



A woman with short dark hair, wearing a white t-shirt, is smiling and holding a smartphone in her right hand. The screen of the phone shows a video of a baby's face. She appears to be in a room with a pink chair and some toys in the background.

ੴ ਸਤਿਗੁਰ

2020
Vol.15

令和2年12月18日発行

独立行政法人国立病院機構帯広病院

広報誌 編集・発行／広報委員会 発行責任者／朝井 裕一





精神科医師 古高 陽一

当院精神科より

こころみをご覧の皆様、こんにちは。精神科の古高と申します。急に寒くなつてまいりましたが、体調管理は大丈夫ですか？季節の変わり目には頭痛や動悸など原因のはっきりしない不調が出るとご相談される方が沢山いらっしゃいます。「季節の変わり目には自律神経が乱れやすい」という話を耳にされたことのある方も多いのではないでしょうか？自律神経というのは自動車で言うところのアクセルとブレーキの働きを持つ2種類の神経からなり、体の働きを調整しています。季節の変わり目にはこれらのバランスが乱れやすく、不調の原因となり得ます。自律神経を整える方法の1つに日光浴がありますが、冬は晴れ間が少ないと、コロナ禍で外出も控えたい昨今では難しいですよね。そんな時は窓越しの日光でも照明の光でも構いませんので、毎朝起きたら光を浴びてみてください。すっきりと1日をスタートできると思いますよ。もしそれでも体調がすぐれない場合はお気軽にご相談くださいね。



Q&Aでわかる帯広病院あるある

こころみ Q&A

ここでは、当院への
質問をこころみ
Q&Aとしてお答え
したいと思います。



冬はコロナが流行?について

Q1.空気が乾燥するとよくないと聞きました。

A: 乾燥によって室内でウィルスがより広がりやすいうことが最新のスーパーコンピューター予測で公表されました。

湿度30%の場合は湿度90%の場合に比べ、1.8m先の人にかかる飛沫は霧状になって3倍になることがわかりました。乾燥した空気にさらされるとコロナウィルス内の水分が蒸発してウィルスが軽くなつて浮遊しやすくなり、口や鼻から侵入しやすくなり感染しやすくなります。

Q2.感染を予防するにはどうしたらよいのでしょうか？

A: 1.せっけんによる手洗い、アルコール消毒液の使用。

2.流行期にはできるだけ人混みでかけない。

3.マスクの着用／マスクはウィルスの侵入を完全に防ぐことはできませんが喉・鼻の加湿や保温に役立ちます。
また、咳がでている場合は周囲に感染を広げてしまう可能性を下げることができます。

4.室温・加湿管理／室温20℃以上、湿度50～60%を目標に。
加湿器を使用する場合は加湿器の衛生面に注意してください。

ウイルスは温度が低く、乾燥したところで長く生きます。

しかし、たっぷりと湿気があり人が発熱した時の38度～40℃以上では早く死滅します。

ポイント

のどや鼻を含めて体全体を冷やさないようにしましょう。

『認知症について』 精神科だより <精神科 認定看護師 小山 典子>

誰でも年齢とともに、もの覚えが悪くなったり、人の名前が思い出せなくなったりします。こうしたもの忘れは脳の老化によるものです。しかし認知症は老化によるもの忘れとは違います。認知症は、何かの病気によって脳の神経細胞が壊れるために起こる症状や状態のことと言います。そして認知症が進行すると、理解する力や判断する力が低下して、社会生活や日常生活に支障が出てくるようになります。

認知症の代表的な症状として脳の機能低下によって起こる(中核症状)と、環境や体験、気質によって起こる(行動・心理症状)があります。



脳の動きの低下による主な症状

①ひどいもの忘れ

(記憶障害)
食事した経験そのものを忘れてしまうこと。

②今日の日付や今いる場所がわからなくなる

(見当識障害)

③段取りよく行動することが難しくなる

(実行機能障害)

①～③などがあります。



環境や体験、気質による症状

①お金を取りられたなどという

(妄想)

②そこないものが見えるという

(幻覚)

③じっとしていられない、お話をとめられない

(多弁・多動)

④突然怒り出す・攻撃的になる

(暴言・暴力)

⑤お漏らしをする・便を手に取る

(排泄トラブル)

①～⑤などがあります。



認知症も病気です。

どんな病気でもご本人にしかわからない辛さがあります。またご家族の負担も少なくなるように、早めの受診をお勧めします。早期に受診することで認知症の進行を抑えることができます。



どうしても本人が受診できないときには、ご家族だけの受診ということもできます。まずはお電話にて外来に相談してみてください。

連絡先 ○月曜日～金曜日 ○14時～16時半 ○精神科外来新患受付
予約専用電話 TEL0155-33-3190



認知症に早く気付くためにやってみましょう

以下の項目は、認知症の初期によくみられる症状です。該当する場合はチェックmarkしてください。

鍋を火にかけたことを忘れてよく焦がす

新しいことが覚えられない

いつも同じ服を着てることが多い

同じ事を何度もいったり、聞いたりする

しまい忘れや置き忘れが多くなる

「頭が変になった」と本人が訴える

仕事で人に会う約束や、会合や通院の予定を忘れてしまう

趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなつた

仕事の段取りや計画を立てられなくなる

個人差はありますが、ご自身やご家族の方でチェックが一つでも付く場合は、お早めに受診されることをお勧めします。