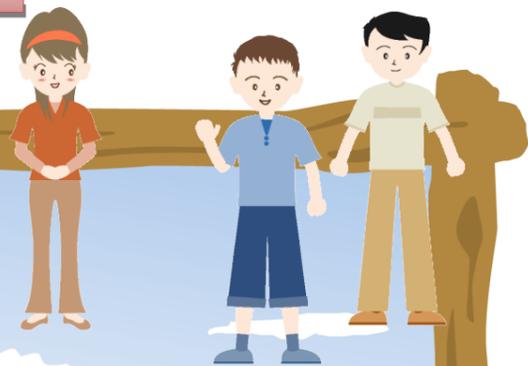


デイケアセンター



城西病院のデイケアセンターは昭和42年開設以来、長い間、地域で生活する精神障害の方の日中活動を支えてきました。医師、作業療法士、看護師、精神保健福祉士からなるチームが、患者さんの心身の健康に気を配り、色々なプログラムを提供しています。

精神科デイケアでは、就労トレーニングのための簡単な内職仕事、楽しみのためのカラオケやレクリエーション、手工芸や生け花、健康に関する知識を学ぶ勉強会などに参加することができます。最近では、太りすぎや生活習慣病予防のために運動プログラムに力を入れており、ストレッチや筋トレ、カーヴィーダンスや太極拳、卓球や散策と、多彩なメニューを用意しています。

デイケアに通うことで、規則正しい生活になり、症状の悪化や再入院のリスクを減らすことにつながります。同じ障害を持った仲間が出来ることも大きな魅力です。デイケアは日中の6時間ですが、3時間のショートケア、10時間のデナイトケアを利用することも出来ます。通ってみたいと思われた方は、城西病院の精神科の医師にご相談ください。まずは見学からどうぞ。

(次回は豊科病院デイケアセンターのご紹介です)

日本デイケア学会

第18回年次大会松本大会

開催日： 2013年10月10日～12日

場所： キッセイ文化ホール
(長野県松本文化会館)

〒390-0311 長野県松本市水汲69-2

テーマ 「デイケア治療マンネリズムの打破」

運営事務局：城西医療財団 企画相談室

〒390-8648 長野県松本市城西1-5-16 TEL0263-33-6400

日本ヘルスプロモーション学会

第11回学術大会・総会

開催日： 2013年11月30日～12月1日

場所： 松本大学
〒390-1295 長野県松本市新村 2095-1

テーマ 「地域社会におけるヘルスプロモーションの展開」

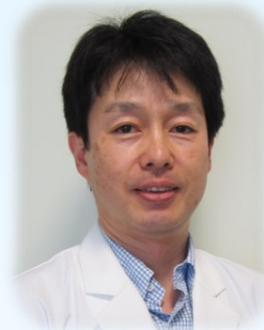
市民公開講座 (入場無料) 12月1日 (日) 13:30～15:30 松本大学 524教室にて

演者：小松 裕 (衆議院議員・医師) ・今井 通子 (登山家・医学博士)

いつも優しく

ミサトピア小倉病院

桑村 智 病院長 着任のご挨拶



この7月1日にミサトピア小倉病院、病院長に着任しました桑村です。平成10年より城西医療財団のお世話になり、今日まで精神科臨床一本で過ごしてまいりました。去る平成23年4月に篠崎英夫先生が院長として赴任され、様々な改革を当院にもたらして下さいました。物事の捉え方、判断、指示にいたるまでの淀みない流れは、側で拝見していて勉強になることばかりでした。

この度、篠崎英夫先生を引き継ぐ形で院長の命を拝するに、心細さを感じているのも偽らざる事実ではありますが、病院を代表する立場となった以上は思い切って取り組むつもりです。皆様方のご指導、ご鞭撻を賜りつつ、ミサトピア小倉病院の発展に尽力してまいります。

何卒宜しくお願い申し上げます。

皆さんよろしく申し上げます。

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。

2013年8月8日発行

●発行 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>

●編集/発行者 広報文化委員会

脱水症

城西病院 内科医師 佐々木 美保

暑さが続き、体力や食欲が落ちてしまった方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今回は脱水症についてお話します。

質問1 脱水症って何ですか？

答え 体液が減少した状態のことです。

質問2 体液というと、つまり水分が足りなくなるってことですか？

答え 水分だけではありません。体液には塩分（主にナトリウム）や糖などが含まれていますが、脱水症で問題になるのは水分と塩分の喪失です。水分と塩分の喪失のバランスによって、1）水分欠乏が主体、2）塩分（ナトリウム）欠乏が主体、3）両者の混合、の3パターンがあります。

質問3 脱水症の原因は何ですか？

答え 夏に問題になるのは発汗過多ですね。かぜなどで高熱が続いた時にも脱水症になることがあります。

その他、水分や食事がとれない、嘔吐・下痢、高血糖、利尿剤の飲みすぎ、ある種の腎臓病やホルモン異常、熱傷などなど、さまざまな原因があります。

質問4 脱水症になるとどんな症状が現れますか？

答え 質問2でお話した脱水のパターンによって出やすい症状は異なり、多彩な症状が現れます。主なものは立ちくらみ、だるさ、頭痛、頻脈、口の渇き、おしっこの減少などがあります。必ずしも全部の症状が出るわけではありません。重症例ではけいれんや意識障害をおこすこともあります。小児では機嫌が悪くなる、活気がなくなる、涙量が減少する、などの症状もチェックポイントです。

質問5 脱水症を疑ったらどうやって対処したらいいですか？

答え まずは水分が取れる状態であれば、水や麦茶などの水分や、塩分も一緒に摂取できるイオン飲料などを取りましょう。最近では塩分を含んだ飴玉などもありますから、そういうものを利用するのも一法です。

質問6 どのタイミングで病院にかかったらいいですか？

答え 何らかの原因で口から水分が取れない場合や、口渇以外の症状が合併している場合などは早めに病院にかかりましょう。意識障害がある場合などは救急車を呼びましょう。放置すると命にかかわることもありますので、疑わしい場合やわからない場合も受診しましょう。常備薬がある方は現物やお薬手帳を持参していただくと参考になります。

質問7 病院ではどんなことをしますか？

答え 血液検査や検尿などで脱水の原因や程度、パターンを調べるとともに治療を開始します。治療は主に点滴による水分や塩分の補給ですが、脱水症の原因によっては、もととなった疾患の治療も併せて行います。

質問8 予防法はありますか？

答え こまめな水分・塩分補給を心掛けてください。のどが渇いた時にはすでに脱水の始まりですから、のどが渇く前に摂取しましょう。水分量や食事内容に制限のある方はあらかじめ主治医にご相談されるとよいでしょう。



アルプスホーム



宿泊型及び通所自立訓練施設「アルプスホーム」を安曇野市豊科にオープンした。精神保健福祉法が改正され、援護寮が平成二十五年三月までに廃止されることに伴う事業でもあるが、安曇野市庁舎建設に伴う田沢街道の道路拡幅によって援護寮「アルプスドミトリ」の建物の一部が立退く土地の一部にかかるため取り壊さなくてはならなくなり、併せてグループホーム「第二飛鳥荘」も取り壊すことになったことにより、代替施設としてどんなものが良いか検討した結果、当該自立訓練施設を造ることとしたのである。ちなみに城西病院の援護寮「メンタルドミトリ」は、福祉ホームとともにグループホームに改編した。

城西医療財団 理事長・総長 関 健

アルプスホームが開所しました！！

自立訓練(生活訓練)・宿泊型自立訓練事業所 アルプスホーム サービス管理責任者 渡辺 貞水

去る5月13日に、自立訓練(生活訓練)・宿泊型自立訓練事業所「アルプスホーム」が豊科病院から四百メートル程にオープンいたしました。

皆さんもご存じの通り、当施設の前身は援護寮アルプスドミトリです。平成6年から現在の場所で精神障害者社会復帰施設として運営していましたが、道路拡張に伴い平成24年4月に、市内穂高のアパートに移転いたしました。この頃法律改正に伴い、精神障害者社会復帰施設が廃止となったため、この度自立訓練(生活訓練)事業所「アルプスホーム」として心機一転事業を行ってまいりました。

新しいアルプスホームでは、昨年度より継続して行っている日中の自立訓練(生活訓練)に新たに宿泊型自立訓練を加え、2つの事業を行っています。

今回は、新しく事業を行うことになった宿泊型自立訓練について簡単にご説明をさせていただきます。宿泊型では、居室と、朝と夕方の食事の提供の他、個別支援計画に基づき、生活リズムや日常生活能力の向上を目的としてスタッフが相談、支援にあたっています。利用定員は20名、通過型の施設です。

宿泊型の1カ月の利用料は利用される方の各市町村の支給決定の内容によりますが、1ヶ月分の利用料として施設にお支払いいただく額の目安は40,000円前後になる方が多いと思われます。

新築された宿泊型の建物の最大の特徴は、3人でひとつのユニットを利用して生活して頂くところです。入所者の方にご利用いただく居室はもちろん個室ですが、各ユニット毎に玄関があり、共同のリビング、簡易キッチン、トイレ、浴室等が設置されており、家庭的な雰囲気大切にしています。共通部分については3人共同でご利用いただくため、「人間関係が難しい」と悩まれる方もいらっしゃると思いますが、個室で適度なプライバシーを保障しながら、ユニットでの身近な生活で社会性を身につけて頂くというねらいがあります。いろいろとご説明しましたが、百聞は一見に如かず、是非実際に見ていただきたいと思っております。職員8名中、5名が4月から新しく勤務しております。施設も職員もフレッシュなアルプスホームに是非一度見学にお越しください。

お問い合わせ先：電話 0263-72-6212 住所 安曇野市豊科南穂高3046-1 アルプスホーム