

For

Our Policy is
" *For the Society, For the Patient, For Myself* "



「碧天 モルディブの空」

Photo by H.CHIBA

CONTENTS

- 映画紹介 『明日の記憶』……………1・2
- 『統合失調症はどんな病気?』……………3・4
- 南山苑 在宅介護支援センターの紹介……………5
- 自立支援フォーラム……………6
- 『NPO法人とは?』……………7・8
- 「メタボリック症候群にご注意!!」……………9
- おすすめの一冊……………10
- 花言葉「フヨウ」……………10



『明日の記憶』(MEMORIES OF TOMORROW)

あなたに問いかけたい…
 “人を愛すること、そして一緒に生きていくこと”
 あなたに伝えたい…
 “生きることの辛さ、切なさ、そして素晴らしさ”



Story

広告代理店に勤める佐伯雅行は、今年50歳になる。仕事では、大きなプロジェクトを手掛け、より一層忙しい日々を送り、部長として取引先や会社の部下からも大きな信用を得ていた。また、家では一人娘の縁談が進んでいた。そんなどこにでもありそうな生活に、暗雲が忍び寄る。

仕事先で人の名前が思い出せない…。よくある話であるが、徐々に普段と違うことに気付き始める。家では、シェービングクリームを何個も買ってくることに妻が気付き、夫に病院へ行くように説得する。



しびしび病院を受診し、検査の結果、医師からの宣告は、<若年性アルツハイマー病>であった。

「どうして俺がこんな目に、なんで俺なんだ。」

こぼれ落ちる記憶を必死に繋ぎ止めようと、あらゆる事柄をメモに取り、闘い始める佐伯。仕事仲間の顔が、通い慣れた取引先の場所が……思い出せない……知っているはずの街が、突然“見知らぬ風景”に変わっていく。

夫を懸命に受け止め、いたわる妻。

「お前は平気なのか？俺が俺じゃなくなってしまっても。」

一緒に積み重ねてきた人生をいつしか忘れてしまうのだ。ひりつく想いでそう訊く夫に、彼女は静かに答える。

「私があります。私が、ずっと、そばにいます。」

娘の結婚式も無事終り、会社を退職した佐伯は、陶芸教室へ足を運ぶ。陶芸の記憶は、昔、妻と結婚を約束した大切な記憶……。今でも忘れる事はないはず……。

妻は、経済的な理由で、慣れない仕事に就く。仕事と夫のことで疲れ、これからの生活に不安を感じはじめ、佐伯は、妻の隠していた入所介護施設のパンフレットを見つけてしまう。

妻に内緒でその施設を訪れた佐伯に施設職員は「奥様にも一度見てもらってから決めましょうが……。」

「ここに住むのは、妻ではなく、私です。」

気が付くと佐伯は、妻との思い出の場所“妻との記憶の場所”に向かっていた。佐伯は、ある人物と再開する。そこで……。

それから、幾度もの夏が訪れる……。記憶を喪失しても、なお忘れなかったものが、いつも美しい夕映えの空気に映えていた。



感想

この作品は、特に一家の大黒柱として働いている男性、もちろんそれを支えている女性にも見てもらいたいと思いました。

働き盛りのサラリーマンが、日常の些細な物忘れをすることから始まり、徐々に進行し仕事にも支障をきたしてしまう。会社では自分の居場所がなくなってしまうシーンでは、男性にとって耐えられない屈辱ではないでしょうか。会社との関係や家族との関係など様々考えさせられました。

アルツハイマー病という、現代の医学では治すことのできない病気を背負うという内容の重く悲しい題材ではありますが、最後にはなぜか、「やさしい、あたたかい感動」を受けました。

感動は心の栄養です。是非、すてきな栄養剤をみなさまどうぞ。(文：青南病院 諏訪安信)

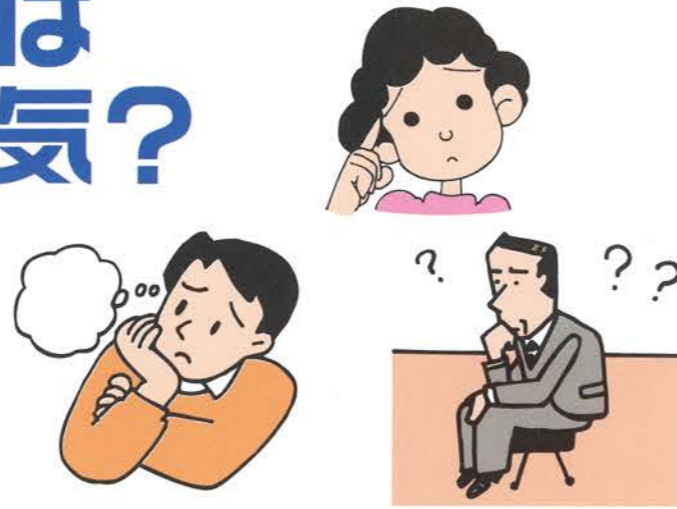


この映画は間もなく上映終了となりますがDVD・ビデオレンタル開始により観る機会があると思いますので、是非ご鑑賞下さい。

統合失調症は どんな病気？

統合失調症は、幻覚や妄想などの症状に加えて意欲がなくなる、まとまりのない発言や行動が出現し日常生活に支障をきたしてしまう病気です。

青年期ないし成人前期(15~30歳)に、およそ100人に1人の割合で発症する、決して珍しい病気です。



1. 統合失調症の原因は？

- ・親の育て方や環境だけで病気になるわけではありません。
- ・遺伝性ばかりではありません
- ・一つの原因によって発病するものではありません。



明確な原因は分かっていませんが、脳内に生化学的異常が起こり、発病に至ります。脳内でいろいろな物質が、働きすぎたり、怠けたり、正常に働くことが出来なくなると、統合失調症の症状が現れてきます。

統合失調症は脳の病気なのです。

2. 統合失調症の症状は？ 多彩で人によってさまざまです。

統合失調症の症状には、陽性症状と陰性症状があります。初期の症状は一般的に、頭重感、頭痛、全身倦怠感、疲れやすい、不眠などです。

また、思考力や記憶力の低下、神経衰弱状態、

あるいは自分の意に反する不快な行動の繰り返し、自分の存在感の喪失、抑うつ気分などが現れることがあります。



<陽性症状>

- ・幻覚・幻聴・妄想・イライラ感・焦燥感
- ・奇妙な行動・滅裂思考(考えがまとまらない)・緊張性興奮(活発な精神活動と行動)など

<陰性症状>

- ・引きこもり・意欲の低下・思考の貧乏(会話が少ない・使う単語が少ない)
- ・感情鈍磨(物事への関心の乏しさ、感情面での反応が鈍くなる。)など

3. 統合失調症の治療は？

- ・早期に治療することがなによりも大切です。
- ・薬物療法を中心とした総合的な取り組みが必要です。

<薬物療法>

治療の基本になります。特に症状の激しい急性期には薬物療法が効果を発揮します。再発予防のために長期にわたり必要な治療です。

<精神療法>

患者様の状態に合わせた心理的サポートをします。治療者との面接を通じて、病気や自分の持つ症状への理解を深め、精神的な安定を図ります。

<リハビリテーション>

作業療法やレクリエーション療法、生活技能訓練により、病気で低下した能力の回復を目指します。

4. 周囲の援助は？



睡眠の障害が見られたり、急に活動的になったり、ささいなことに過剰に反応するなど、再発のサインと見られる症状を知っておくことが大切です。

無理な励ましは本人の過剰なストレスとなることがあります。また、助けすぎると、経験のチャンスが減り、回復が遅れることがあります。時間をかけて話し合うことが大切です。

医師や看護婦その他のスタッフと、よく相談して指導や援助を受けながら、本人と接することが大切です。

地域社会へ…

統合失調症などの精神障害者に対して、偏見や誤解をお持ちではありませんか？

精神疾患に対する正しい知識をもって、精神障害者の地域生活を応援し、温かい地域社会をつくりましょう…



地域での生活応援しているサービスです…

○訪問看護ステーション「五福」

在宅の方を対象に訪問して病状に応じ、体調管理・服薬管理等の医療的ケアを行います。

(TEL 0178-41-1622)

○デイケア、デイトナイトケア、ナイトケア

退院後の通所リハビリテーションとして、規則正しい生活リズムを身に付けることや、能力の回復と再発防止の治療プログラムを行い、包括的なリハビリテーションを提供します。

(TEL 0178-27-2016)

○地域生活支援センター「青明舎」

地域で暮らす一人ひとりの精神障害者の日常生活支援・援助や日常的な相談から、就業相談もしています。

また、仲間作りへのサポート、地域の社会資源や事業利用の情報提供などを行います。

(TEL 0178-70-2087)

なんざんえん 在宅介護 支援センター



平成18年度の介護保険制度は大幅な制度の見直しにより、新しい枠組みでスタートすることとなりました。

今回の見直しの特徴は、「地域包括支援センター」(*)の設置をして、要介護状態にならないように高齢者の方々に支援し、住みなれた地区での生活を継続できるようにすることです。

南山苑在宅介護支援センターは、八戸市地域包括支援センターのランチ(支所)として、八戸市の西地区(上長・豊崎・田面木・館)を担当しています。

※八戸市は現在地域包括支援センターを直営で1ヶ所設置しています。



お知らせ

地域の公民館や生活館で、介護予防教室を開催しております。講師の先生による、運動機能向上のための体操や、生活習慣病予防、口腔機能向上のための教室を、一緒に楽しみながら行う教室です。興味のある方はどなたでも参加できます。

7月29日 介護予防教室 南田面木生活館 10時~12時

○総合相談

西地区にお住まいの、おおむね65歳以上の在宅の要介護の高齢者、介護保険の対象とならない高齢者やそのご家族が対象になります。

介護や福祉の各種制度以外にも、地域の取り組みや資源を活用しながら、自立した生活を送るための相談を応じています。

○悩み・不安・心配事の相談

お電話や、直接センターに来ていただいでる相談にしています。また、ご自宅に伺うこともできます。

○介護予防の計画と支援

介護予防計画はご本人と家族との話しあいにより、利用者様の心身の状態や環境・生活状況を考慮し、課題を分析しながら作成していきます。計画は、一定期間ごとに効果を評価して見直しをします。

各種の相談や計画の作成には、介護支援専門員・ソーシャルワーカーなど、医療・保健・福祉分野の専門職員が応じています。

ボランティア講座を開催し、ボランティア活動に関する知識や技術の普及啓発に取り組んでおります。ボランティアに興味のある方は、下記までお気軽にお問い合わせ下さい。

窓口:「南山苑在宅介護支援センター」
TEL 0178-46-5222

障害者自立支援フォーラム が開催されました

「障害者自立支援を理解する為に」

主催 生活訓練施設：青山荘
講師 葛西久志氏（青森大学社会学部
社会福祉学科助教授）

平成18年3月25日(土)、八戸グランドホテルにおいて「障害者自立支援法フォーラム」を開催しました。4月から施行された障害者自立支援法の内容について分かりやすく講演していただきました。

施設の入所者や地域で生活する当事者の皆様、そのご家族、ボランティアの皆様、医療福祉機関関係者を対象とし、約50名の方が参加されました。

①自立支援法のポイント

障害の種別(身体・知的・精神)に関わらず、三障害一体として障害施策を一元化されます。同じ地域で障害者種別に関係なくサービスを受けられるように障害保健福祉の統合化が図られます。

〈ポイント〉

- 市町村が窓口となりサービスを提供します。
- サービスの利用料と所得に応じた負担、国と地方自治体で財源確保。
- 就労支援の強化。
- 支給決定の仕組みを透明化。

障害者自立支援法についての情報が少なく、当事者や家族にとって不安も大きい中、変化するサービスについて、理解を深め検討する貴重な時間でした。今後も当事者の方や家族および地域の方々にむけて、役立つ情報を提供する機会を設けていきます。

「参加者の方の声」

施設入所者…

自立した場合、収入的には高く望めない中、出費を伴う生活には大変な不安がある。

家族…

講演を聞く前は不安がありましたが、自立支援法の大まかな内容を知り少し安心しました。

ボランティア…

身体・知的障害に比べ精神障害者施策は遅れをとっているように思う。自立支援法で改善されれば良いのだが…

②自立支援医療費のポイント

通院医療費公費負担制度(自己負担5%)が廃止。自立支援医療費(*)は自己負担が10%に増額されますが、所得に応じた月額自己負担の限度額が設定されています。

〈ポイント〉

- 2,500円負担 (市町村民税非課税で本人収入が80万円以下)
- 5,000円負担 (市町村民税非課税で本人収入が80万円以上)
- 10,000円負担 (市町村民税が2万円以上20万円未満の世帯)
- 20,000円負担 (市町村民税が20万円以上の世帯)

(*)自立支援医療費のご相談は
当院精神保健相談窓口で…。
TEL 0178-27-2016

特集 NPO法人って？



NPOとはNon-Profit Organizationの頭文字をとったものです。日本語訳は「非営利組織」です。株式会社や営利企業とは違い、収入から費用を差し引いた利益を関係者に分配せず、次の活動の費用にします。

NPOとは、非営利活動を行う非政府、民間の組織です。1995年に起きた阪神大震災で、NPOの活動が社会の注目を集めます。それをきっかけとし、1998年12月1日に特定非営利活動促進法(NPO法)が施行されました。

1時間目：何でもNPOなの？

どんな団体でも、営利目的でなければNPOなのでしょうか？
だったら同窓会もNPOなの？
いいえ、違います。

NPOは…
①民間の組織であること。
②公益を図るといふ使命を実現することを目的としている団体であること。
たとえば、地域の海の環境を守りたい！と思った人々が集まり、浜辺のゴミ拾いや海洋環境の講演会の開催を行い、団体の活動を通して、社会的に利益となることを継続的に行っていく団体をNPOというのです。

2時間目：NPOとNPO法人の違いは？

「法人」となっても、公益の実現を目的とした民間団体であることに変わりはありません。しかし、法人格を有するということは「社会的に人格を持つ団体」ということになり、団体名での口座の開設などがしやすくなります。
法人格を有するには法律で定められた、17の分野の活動に当てはまらなくてはなりません。

<NPO 17分野の活動>
①保健・医療・福祉 ②まちづくり ③人権擁護
④子供の健全育成 ⑤文化・芸術・スポーツ
⑥社会教育の推進 ⑦災害救助 ⑧地域安全
⑨国際協力・平和推進 ⑩情報化社会の発展
⑪環境保全 ⑫経済活動の活性化
⑬科学技術の振興
⑭職業能力開発又は雇用機会の拡充
⑮男女共同参画社会の形成の推進
⑯消費者の保護・雇用の機会の拡大
⑰これらの活動を行う団体の運営又は活動に関する連絡、助言又は援助

3時間目：活動資金はどうするの？

最初に「非営利」と説明しましたが、儲けていけないわけではありません。

お金がなければ、ゴミ拾いの時のゴミ袋や、講演会の会場費用も払えません。

NPOの活動資金は主に以下です
①会員の会費 ②収益事業
③寄付 ④国・県・市からの補助金

利益は個人に分配せずに、来年NPOの活動資金にされます。

NPO法人地域生活自立支援センター「メンタル・ケア・サポート」を紹介します。
次のことを目的に活動しています。



- ① 地域の高齢者や精神障害者の働く場所の運営等をサポートしています。(作業所・授産施設の運営など)
- ② 地域の高齢者や精神障害者の住む場所の設立・運営をサポートしています。(グループホームやケアホームの設立運営など)
- ③ 障害を問わず、働きたい人をサポートしています。(障害者就労支援など)
- ④ これらの活動を充実させるための情報交換・ネットワークづくり
- ⑤ 障害者の社会的理解と人権擁護の推進。

「地域生活自立支援センターメンタル・ケア・サポート」は平成16年3月に青森県から正式に認証されたNPO法人です。

指令 第608号

入会のおさそい

一人より仲間と、障害者や高齢者のサポーター(応援する人)として活動しませんか？

会の目的に賛同して下さる方は、どなたでも入会できます。

- 正会員
1,000円(年間)
- 賛助会員
(総会の議決権がありません)
1口以上何口でも(1口500円)

詳細は、事務局までお伺いください。

連絡先

精神障害者生活訓練施設
「青山荘」
0178-27-6638 (担当:山田)

《メタボリック症候群にご注意!!》

有病者は約1300万人と推計されています。40歳から74歳に限ると男性では約2人に1人、女性では約5人に1人が該当しています。



Q1.メタボリック症候群とは？

日本人の3大死因は、癌、心臓病、脳卒中です。癌をのぞき、これらを引き起こす原因は「動脈硬化」です。最近の研究では、肥満(内臓のまわりに付いた脂肪)が、さまざまな生活習慣病の要因となり動脈硬化になりやすいことがわかってきました。その状態をメタボリック症候群と言い、正式には、「内臓脂肪症候群」とされます。

メタボリック症候群の診断基準	5項目中3項目当てはまる場合
腹 囲(へそ回り)	男性:85cm以上 女性:90cm以上
上記に該当する方で、下記①~④の項目に当てはまる方	
①中性脂肪	150mg/dl以上
②HDL(善玉コレステロール値)	40mg/dl以下
③血圧	最高130/85mmHg以上
④空腹時血糖	110mg/dl以上
※①~④の項目1つあれば 予備軍です。 ①~④の項目2つ以上あれば有病者です。	

Q3.どんな運動が有効？

有酸素運動をしましょう。有酸素運動は筋肉をほぐし、エネルギーを消費してくれます。ウォーキングやストレッチ運動は無理なくできます。運動は毎日1回20分以上することによって、効果が得られます。1回に無理をしても、体脂肪は落ちません。継続して行うことが大切です。



Q2.予防策は？

メタボリック症候群を予防するには、お腹の脂肪や体重を落とす事が大切です。バランスの良い食事と、適度な運動をし、生活リズムを整えましょう。まずはあなたの適正体重を知ることが大切です。

(身長m×身長m×22=適正体重Kg)



●知ってお得情報・・・

其の① 食事で予防(当院 栄養士より)

- ① 多様な食品で栄養バランスを・・・
1日30食品を目標に、主食・主菜・副菜をそろえて。
- ② 日常の生活活動に見合ったエネルギーを・・・
食べ過ぎに気をつけて、肥満を予防。
- ③ 脂肪は量と質を考えて・・・
脂肪は摂り過ぎに注意し、動物性の脂肪より植物性の油を多めに。
- ④ 食塩を摂り過ぎないように・・・
食塩は1日10g以下を目標に。



●知ってお得情報・・・

其の② 労災保険で認められました。

2001年の労災保険法に伴い、定期健康診断で、血圧、肥満・血糖・血中脂質の4項目すべてに異常が見られる人に対し、二次検査を受ける費用や特定保険指導を受けた際の費用が、労災保険で給付される事になりました。

(※詳しくは厚生労働省のホームページを参考にしてください。)

<http://www.mhlw.go.jp/>

...おすすめの1冊...

がんと一緒にゆっくりと

【あらすじ】
気功、温灸、食事療法から先端医学まで、全身の「がん」を治そうと手当たり次第に試して分かったことは・・・
恐怖、涙、そして笑いが詰まった、元気になる闘病記。

【所感】

著者が、西洋医学を拒み民間療法にすぎりながら、「がん」が身体中に転移していく過程が包み隠さず描かれています。一言で「がん」といってもその種類や原因・症状は人それぞれ異なり、治療法や病気との関わり方も人によって異なることを知りました。

医師や病院は患者に治療を無理強いすることは難しいし、民間療法も全てが効果的なわけではなく、著者のように病状を悪化させてしま

うおそれもあります。しかし、そういった状況の中でも、患者の意志や家族の思いが最優先されることは大切だと感じました。

最終的には、西洋医学の手厚い診察により著者が、「がん」と共存していく力を得て、明るく生きていこうとする姿勢が描かれており、私も医療に携わる1人として、患者様との関わり方について考えさせられた本でした。

(文:南山苑 田名部寛子)



著：絵門ゆう子
出版社：新潮社

花ことば

フヨウの花のように美しいしとやかな顔立ちの事を「フヨウの顔」と言います。昔から美しい女性のたとえにもちいられ、花言葉も「しとやかな恋人」です。

芙蓉(フヨウ)

別 名・・・コットンローズ
開花期・・・8月～10月
原産地・・・四国 九州～琉球 中国
花 色・・・白～ピンク 赤

芙蓉は8～10月にかけて紅色や白色の花を咲かせ古くから美人のたとえとして用いられてきた花です。芙蓉は一日花。朝咲いて夕方にはしぼんでしまい、同じ花が翌日開くことはありません。



私達の理念

みんなのために

すべての人達に、分け隔てない最善の医療を提供するよう努め、社会のニーズに応じて、自分達の出来る事を、実直に行っていきます。

あなたのために

利用者本位を基盤とした、こころやかな医療環境と安心して受けられる安全な医療の提供に努めます。

わたしのために

自分達の仕事に誇りと責任を持ち、自らに満足のいく仕事内容であるよう専心いたします。

[診療・ご利用案内]

精神科・神経科・内科・心療内科

青南病院 ☎27-2016

●受付時間 8:30～11:30

午後は予約診療となります。
土曜日午後・日曜日・祝祭日休診
医療機能評価認定病院です。

介護老人保健施設

南山苑 ☎27-3027

南山苑在宅介護支援センター ☎27-3027

●入所及びショートステイ、デイケアなどお気軽にご相談ください。

痴呆老人グループホーム

南寿の里 ☎27-3027

●家庭的な雰囲気を提供いたします。気軽にご相談下さい。

精神障害者生活訓練施設

青山荘 ☎27-6638

●自立・社会復帰・社会参加のお手伝いをいたします。

精神障害者福祉ホーム

青風荘 ☎27-7658

●入院の必要性はなく、住居の問題や多少の身辺自立に問題ある精神障害者が対象になります。お気軽にご相談ください。

精神障害地域生活支援センター

青明舎 ☎70-2087

活動室

☎70-2088

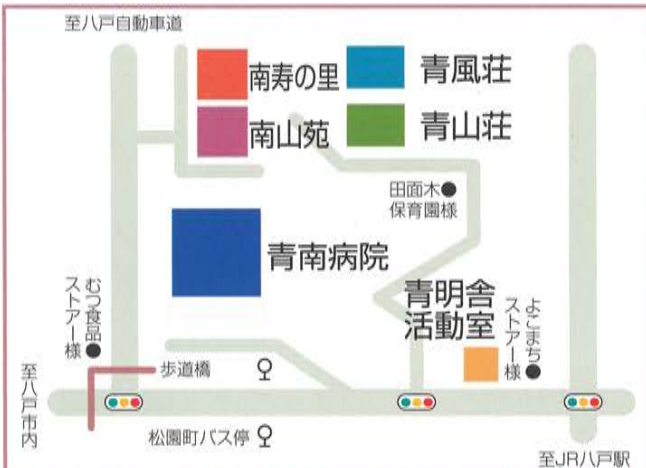
●地域で生活を送る精神障害者の生活をサポートします。

訪問看護ステーション

五福 ☎41-1622

●営業時間 月～金曜日 8:30～17:30

営業日・営業時間外の訪問についてもご相談に応じます。
24時間体制で看護相談に応じます。



〔交通アクセス〕 東北本線八戸駅よりバス約6分、八戸ICより車約1分

当法人では意欲のある人材を募集しています。



写真:千葉 潜

発行者/医療法人青仁会
千葉 潜

発行日/平成18年7月15日
年2回発行