**ことが増えた。
② **急に陽気**になったり、**急にふさぎ込む**ようになってきた。
③ **なま返事**が増え、**投げやりな感じ**になってきた。
④ 人の意見を聞かず、**さらに頑固**になった。
⑤ 何かとすぐに**人のせいにする**ようになった。
⑥ **失敗をごまかしたり、言い訳する**ことが増えた。
⑦ 面倒なことを自分でやらずに**人にやらせる**事が増えた。
⑧ 何もせずに**ボーッとしている**ことが増えた。
⑨ **寂しさや不安を口にする**ようになった。
⑩ 悲観的なことを言うなど、**うつ的な感情が目立ってきた。**

＊３つ以上の項目にチェックが入る人は要注意！

MCIの可能性に気付いたら早めに医療機関への受診を勧め、ともに予防対策に取り組みましょう。

予防対策の基本は、生活習慣病の予防と同じです。

日頃の生活の中で、おしゃべりの輪を広げ、バランスよく栄養を取って、運動を習慣化し、新しい事にチャレンジして認知症を予防しましょう！

認知症疾患医療センターは県内６カ所になりました。それぞれの圏域で認知症に関する相談や受診について対応しております。まずはご相談の電話をおかけください。

認知症疾患医療センター（こころの医療センター内）　専用電話
０８３６－５８－５９５０
（各認知症疾患医療センターについては山口県のホームページをご覧ください）

研修会のお知らせ　毎年認知症疾患医療センター研修会を実施しております。
今年度は平成28年２月21日（日）に開催します。場所は山口県総合保健会館です。

地域連携室ってどんなところ？

最近では、少し大きな病院には必ずといって良いほど「地域連携室」があります。

当センターでは、平成２３年に「社会復帰支援室」を「地域連携室」に改編し、村田地域連携室長（精神科医師）を中心に、外来診療部門とデイケア部門の他に、作業療法士グループ、臨床心理士グループ、精神保健福祉士グループで構成されています。

今回は、この３職種を中心にご紹介したいと思います。

作業療法士は、入院中や外来の患者さんへの「精神科リハビリテーション」を担当し、いろいろな道具を使って作品や小物を作製したり、カラオケ、脳トレなどを行います。これまでは集団を中心に行っていましたが、最近は個別の関わりが必要な方に対して個人作業療法を行うことも増えています。

臨床心理士は、入院や外来の患者さんへのカウンセリングや心理検査が主な業務です。

最近では、児童思春期外来への受診患者さんが増え、学校や児童施設から助言を求められて出かけることも多くなっています。

精神保健福祉士の主な仕事は、ご家族や患者さんからのご相談に応じることですが、退院後の課題を解決するために、福祉サービスなどの調整を行っています。特に４階や２階（スーパー救急入院棟）では入院期間に制限があることから、早期の退院に向けたお話しをさせていただくことが多くなっています。

（地域連携室からの景色）

以前から、精神科病院では、入院期間の短縮や長期入院患者さんの退院に向けた支援が重要なテーマとなっていますが、従来の医師や看護師が中心となって進める治療から、様々な職種が患者さんと一緒に治療を進める「チーム医療」が、その鍵を握っています。

退院後に安定した生活を送っていただくために、精神科リハビリテーションを行って患者さん自身で課題を解決することだけでなく、解決が難しい生活課題に対しては、福祉や医療サービスなどを導入したり、施設などを利用することも必要になります。

お困りのことやご心配なことがありましたら、まずは、お気軽にお声をかけていただきますようお願いします。

地域連携室　主幹　橋本（はしもと）　達哉（たつや）

講習会のお知らせ

＜一般社団法人日本損害保険協会助成事業＞
平成 27 年度山口県高次脳機能障害
リハビリテーション講習会

『交通事故や脳卒中で脳が傷ついたら・・・』

～もっと知りたい高次脳機能障害～

「高次脳機能障害の生活を支援する」
講師：**種村　留美** 氏
神戸大学大学院　保健学研究科　教授

「脳外傷者のコミュニケーションの障害とその対応」
講師：**種村　純** 氏
川崎医療福祉大学　医療技術学部　教授

と　き　平成２７年１０月１８日（日）　１０：００～１６：００（受付９：２０から）
ところ　山口県総合保健会館（多目的ホール）　　参加費無料

お申し込み・お問い合わせ先　【〆切：１０月５日（月）】
地方独立行政法人山口県立病院機構
山口県立こころの医療センター
高次脳機能障害支援センター　担当：川上・倉田
TEL：０８３６－５８－１２１８

山口県立こころの医療センターのホームページからも様式をダウンロードできます。
http://www.y-kokoro.jp/

こころNEWS

精神科認定看護師認定試験に合格しました！！

平成 25 年５月から平成 26 年 11 月までの間、日本精神科看護協会が主催する「精神科認定看護師」資格取得のための研修を受講しました。平成 27 年３月 24 日に、第 19 回精神科認定看護師認定試験（領域：老年期精神障害看護）に合格することが出来ました。

資格取得後の精神科認定看護師として、私の今後の活動について簡単に紹介します。
○社会における高齢者の福祉の動向や医療保険制度の変化などを情報提供する
○当院での老年期精神障害患者の動向について情報提供する
○疾患や看護についての基本的知識の提供をする
○関わりに困った時の具体的な対策やケアの検討をする　　などです。

研修は、講義と実習があり、最後に資格取得のための試験を行いました。病院での勤務や家庭と並行して、東京や京都での研修を続ける事は、容易ではなく、病院や家族の協力なしではやり遂げることは出来なかったと思います。研修では、これまでの経験や学習から得た知識の確認に加えて、改めて深く精神科看護について学ぶことが出来る良い機会となりました。この場をお借りして、資格取得のために研修参加に協力して下さった、病院職員の皆様にお礼を申し上げます。ありがとうございました。

研修に参加し資格を取得することが出来ましたが、今後も多くの経験や学習が必要であると感じています。これからも、皆さんの協力を得ながら、看護を深めたいと思いますのでよろしくお願いします。

看護師　大塚（おおつか）　友重（ともえ）

当院５人目の認定看護師です。認定看護師とは、熟練した看護技術と知識を有することを認められた者です。
他の看護師に対する指導・相談活動を行い安全で質の高い看護を提供します。

診療のご案内

外来診察担当医						
初診			再診			
月	（物忘れ、一般） 兼行　浩史	（一般） 角田　武久	磯村　信治	兼行　浩史	藤田　　実	宮野　康寛
火	（児童・思春期、一般） 村田　由紀		三好　俊彦	吉田奈緒美	青島　真由	
水	（児童・思春期） 加来　洋一	（高次脳） 兼行　浩史	村田　由紀	兼行　浩史	新造　竜也	青島　真由
木	（アルコール依存、一般） 藤田　　実	（一般） 新造　竜也	兼行　浩史	角田　武久	宮野　康寛	
金	（物忘れ、一般） 宮野　康寛	（児童・思春期） 青島　真由	藤田　　実	加来　洋一	吉田奈緒美	

初診・再診とも予約制となっております。予めお電話でご予約されてご来院ください。
外来直通電話：０８３６-５８-２３２７

交通のご案内

お車 / 山口宇部道路「宇部東 IC」より丸尾方面へ約５分
電車 /JR 宇部線「丸尾駅」より徒歩約 15 分
バス / 宇部市営バス「東岐波中学校前」より徒歩約 10 分

地方独立行政法人山口県立病院機構
山口県立こころの医療センター

〒 755-0241　山口県宇部市東岐波 4004-2
TEL：0836-58-2370（代表）
　　：0836-58-2327（外来直通）
FAX：0836-58-6503

こころの医療センター　検索
http://www.y-kokoro.jp/