

虹

IMSグループ広報誌プラザイムス
「プラザイムス」は、患者さま、ご家族の皆さまに院内や
IMSグループの医療活動、病気に関する情報をお伝えする
コミュニケーションペーパーです。

鶴川サナトリウム病院

【季刊 広報誌】

Vol.36

2020/秋号

一緒に
乗り越えましょう



【特集】 新型コロナウイルスと

認知症

- ・ ナースタイムズ「適度な距離で見えるもの」
- ・ つるびと「施設課」
- ・ 知っておきたい医療制度・続けられる健康体操・季節のお料理ほか



IMS(イムス)グループ 医療法人財団 明理会

鶴川サナトリウム病院

ご自由にお持ちください

新型コロナと 認知症



認知症の人、家族、介護者における新型コロナウイルス感染症の影響は、その健康被害だけでなく、認知症の人ならではの難しさや、症状の進行についての不安など、広範囲に及んでいます。

未だ終息の見通しが立たない中、再び流行の懸念がある冬に備えて、新型コロナウイルスと認知症との付き合い方を当院認知症疾患医療センター長の小松弘幸医師に聞いてみました。

人や情報との適度な距離を保ちつつ 日常を維持する工夫を

■ 認知症の人が新型コロナに罹るとどうなってしまうのでしょうか？

新型コロナの感染予防には、手洗いや手指消毒の徹底、マスクの着用、3密（密閉、密集、密接）の回避などが効果的とされていますが、認知症の症状の程度によっては、そうした標準的な感染予防策も、正しくおこなうことが困難な場合が多いといえます。それだけでなく、新型コロナが疑われる症状を自覚できなかったり、他者へ伝えられなかったりすると、対応の遅れが危惧されるため、基礎疾患を合併している方にとっては、危険であると言えるでしょう。また、認知症の方が新型コロナに感染したことによって生じる心身の苦痛が認知症の行動・心理症状（BPSD）を増悪させることもあります。そうした場合、新型コロナ専門病棟での対応は困難で、精神科の専門治療と感染症対応ができる病院も極めて少ないのが現状です。本人が感染しないことがもちろん大切ですが、介護者家族が感染すれば、本人は濃厚接触者とされ、介護サービスを受けられなくなる危険もあります。

大切なのは、身近な家族が感染しないことと、認知症の方の異変に素早く気づくことです。日ごろから注意深く観察し、いつもと違う様子だと感じたら早期に適切な対処をとれるようにしておきましょう。

■ マスクや手洗いをしてくれませんか。 何か良い方法がありますか？

認知症は、何らかの原因で脳の神経細胞がダメージを受けて認知機能が低下し、日常生活に支障をきたしている状態です。原因となる疾患や進行の度合い等によって症状の程度は様々ですから、一概に「こう」というものではありません。感染対策自体は一般の方と同様に、手洗いの徹底、マスクの着用、3密の回避が重要です。軽度で理解力の保たれている方であれば、『悪い風邪が流行っているから気を付けましょう』というマスク着用や手洗いを促すことはできると思います。また、食事前の手洗いの習慣づけや一緒に手を洗うなど工夫できることはあると思います。厳しい口調での強要や無理強いではなく、優しい声掛けをすることが大切です。



小松 弘幸

鶴川サナトリウム病院 精神科部長
認知症疾患医療センター 長
日本精神神経学会 精神科専門医

■ 閉じこもりになるとどんな影響がありますか？

3密などのリスクの高い場所への外出は極力回避しなければなりません、過度に閉じこもることも好ましくありません。感染を恐れるあまり、受診を控えることもそのひとつです。必要な外来受診さえも敬遠することは、症状の悪化を招くことにもなります。定期的に通院していたのであれば、これまで通りの受診と治療を続けましょう。

地域の集まりや、認知症カフェなどの交流の場の休止で外出機会が減り、社会との繋がりを感じづらく、孤立感や不安感を抱え込んでしまうことも少なくないでしょう。社会交流を通じて他人とコミュニケーションを図ることは、気持ちも晴れるだけでなく、認知症の進行予防にも効果が期待できるので、インターネットや電話なども利用しながら、積極的に知人や友人、家族とコミュニケーションを図れるような工夫が必要です。

認知症の進行予防には、他者交流だけでなく、運動習慣も効果的です。外出機会が減ることで生活リズムが乱れ、生活レベルを低下させないためには、なるべく今まで通りの生活や日課を続けるようにしましょう。

お勧めなのが、毎朝30分程度の散歩をすること。毎朝決まった時間に日光を浴びることで、生活リズムが整いやすくなります。朝の時間帯であれば人も少なく、3密を避けられることもポイントです。

閉じこもりになれば、本人と介護者が一緒に過ごす時間が長くなり、介護者側がストレス過多になってしまうことにも目を向けなければなりません。

10月現在、介護サービスも感染対策を取りながら再開しているところがほとんどですから、デイサービスやショートステイといった介護サービスを上手く使いながら、本人と家族が別々の時間を過ごしたりと、家族もストレスを溜めすぎないように心がけましょう。そして、日々流れてくる新型コロナ関連情報から、たまには遠ざかり、頭を切り替える時間を持つことも必要です。

■ 離れて暮らす高齢の家族への対応に悩んでいます

ご家族が遠方にお住まいで、様子を見に行くのが困難な場合、ご近所の方や、支援者団体とつながりがあるようなら声掛け、見守りをお願いできると安心です。そうした支援が期待できない場合は、「文明の利器」に頼るのもひとつの手段です。これを機に、ネット環境の整備、オンライン機器の導入を検討してみてください。

また、お住まいの地区の「地域包括支援センター（以下、地域包括）」に相談してみるのも良いと思います。地域包括は、高齢者の暮らしを地域でサポートするための拠点で、自治体などにより設置されている機関です。高齢者の総合相談窓口として、その地域の医療、介護、福祉と連携し高齢者の生活課題に対応していますので、是非相談してみてください。認知症と診断を受けている場合は、かかりつけの医療機関に相談して、連絡をとってもらえると、よりスムーズです。

新型コロナで認知症を進行させないポイント3つ

■ 治療を止めない

■ 交流を持つ

■ 日課は続ける

■ 冬の再拡大が怖い。どのように過ごせばいいですか？

今年は、季節性インフルエンザと新型コロナが同時流行する可能性もあると言われています。発熱、咳、倦怠感など症状も似ているため、症状だけで両疾患を鑑別診断するのは困難です。正しい診断や治療が遅れて重症化してしまったり、周囲に広げてしまうことを避けるためにも、ワクチンで予防可能なインフルエンザにはかからないように、できる対策をしっかりと行なうことが肝心です。厚生労働省の発表によると、今年は過去最大量のワクチンを用意し、十分な供給量があるといわれていますが、ワクチンは接種してから抗体ができるまでに2週間ほどかかるので、なるべく早く受けるようにしましょう。

現在、私たちがとれる最善の予防策であること間違いありませんので活用しましょう。

■ 共に笑う時間を持つ工夫を

新型コロナの終息にはもうしばらく時間を要すると思われていますが、「密」を避ける工夫をしながら、積極的に人と関わり、日常を出来る限り続けることが、認知症の進行を抑えることに繋がります。

それでも普段と違う、落ち着かない様子が見られるようであれば、早めに専門医を受診するようにしてください。

社会の閉塞感や不安感は認知症の人にも伝わります。認知症の人もそうでない人も、好きなことを共に笑い、心の平穏を保つ工夫をしながら、新型コロナウイルスと上手に付き合っていきましょう。

NURSE TIMES

認知症治療病棟の看護師がご家族に伝えたい

適度な距離で見えるもの

長い歴史の中での「本人」を一番良く知っている家族にとって、今の状態を受け入れることは簡単ではありません。だからこそ、冷静になれる距離も必要なのです。

認知症介護は、先が見えにくく、症状が進むにつれて問題が徐々に顕在化していきます。疲れてくれば、心身ともにストレスがたまり、「いつまで介護が続くのだろう」と不安に思うのは自然なことです。認知症の種類によっては、症状を受け止めきれないこともあります。

私の病棟では、主に認知症の症状が強い患者さまを受け入れています。が、入院されてきた時は本人も家族も大変疲弊されていることが少なくありません。本人は自宅で過ごすことを希望し、家族はその気持ちに添えてあげたいと思いつつも、現実には介護負担が重くのしかかり、それでも「まだ自分で介護できるのでは」「家族なんだから」と悩みながら大きな葛藤と戦っています。

な判断ができない状況に陥ってしまうのです。医師の判断で入院が決まっても、「これで本当に良かったのか」「本人は帰りたいと言っているのに」

など、今度は罪悪感を抱き、家族の心はなかなか休まることを知りません。ですが、認知症介護は長期戦になることを想定して準備を進める必要があります。認知症の症状が進んで苦しいのは、本人も同じだというこ

とも知っておかなくてはなりません。徐々に困難に直面することが増えてきたとき、共倒れにならないための「入院」は決して悪い選択ではありません。本人と家族の間に適度な距離を持つことで、感情的な対立を減らすだけでなく、それだけで本人の社会性が保たれ、症状が落ち着くこともあります。そうして、本人と家族が安定してきたところに、本当に相応しい場所が何処であるのかを

冷静に協議することが可能となります。いきます。

精神科はどうしても敷居が高く感じるかもしれませんが、癌になれば癌の専門病院にかかるように、認知症も専門病院にかかることが大切です。病院は投薬治療だけでなく、沢山のコミュニケーションやレクリエーション、リハビリテーションが行える場でもあります。

認知症介護が「その人らしさ」を大切にする流れの中、「その人」を一番知る家族の想いや言葉に耳を傾けながら、私たちは専門的にケアを行っていきます。認知症を受け入れ、家族にとってのベストな場所に笑顔でお繋ぎしていくことが、私たちの役割であり、一番の願いです。



遠藤 香菜子
認知症治療病棟看護部長

認知症ケア専門士
都内大病院で10年の勤務を経て、
平成22年より当院にて認知症看護
に従事。

鶴サナをつくる

つる
びと

患者さまや職員が
毎日安全に過ごすために



写真左から、工藤さん、白木課長、須田さん、丸山さん

施設課



24時間 365日休みなく患者さまに良質な医療環境を提供するためには、施設設備の適切な管理・整備が欠かせません。主に、建物の増改築・修繕工事などの計画・発注、法令で定められた点検業務などを担当していますが、施設課の仕事はそれだけではありません。日々の植栽の手入れ、電気系統、水まわりや空調の修理、職員から寄せられる設備の改良など、業務は多岐に渡っています。

施設課の7つのルール



- 1 安全管理をする**
仕事をするときは、自分も相手も安全であること。
- 2 嫌な顔をしない**
どんなに忙しく、疲れていても嫌な顔をせずに対応する。
- 3 忘れる前にやる**
仕事は忘れないよう、頼まれたらすぐに取り掛かる。
- 4 あるものを使う**
院内にあるものを使って、早く安く対応！
- 5 毎日パトロール**
日々の点検業務に加え、変わったことがないかを確認。
- 6 何でもやってみる**
やったことがなくても、まずはやってみる！できないはそのあと。
- 7 妥協しない**
上手くいかないなら、試行錯誤し、何度も挫けずベストを尽くす。

モノづくり名人「工藤さん」

「まあた難しいこと言うなあ」「今すぐ欲しいって?」「今夜は寝ないで作業しなきゃ間に合わないよ!」今日もどこからともなく工藤さんの“ぼやき”が聞こえてきます。工藤さんは施設課の中でも病院スタッフから寄せられる「あったらいいな」を作り出すモノづくり名人です。電気、水道、木工、鉄工の幅広い分野に精通し、院内には工藤さんが制作したものが沢山あります。そんな工藤さんに柔軟な対応力とモノづくりへの姿勢を伺いました。

「真似る凡人、盗む偉人」という言葉を僕はいつも頭に置きながら仕事をしています。凡人は真似をして終わってしまうが、偉人は真似したものを自分なりに組み合わせ、新しいものに変化させるという意味です。偉人になれるはずはないですが、仕事に対する姿勢はいつだってそうありたいと思っています。最近は無理難題を言われた時ほど、ワクワクし、勉強になると感じています。



施設課のみなさんは、直接患者さまに関わることはほとんどありませんが、真摯に仕事と向き合い、幅広い分野の技術や知識を持って、快適な環境を整え、患者さまやスタッフを支える心強い存在です。

教えて!かどまつ係長 知っておきたい 医療制度



みなさんこんにちは! 医事課の門松です。医療制度は複雑で難しいことも多いですが、制度があることだけでも知っておけば、必要な時に役に立ちます。一緒に勉強しましょう!

「医療費控除」ってなんだろう

自分自身、あるいは同一生計の親族のために支払った医療費が一定額を超えときに、確定申告を行うことで、税金が安くなる制度を医療費控除といいます。

年間医療費支出額 (1月~12月)	-	保険金等で補填 される金額	-	10万円	=	医療費控除額 (上限200万円)
総所得金額が200万円未満の場合はその5%						



控除対象に介護サービスは含まれる?

医療費控除の対象となるものには、診療費・治療費・くすり代以外にも控除対象となるものがいくつかあります。その中のひとつに「介護サービス」が含まれることを知っておきましょう。

介護老人保健施設などに入居している場合 施設に支払った利用料	特別養護老人ホームなどに入居している場合 施設に支払った利用料の1/2	在宅でサービスを受けている場合 医療サービスもしくは 医療系と合わせた福祉サービス
-----------------------------------	--	---



「医療費控除」という名前の通り、医療と関連性のあるサービスでなければ、対象とされません。介護保険サービスのすべてが医療費控除の対象になるわけではないので、その点は注意が必要です。その他にもオムツ代など、細かく定められた基準は国税庁のHPをご覧ください。

申告にはどんな方法があるの?

マイナンバーカードがあれば、税務署に行く手間が省けるだけでなく、コロナ禍においては密を避けられるなどのメリットはありますが、インターネットへの接続、専用機器購入と、高齢者にとってはまだ壁が高いとも言えます。申告書類を揃えた上で、税務署に持参するのが一般的な方法ですが、変更点としては、平成29年分から、領収書が提出不要となり、健康保険組合などが発行する「医療費のお知らせ」を添付し、医療費の合計金額だけを明細書に転記すればOKになりました。ただし、お知らせに記載されていない分については別途領収書が必要です。また、税務署から確認を求められた場合に提出できるよう、申告分の領収書は5年の保管が義務づけられています。

see you~
申告は面倒ですが、介護サービスも含めると大きな控除になる場合があるので、ご自分に合った方法で申告をお忘れなく!

続けられる 健康体操

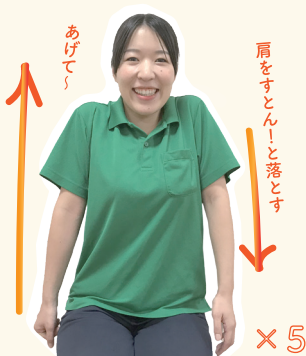
~肩こり編~



注意

体調が悪いときや、身体に痛みを感じたときはすぐに中止してください。
高血圧の方、運動を止められている方は、医師の指示に従って行うようにしてください。

● 肩の上下運動



両肩を耳に近づけるように肩甲骨を上げ、5秒間止める。その後、肩とストンと落として脱力する。

● 胸開き運動



胸を開いて肩甲骨同士を5秒間寄せる。その後、腕を落として脱力する。

● 肩まわし運動



ひじを曲げ、肩甲骨を意識しながら肩を大きくまわす。内まわし、外まわし各5回づつ。

TSURUSANA information file

ツルサナ インフォメーションファイル

鶴川サナトリウム病院では公開講座を定期的実施しておりますが、10月現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催を中止または延期しております。今後の開催予定ならびにWEBでの開催などが決まりましたらホームページにてお知らせいたします。ご不明な点は広報企画室(042-737-1257)まで。

無料送迎バスを増便しました

新しい時刻表はホームページまたは、右記QRコードにてご確認ください。



▲ 時刻表

参加無料
申込み制
定員5名

家族介護者向け認知症cafe

やわらかカフェ

11月6日(金)/12月4日(金)

時間: 14:00-15:30

場所: 和光大学ポプリホール鶴川

お申込み: 042-737-1257 (広報企画室)

介護者同士で必要なことや分からないこと、不安なこと、何でも一緒にお話ししませんか?

※状況により、中止または延期の場合がございます。あらかじめご了承ください。



新型コロナ感染症対策 COVID-19 PREVENTION

非接触自動検温装置を導入しました

当院では引き続き、必要な感染対策を講じ、患者さまの安全に最大限配慮しながら診療を行っております。ご不便をおかけ致しますが、ご協力のほどお願い申し上げます。



当院の取組み

検温の徹底



代理受診



空間確保



面会の制限



院内換気



清掃と消毒



専用スペース



職員の対策



鶴川栄養科 季節のお料理

活力UP!

豚丼

季節の変わり目は、何だか疲れやすいと感じませんか？
冬の感染症流行シーズンに備えて、しっかりと体力をつけるとともに、この季節に起こりやすい皮膚のトラブルなどを予防するレシピを紹介いたします。

材料

豚肉 60g
塩・こしょう 適量
千切りキャベツ 適量
旬の野菜 適量

<合わせ調味料>

しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1
にんにく 小さじ1
しょうが 小さじ1

つくりかた

- 油をひいたフライパンに、塩こしょうで下味をつけた豚肉を炒める。
- 肉が焼けたら、お好みの野菜と、合わせ調味料を入れ、軽く火を通しながらからませる。
- ごはんの上にキャベツ、肉の順に入れ、野菜やトッピングを添えて完成

豚肉 ……ビタミンB1(疲労回復・皮膚の健康維持)
胡椒 ……食欲増進
キャベツ…食物繊維、整腸作用、免疫力アップ
にんにく…ビタミンB1、吸収促進、血行促進
しょうが…ビタミンB6(皮膚炎予防)血行促進

パワーアップ トッピング

マヨネーズ
胡麻・ねぎ
刻み海苔
キムチ
温泉たまご



内視鏡専門医師による苦痛の少ない

内視鏡検査を行っています

当院では、新たに内視鏡の専門医を迎え、診療体制を拡充する運びとなりました。

検査の範囲として、上部消化管（食道・胃など）と、下部消化管（大腸）がありますが、上部については従来の口から行う胃内視鏡に比べ、嘔吐感の少ない経鼻内視鏡（鼻からチューブを挿入して行う検査方法）を使用しています。また、認知症疾患医療センターとして精神科・内科両軸での診療体制を整えておりますので、認知症の患者さまにも安心して検査を受けていただくことができます。

安心のサポート



- ・ 認知症に対し、経験豊富なスタッフが対応
- ・ 精神科受診（物忘れ外来）へのきっかけづくり
- ・ 患者さまへの負担が少ない経鼻内視鏡

私たちが担当します



患者さまの苦痛を軽減し、見逃しのない内視鏡に努めたいと思います

〔認定機関〕

- ・ 日本消化器内視鏡学会 専門医
- ・ 日本内科学会 総合内科専門医
- ・ 日本消化器学会 専門医
- ・ 日本肝臓学会 専門医

毎週金曜日担当



認知症の患者さまにも安心して検査を受けていただけるようスタッフがサポートします

〔認定機関〕

- ・ 日本消化器内視鏡学会 専門医
- ・ 日本内科学会 認定医
- ・ 日本内科学会 総合内科専門医
- ・ 日本消化器学会 専門医

毎週金曜日担当



内視鏡検査は完全予約制です

町田市成人健康審査・がん検診（婦人科除く）も受付中

内視鏡
外来
担当医

火曜午後		金曜午前午後	
鈴木良洋	加藤陽	松田功	片桐正人 浅野純平

※平日診療時間 午前9:00～11:30 午後13:30～15:30

ご予約

042-735-2222

平日 9:00-17:00
土曜 9:00-12:00東京都指定 認知症疾患医療センター
IMS(イムス)グループ 医療法人財団 明理会

鶴川サナトリウム病院

町田市真光寺町197 TEL:042-735-2222
無料送迎バス 小田急線「鶴川」駅約8分
つるさな 京王線「若葉台」駅約7分

広報誌に関するお問合せ ▶ kouhou3710@ims.gr.jp