

ミサトピア小倉病院 家族交流会

地域医療保健福祉部 樋口 孝



ミサトピア小倉病院では、開設の翌年の平成15年から年2回、ご家族に悩みや苦しみなどの話ができる場所の提供や情報交換の場所として活用して頂くために、又、講演会（勉強会）に参加してもらう事で精神医療や福祉、病気や治療への理解を深める事ができ病院への協力や理解がより得られる事を目的に、春と秋に開催してきました。

以前は、土曜日に開催していましたが、ここ数年は、ご家族が少しでも参加しやすいとご意見の多かった日曜日に開催しています。

今回は、平成22年9月12日の日曜日に、初めて病院の外へ出て、野外バーベキューを兼ねた家族交流会を行いました。

総勢27名のご家族にお集まり頂き、皆さんで好きなお肉や野菜を焼きながら、ご家族同士でのお話が弾みました。参加されたご家族の皆様は、「楽しかった」、「また来年もやってほしい」、「外でのやるのもいいね」、「他の家族と話した事がなかったので気軽に話せる良い機会だった」「春は研修会で、秋は外でバーベキューが良いね」等の感想をおっしゃって頂き、開催に向けて準備した職員の努力の甲斐が実り、とても楽しく充実した家族交流会になりました。

今後も、ご家族の皆様が、気軽に参加出来て、心和む家族交流会を企画し、開催していきたいと考えています。

城西病院 家族会「心の友の会」

地域医療保健福祉部 佐藤 希

「心の友の会」は昭和34年に発足した家族会です。当院で治療されている方とその家族を対象に活動しております。

活動は年3回の家族交流会と会報「かけはし」の発行を行っております。家族交流会では家族と当事者の交流やリフレッシュを目的にバーベキューを行ったり、講義を聞いて勉強したり、家族同士が悩みを共有したり様々なことを行っています。今年の5月には梓水苑でバーベキューを行いました。当事者、家族、職員みんなで準備をして、おいしい食事を楽しみました。その後は温泉やバレーボールを楽しんだり、木陰で横になったりとゆっくりと過ごしました。参加された皆さんからは「また来年もやりたい」と声があがり、本人と家族や家族同士の交流の大切さを感じました。また、「かけはし」では参

加出来なかった方のために家族交流会の様子や、グループホーム・メンタルセンターに入所中の方の日頃の様子、家族の接し方・対応の仕方、職員紹介などを掲載しています。

今後も家族とのつながりを大切にしながら活動を行っていきたくと思っています。



いつも優しく

インフルエンザについて

城西病院 小児科医師 石井純子

インフルエンザは、インフルエンザウイルスが原因で起こる病気です。

症状としては、突然に38～40度の高熱が出るのが特徴で、さらに、倦怠感、筋肉痛、関節痛などの全身症状も強く、これらの激しい症状が通常5日間ほど続きます。また、伝染性が非常に強く、気管支炎や肺炎を併発しやすく、重症化すると脳炎や心不全をおこすこともあり、特に高齢者や乳幼児は重症化しやすいので注意が必要です。

いわゆる「かぜ」とは原因になるウイルスの種類が異なり、かぜ（通



常感冒）は鼻水やのどの痛みから始まり、数日して37～37.5度程度の発熱を認めますがインフルエンザほど重篤化することはありません。

日本では、毎年11月下旬から12月上旬にインフルエンザのシーズンが始まり、1～3月にピークを迎えて、4～5月にかけて患者数は減少します。気温が低く乾燥した冬には空中を漂っているウイルスが長生きすることと、冷たい乾燥した空気により私たちの鼻やのどの粘膜が弱っているからです。

インフルエンザは患者さんのくしゃみや咳、痰などで吐き出される

いつも優しく

社会医療法人 城西医療財団
 〒390-8648
 長野県松本市城西1-5-16
 TEL 0263-33-6400
 FAX 0263-33-9920

ホームページ
<http://www.shironishi.or.jp>

目次：○インフルエンザについて P1-2
 ○家族会について P3
 ・豊科病院 P3
 ・ミサトピア小倉病院 P4
 ・城西病院 P4

城西医療財団 理念

私達は、病める人、障害を持つ人にいつも優しく、最良の医療サービス及び福祉サービスを一体的に提供する。また、心身の健康保持・増進を志向する人に最良の保健サービスを提供する。利用者を身体的、精神的、社会的、そして倫理的に診療し、科学的根拠に基づいた治療を行う。



飛沫を介して感染し、潜伏期間は1～3日です。

予防方法としては、①栄養と休養を十分取ること、②できるだけ人ごみを避け、外出する時はマスクをすること、③外出後は手洗いとうがいと洗顔をすること、④適度な温度と湿度を保つことが大切です。

最も確実な予防方法は予防接種を受けることです。インフルエンザワクチンを接種することにより、成人の場合の発症予防率は60～90%といわれています。小児の場合はさらに低くなるといわれています。ワクチンを接種しても発症してしまう方がいますが、ワクチンを接種していれば、症状が軽症ですむことが多いこともわかっています。

ワクチンは接種してから効果が出るまで1～4週間かかるので、12月頃から流行が始まると考えると11月中に接種することが最善です。まだ受けていない方はなるべく早く受けることをお勧めします。特に高齢者や心臓や肺、腎臓に慢性の病気をお持ちの方はなるべく早めに受けることをお勧めします。

今年のワクチンには新型インフルエンザと季節性インフルエンザの混合のがあります。接種回数は、成人は1回、13歳未満の小児は2回（1～4週間の間隔）です。

インフルエンザの診断は近年では迅速診断が可能になりました。鼻の奥の粘膜や、咽頭の粘膜から粘液を採取し、15～20分ほどで診断が得られるようになりました。A型、B型の同定も可能です。

治療方法は十分な体力があれば自然に治りますが、合併症を併発する危険を考えると早めに医療

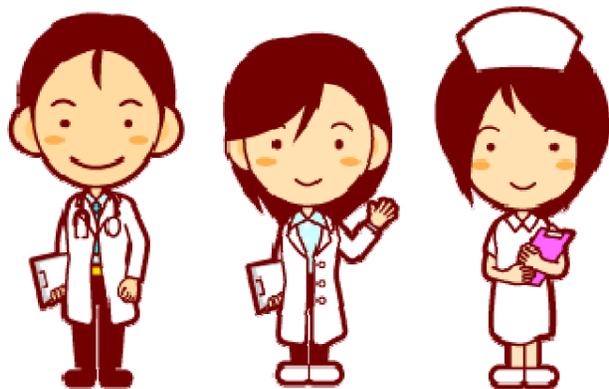
機関を受診するほうが良いと思います。特に、高齢者の方や慢性疾患をお持ちの方は合併症を併発する頻度が高いのでぜひ受診してください。

一般的には、できるだけ安静にし、十分な睡眠と栄養を取ってください。また水分の補充を十分に行なってください。室内の加湿も十分に行なってください。湿度は60～70%が目安です。

特に一部の解熱鎮痛剤に関しては、インフルエンザに使用することにより脳炎の頻度が高くなるという報告があります。特に小児の場合は、安易な解熱鎮痛剤の使用は控え、必ず使用可能な薬剤について医師や薬剤師に問い合わせてください。

化学療法には、A型インフルエンザに効果のあるアマンタジン（商品名シンメトリル）、A型B型両方に効果のあるノイラミダーゼ阻害剤の吸入薬であるザナミビル（商品名リレンザ）と経口薬であるリン酸オセルタミビル（商品名タミフル）が従来からある治療薬で、発症48時間以内に投与開始すると効果が期待できます。

また今年の新薬が発売となり、1回の吸入や、1回の点滴静注で効果のあるものもあります。詳しくは医療機関にお問い合わせください。



◆◆各施設の家族会を紹介◆◆

メンタルセンター 入角 美和子

家族会について

長期にわたる療養が必要な患者さんや障害を抱える方は、病気本来の苦しさはもとより、生活上の困難を感じる方が多くおいでになります。苦しんだり困惑する当事者を間近で支えるご家族も、また悩みは深いことでしょう。

家族会は、当事者が抱える病気や障害ごとに構成されることが一般的です。自主的に組織して活動をしている団体もあれば、公的機関や医療機関が家族会をお手伝いしているところもあります。そして小さな単位の家族会は都道府県や全国組織に繋がり、活動の幅を広げているところが多いようです。

家族会の目的・意義は

1. 病気や障害にきちんと向き合うためにも、病気や障害に対して正しい理解を深める。
2. 他の家族と交流を深め、同じ立場の人たちと悩みを共有したり、励まし支え合う。
3. よりよい医療や福祉施策を求めて、国や自治体へ陳情・要請運動や自助努力を行う。

同じ立場のご家族同士が交流や学習の機会をもつことで、結果として当事者ご本人にとっていい効果を期待することになります。

豊科病院 家族会「心の友の会」

地域医療保健福祉部 荒川 豊

豊科病院の家族会は、城西病院の家族会より名称をいただき、平成7年度に『心の友の会』として発足いたしました。当時は年に1～2回の活動をしておりましたが、平成13年度からは年4回の定例会をもうけ、今日まで『ちょっと学習会』と『茶話会』という二つの企画を柱に活動しています。

前者の『ちょっと学習会』は、その名の通り、ご家族が気軽に短時間学習していただく企画です。その内容は、①グループホーム・地域活動支援センター・就労継続支援施設等の地域の福祉施設の見学会、②障害年金・障害者手帳・障害者自立支援法といった社会制度の学習会、③うつ病・統合失調症など精神科疾病や障害の学習会、④シンポジウム・フェスティバルといった地域のイベントへの参加、などが挙げられ、近年は院内に留まらず、家族会会員の皆さんで外出し学習する機会も増えました。これらの活動で得た情報を当事者の方々が実際に利用されるなど、その企画が利用へと結実しています。

後者の『茶話会』は、ちょっと学習会の後に、ご家族同士の交流を深めることを目的に始まりました。毎

年1月の茶話会では、『新年会』と称して穂高の温泉郷のそば店にて、ご家族の皆さんでそばを会食することが恒例になっています。

その他の活動としましては、家族会の方々が2年に一度、豊科病院の院内を見学及びチェックをされ、ご家族の視点で院内の改善点などを、病院長へ要望書を以って提言し、病院と家族会が一方通行にならぬよう相互な関係作りを図っています。

本来家族会は一般的にはご家族が主体となって運営されるべきものと思いますが、その運営がご家族の負担となっては意味がありません。当院の家族会ではその総会において、会長や副会長といった役員は置かず運営することが採決され、現在はご家族と事務局が全員で企画するスタイルになっています。

