

大谷地病院理念

信頼・真心

《安全と信頼》

私たちは常に医学的知識と技術の向上に努め、地域に信頼され、必要とされる安全な医療機関をめざします。



《真心と誠意》

私たちは一人ひとりの皆さまとの出会いを大切に、真心と誠意をもって、皆さまの健康な心身づくりに努めます。

大谷地病院基本方針

1. 私たちは地域に信頼され、必要とされる医療機関をめざします。
2. 私たちは患者様との出会いを大切に、患者様の心身を真心を持って癒します。
3. 私たちは専門職として、それぞれの分野で知識・技術を磨き、チーム医療の質の向上に努めます。
4. 私たちは患者様の自由・権利・人間性を尊重します。
5. 私たちは患者様が社会人として地域の中で生活を送れるように支援します。

ご案内

- 自家用車、タクシーをご利用の方は、南郷通からお越しいただくと便利です。
- 地下鉄ご利用の方は、東西線大谷地駅で下車して5番出口より徒歩 約10分です。
- 北広島、南幌、長沼方面からはJRバスで大谷地バスターミナルまでおいでください。
- 診療科目：精神科、心療内科、内科

当院は予約制となっております。
初診の方も事前にご予約の上ご来院ください。
診療受付時間（平日） 9:00～11:30
13:00～16:30
（土曜） 9:00～11:30
* 日曜・祝日はお休みです。



〒004-0041
札幌市厚別区大谷地東5丁目7-10
TEL：011-891-3737
FAX：011-891-3868
* 診療予約専用 TEL：0120-489-892
<http://www.ohyachi-hp.or.jp/>

大谷地ふれあい通信



編集／大谷地病院広報委員会
発行／重仁会 大谷地病院

2024年9月 第79号

メンタルケア講座

運動と認知症の関係

近年、運動と認知症の関連性についての研究が進展し、注目を集めています。認知機能にも影響を与えることが明らかになってきました。運動をすることで認知症を予防し、健康寿命を延ばし、いつまでも元気な生活を送りましょう。

●アルツハイマー型認知症

厚生労働省によると65歳以上の7人に1人が認知症とされています。認知症の主な原因の病気の一つは、アルツハイマー型認知症で、認知症の約7割を占めます。運動をすることによって脳の神経細胞を変性させてしまうアミロイドβを分解する酵素が活性化されることが研究で明らかになっています。また、運動すると脳由来神経栄養因子(BDNF)という物質が脳で分泌されます。BDNFは神経細胞を新しく作ったり成長させたりする働きがあります。BDNFは海馬(脳の記憶を司る部位)に高濃度で存在しており、アルツハイマー型認知症と関連していると言われています。

●脳血管型認知症

2つ目は脳血管障害による認知症です。糖尿病や脂質異常症、高血圧などの生活習慣病や加齢によって動脈硬化が進み、脳梗塞や脳出血などにより認知機能が障害され、認知症の約2割を占めます。脂質異常症や高血圧に運動習慣が良いというのは言うまでもありませんが、糖尿病の予防効果もあります。筋肉は血糖値を安定させる役割があります。食事で上昇した血糖値は筋肉にグリコーゲンという形で保存されます。筋肉が少なければ血中に吸収された糖分の受け皿がなくなり脂肪に変わります。さらに血糖値も上昇しやすくなり糖尿病になってしまいます。

運動は面倒と思われる方も多いと思いますが、エレベーターではなく階段を使う、少しの距離なら歩く、などちょっと意識を変えるだけでも将来大きな差となって現れてきますので、まずはできる運動から始めてみましょう。

精神科医師 袋井謙一郎

- メンタルケア講座
「運動と認知症の関係」
- 活動紹介「なつめ」
「リワークプログラムFROG」
- 当院の虐待防止対策について
- 理念及び基本方針



高齢者元気あっぷくらぶ「なつめ」

高齢者元気あっぷくらぶ なつめは、認知症の発症予防及び進行予防のリハビリテーションプログラムを提供しているデイケアです。月曜日から金曜日まで様々なプログラムを実施しており、毎日12名程のメンバーが集まって活動しています。

認知症予防に効果があるとされているのは、頭と体をしっかりと動かすことや、仲間と交流して楽しい時間を共有することです。

なつめのプログラムは身体をしっかりと動かす運動プログラムと、芸術療法や手仕事など頭を使うプログラムを組み合わせ構成しており、一日のうちで必ずどちらの活動も行えるようになっていきます。

シルバー世代の皆様は、心身の衰えや外出の機会の減少など共通の悩みをお持ちです。同じ悩みを持つ同世代の仲間と活動を行うことで、健康の源である人との交流を楽しむことができます。

なつめでは半年ごとに認知機能検査と身体機能検査を行い、心身機能を維持できているかどうか判定をしています。R6.6~R6.12での調査結果において「なつめに週二回以上通所している方は、身体機能及び認知機能を維持している傾向がある」ということがわかりました。

今日の元気を明日・半年後・来年も維持し続けるために、なつめで認知機能維持のリハビリテーションプログラムを受けるといった選択肢を考えていただくと嬉しいです。

なつめの活動の様子はこちらのブログで発信しています。



詳細は 011-891-3783 (担当：藤澤・豊岡) までお気軽にお問い合わせください。



当院の虐待防止対策について

令和6年4月の精神保健福祉法の一部改正に伴って、精神科病院における虐待防止に向けた取り組みの一層の推進が図られることになりました。

具体的には、管理者のリーダーシップのもと、組織全体でより一層推進するために以下の内容が規定されました。

- ① 精神科病院の患者に対する虐待の対応について、従事者への研修や患者への相談体制の整備などの虐待防止等のための措置の実施を精神科病院の管理者に義務付ける。
- ② 精神科病院の業務従事者による虐待を受けたと思われる患者を発見した者に、速やかに都道府県などに通報することを義務付ける。あわせて、精神科病院の業務従事者は、都道府県などに伝えたことを理由として、解雇等の不利益な取り扱いを受けないことを明確化する。
- ③ 都道府県等は、毎年度、精神科病院の業務従事者による虐待状況等を公表するものとする。
- ④ 国は、精神科病院の業務従事者による虐待にかかる調査及び研究を行うものとする。

これに伴い、当院でも虐待防止委員会を発足し、虐待防止責任者を定め、虐待の未然防止と早期発見に努める取り組みを行っています。虐待防止委員会では、事案の検討や防止対策などを話し合います。また、①虐待防止・対応マニュアルの整備と周知、②全職員を対象とした虐待に関するチェックリストの実施、③病院全体の意識向上を目的とした院内研修を年2回実施し、虐待の具体例を挙げての指導やアンケートの集計結果を分析し報告しています。

その他にも病棟内や各所定の場所に意見箱を設置し、患者様や職員の意見を参考に環境の改善を行ったり、職員への啓発ポスターや通報の方法を明記したポスターを院内に掲示し、開かれた病院づくりを心掛けています。

虐待に対する正しい知識と意識をもって、これからも患者様の権利を守り、安心して治療を受けて頂ける環境づくりに努めてまいります。

リワークプログラムFROG紹介

大谷地病院では、うつ病等により休職されている方を対象に、職場復帰に向けて行うリハビリテーションであるリワークプログラムを行っております。当プログラムは、復職を最終目標とするのではなく、無理しすぎることなく働き続けること・よりよい生活を送れるようになることを目標としています。

プログラム内容は、病気の理解を深める心理教育や心理療法に加え、コミュニケーションや対人スキルの練習をするグループワーク等があります。また、ストレスへの対処法や自身の考え方や行動のパターンを振り返ることで、再発・再休職を防ぐ力を身に付けます。さらに、同じような悩みを持つ方と交流することで、孤独感や不安感を和らげることもできます。

ストレス科学(34巻4号)の中で永田は、産業医の立場から【復職時の判断基準】を提案しており、自宅療養で回復した状態よりさらに高い負荷に対応できることを復職には求められることを明らかにしています。FROGに通うことで、【復職時の判断基準】にある「②勤務に合わせた生活リズムの調整」や「③職務能力の回復」が出来ていることが確認できます。また、スタッフとの面談などを通して「④休業の原因や悪化原因への対策」を一緒に考えることができます。さらに、職場と連携をとることでよりスムーズな復職をお手伝いいたします。

【復職時の判断基準】

- ① 病状の回復(睡眠、朝の倦怠感の軽減、良いときの8割が目標)
- ② 勤務に合わせた生活リズムの調整
- ③ 職務遂行能力の回復(休職期間中にやるべきこと)
8時間働ける体力(ウォーキング1時間)、集中力(読書、ゲーム等1時間)をつけること(生活日誌を参考)
- ④ 休業の原因や悪化要因への対策がとられているか?
*仕事内容・量→調整・職務内容変更
*人間関係→上司への働きかけ、グループ換え
*適正の問題→職務内容の変更、配転
*個人の認知・行動・対処の問題→カウンセリング、リワークプログラムへの参加等

『復職困難事例への対応—産業医の立場から』永田 頌史：ストレス科学 34(4)：199-210, 2020

実施日：月・火・水・木・金
場 所：大谷地病院デイケア棟3階
TEL：011-891-3783 (FROG 直通)