



勝連で〜びる



広報誌

No.64

2024年

初夏号

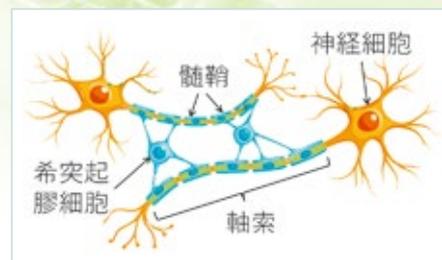
令和6年5月31日発行

写真：美ら海水族館（P5にて紹介）

目次

- ・認知症関連の総説論文の掲載について 2
- ・院内研究発表会 3
- ・コロナ予防接種について 4

本年2月16日、仮屋真吾先生が主導・執筆されたアルツハイマー型認知症の発症・治療に関する総説が、老年医学分野における有名科学雑誌の1つである“Aging and Disease”に採択され、オンラインで世界に公開されました。論文のタイトルは「Physical Exercise Counteracts Aging-Associated White Matter Demyelination Causing Cognitive Decline」（和訳：認知機能低下の原因となる加齢関連大脳白質脱髄に対する運動の治療的効果）です。本総説論文作成は、仮屋先生（医学博士、専門：病態細胞生物学・脳神経筋疾患学）が沖縄移住前に脳神経学者として約15年間過ごされた米国コロンビア大学（NY）の研究仲間であるDiane Re先生（化学博士、専門：病態細胞生物学・環境神経科学）との国際共同作業のもと行われました。



仮屋先生概説

1. アルツハイマー型認知症の発症には、アミロイドβタンパク(Aβ)の脳内蓄積が大きく関与しており、このタンパクの除去を目的とした新しい治療法が日本でも近年承認されました。しかし、Aβが何故加齢に伴い脳内で増加するのかは分かっていませんでした。
2. 最近の研究により、脳内神経細胞の軸索（神経細胞の興奮を伝達するために、神経細胞から延びる細長い電線の様な部分）を保護・栄養する為に希突起膠細胞が形成する髄鞘の破綻・崩壊（これを脱髄という）が、Aβ増加の主な一因であることが判明しました。
3. 加齢に伴う脱髄の原因として、(a)脳血流減少、(b)うつ等の精神疾患、(c)筋肉等の組織から分泌される様々な栄養因子の減少、(d)脳活性（電気活動）の減少などが挙げられます。
4. 認知症における脳の脱髄抑制に利用可能な薬剤は現在ありませんが、前述した(a)～(d)はいずれも日々の運動により予防・改善し得ることが証明されています。
5. 以上より、運動をすることで加齢性脳脱髄は抑制され、結果的に脳内Aβ蓄積も軽減し、認知機能の維持に繋がると考えられます。

本稿は、運動と認知症に関する最新の分子生物学的根拠に独自の仮説・考察を交えて論じた総説です。運動を介して“心身”を刺激することが私達の認知機能に良いことは昔から言われており、皆さんも普段の生活で何気なく実感されていると思います。最近になってこの事が具体的・科学的に証明され、その重要性が世界的に注目されつつあります。無理のない範囲で、楽しみながら、何かしら身体を動かす習慣を維持することは、今後益々進む高齢化社会において増加する認知症への長期的対抗手段として重要と考えます。興味のある方は、気軽に声を掛けてください。

今年も“オール勝連”で世界へ配信！

2024年2月22日、仮屋真吾先生（神経内科専門医・指導医）が主導された症例報告が国際臨床医学雑誌CUREUSに採択され、世界へオンライン配信されました。精神科主治医の市橋先生、理学療法担当の伊波課長、栄養管理担当の安村さんを共著者とし、前回の症例論文（勝連で一びるNo.60号で特集）と同様、“オール勝連”での報告となりました。また文中謝辞(acknowledgements)には、動画データ編集における重要な技術的サポートに意を表し、医局秘書の吉田さんも登場！論文のタイトルは「Tardive dyskinesia with chorea-ballism improved by valbenazine: a case report」（和訳：バルベナジンで改善した舞踏－バリスムを伴う遅発性ジスキネジアの1例）です。

Cureus Tardive Dyskinesia With Chorea-Ballism Improved by Valbenazine: A Case Report

¹Shinichi Ichihashi, ²Akihiro Iha, ³Saori Yasumura, ⁴Shingo Kariya
¹Psychiatry, ²Rehabilitation, ³Nutrition and ⁴Internal Medicine,
 Katsuren Hospital, Itoman, JPN

仮屋先生談

遅発性ジスキネジア（TD）は、抗精神薬等の長期内服によって現れる不随意運動の1つです。一般的には口唇周辺や手指に限局した細かい異常運動に留まりますが、より広範囲で且つ大きく激しい動きを呈するケースでは発症者のQOL・ADLが著明に低下します（本例）。原因薬剤を中止しても症状は持続・増悪することがあり、他疾患との慎重な鑑別を要する症例も多く報告されています。当院には、TDの原因となり得る薬剤の長期服薬歴をもつ方が多く入院されるため、同症の可能性を念頭に置いた診療は今後も大切であると考えます。今回使用したバルベナジンは、TDに対する初の治療剤として近年承認された医薬品であり、当院でも採用されています（商品名：ジスバル）。常日頃より、心温かく患者に接して下さっている病棟スタッフの皆さんに感謝致します。

院内研究発表会を振り返り

新型コロナウイルスの影響で開催自粛を余儀なくされた院内研究発表会が、令和6年4月16日(火)3年ぶりに集合研修で開催されました。

研修発表では

- 外来が担う役割や各セクションとの関わり
- 病棟統合により起きた患者処遇への不具合に対する対処の実際
- 現場で勤務するスタッフの不安解消に向けた業務改善
- 虐待予防をベースに取り組んだ研究
- エンゼルメイクを題材とし、終焉を迎えた患者・家族へ配慮等

業務改善やセクションでの取り組みがうかがえる内容になっておりました。今回、運営に携わった経験を持つスタッフが少なく、手探りの状況で準備をはじめながら当日を迎えるといった状況でしたが、各セクションの協力もありスムーズに進行できました。



教育委員会委員長：牧志 一史

資格試験合格おめでとう!!



看護師

「感謝」

城島 政志

今春、看護師国家試験に合格する事が出来ました。看護師国家試験を受けるには、私の場合は准看護師としての職務経験7年以上、放送大学での単位取得、看護学科通信課程への入学があります。通信課程では働きながら通え、仕事と勉強の両立は難しかったですが職場のスタッフや家族にも支えられながら、授業実習、国家試験対策を行う事ができ感謝の気持ちがいっぱいです。

また、同学校の先輩も職場におり、つらい時、行き詰った時のアドバイスを本当に救われました。(特に年齢の近い親しいスタッフから合格祈願のお守りや合格祈願鉛筆を貰えたときはとても嬉しかったです!)

また合格発表の当日も病棟スタッフが心配し気にされているようであったので、合格のお知らせができて、とても嬉しかったです。今後、看護師として自分が得た知識・経験を患者さんに良質なケアとして提供できるように、日々勉強を行なってまいります。

支えてくれた皆さんありがとうございました!ほんと合格出来てホッとしていますWWW

介護福祉士

「介護福祉士に合格して」

田島 テレシタ

私はこれまで20年以上、日本で介護に携わってきました。実務的な部分は経験とともに培われましたが、今後も介護に従事することを考えた際、介護に関する法律的な部分や、患者様への正しい対応について学びたいと思うようになり、介護福祉士の資格取得を目指すようになりました。

介護福祉士の資格取得に向けて勉強するにつれて、目的としていた法律やコミュニケーションの部分だけでなく、実際の介護の社会的な役割や、これまで実施してきた介助なども正しい知識をつけることができました。また、医療的ケアについて学ぶことで、認知症や失語症、脳血管疾患など様々な病気への理解を深めることができました。

今回、資格取得のために長期のお休みをいただいたことや、勉強のために勤務スケジュールを調整していただいたことを、心から感謝しています。外国人である私にとって、日本語での試験は想像していたよりも難しいものでした。私が今回、介護福祉士の資格取得ができたのは皆様のご協力のおかげです。得られた知識と経験を活かして、今後も勝連病院で介護に従事していきたいです。

認知症サポーター養成講座

in 転生園特別養護老人ホーム

去る2月9日に、転生園特別養護老人ホーム職員31名の皆様を対象に、八重瀬町役場地域包括支援センターと当院が連携した「認知症サポーター養成講座」を開催しました。

講座の主な内容は、認知症の症状及び具体的な対応方法についてです。聴講者の皆様から、「認知症への対応は個々ですべて違うように感じています。日々の仕事でも常に対応の仕方を探している中、見つからないこともあり、自分自身が疲れを感じていた事もありました。今日の講座の内容は分かりやすく、とても勉強になりました。多方面から

視点を変えてみる大事さを学べて、とても良かったです。」「認知症の方の対応を続けていると、日々の業務に追われて相手中心の対応ができなくなる場合がありますので、自分の対応を見直す良い機会になりました。ありがとうございます。」「等、有難い感想を頂きました。今後も、「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」を目指し、企業、地域、学校等にて開催していきたいと思っています。

(担当) 広報企画部 平本

コロナ予防接種が

定期接種に位置づけられます!!



令和6年度以降の新型コロナワクチンの接種については、個人の重症化予防により重症者を減らすことを目的とし、定期接種（B類）として実施することとなっています。

定期接種の対象者は以下の方です

- 65歳以上の方
- 60歳から64歳までの一定の基礎疾患（※）を有する方



- 定期接種のスケジュールは、感染症の状況やワクチンの有効性に関するデータを踏まえ、毎年秋冬に1回行うこととしています。
- 定期接種の対象者以外の方や、定期接種のタイミング以外で接種する場合には、任意接種としてワクチンの接種を受けることができます。任意接種の方は自費で受けていただくことになります。
- 新型コロナワクチンの全額公費による接種は、令和6年3月31日で終了しました。令和6年4月1日以降、65歳以上の方及び60歳から64歳で対象となる方（※）には、今後は各自治体において設定した自己負担額がかかります。（低所得者を除く）

（※）心臓や腎臓、呼吸器の機能の障害があり身の回りの生活を極度に制限される方や、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり日常生活がほとんど不可能な方。インフルエンザワクチンの定期接種の対象者と同じです。

参照：厚生労働省ホームページ

OT活動

美ら海水族館へGO!!!

久しぶりに遠出のドライブ！本部町にある海洋博公園内「美ら海水族館」へ遊びに行ってきました！みんなで弁当を食べる楽しさ、水族館での驚き、素晴らしい景色を見る感動、買って食べるおやつのお味しさ、すべてが最高に楽しかったです！今度はどこへ行こうかな～♪



背中が語る「最高の景色だ」



水族館到着！
みんなワクワク！



マンタ初めて見たな～



あまりの美しさ
驚きと感動！



I・M・O



柔らかくて甘い♡
最高でした(*'艸')

アルコール依存症で入院治療をされている患者さま方と一緒に、「誰かの為に何かをやってみよう!!」というコンセプトで、当院では数年前から焼き芋会を行っています。院内プロジェクト名は「I・M・O」。芋を「アイ・エム・オー」と呼んでいます(笑) アルコール勉強会メンバーで備品の買い出しや準備・焼き芋をおこない、入院中の全患者様や職員に配って歩きます。



美味しくなれと願いを込めて、
1本1本丁寧に包みました♪



合計60kg!!
焼き芋屋になれます(笑)

当院の火の番人☆
今年も良い火でした(笑)



焼き芋を食べた患者さまからは「ありがとうね～！とっても美味しい♡もつと食べたい!!」と笑顔が見られ、アルコール勉強会のメンバーも「頑張って良かった」と笑顔になり、みんなが笑顔になる一大イベントです(*'艸') 芋は大分県から取り寄せた「甘太くん」柔らかくて甘い最高の焼き芋でした♪ アルコール勉強会メンバーの皆さんお疲れさまでした☆

スタッフのプライベート

覗いちゃいました!

第21回 私たちのペット ・ メダカ ・

総務課 (メダカ sister's)

Hさん・Oさん・Kさん・Nさん 編

●今回は個人ではなく、部署で同じ趣味を楽しんでいるとの情報を聞きつけインタビュー♪
どの部署が何にハマって楽しんでいるのでしょうか(´▽`*)

Q1 みんなで同じ時期からメダカを飼っている?

Hさん：みんな大体1年ぐらい前から飼いはじめています。もともと睡蓮を育てようとして、ポーフラを食べてくれるメダカを飼いはじめました。

Nさん：メダカすくいで獲ってきた子もいます♡

Oさん：Hさんが他の職員にメダカを分けてくれたりして、メダカのブリーダーです(笑)

Kさん：看護師Nさんが育ててたメダカが大元なので・・・Nさんが本家でみんなは分家。メダカの勝連ファミリーです(笑)

Q2 いろんな種類があるの? 何匹ぐらい?

Hさん：“楊貴妃・夜桜・三毛猫・サタン”等たくさん種類がいて、どれも綺麗で可愛い♡100匹ぐらいはいるんじゃないかな。種類ごとに鉢を変えて育てています。



白メダカ

Q3 メダカを育てるにあたっての注意点 (環境・水温・掃除など)

Hさん：基本的に外に鉢を置いてその中で育てています。酸素フィルターとかは必要なく、水草だけで大丈夫だし、掃除もあまりする必要がないので手入れが楽。

Kさん：メダカが卵を産んだときは、一緒にしていると親が卵を食べてしまうので、鉢を分けてあげる必要があります。後、外で育てるので鳥(シラサギ等)に狙われ食べられてしまう事もあり要注意!

Hさん：消化不良をおこすようなので、エサは日が暮れない内にあげるのがポイントです。

Q4 メダカを育てていてどんな時が一番楽しい?

Nさん：とにかく癒される♡見ていて飽きないのでずっと見てられます(笑)

Kさん：可愛すぎて、家族のご飯の準備よりもメダカのご飯を先にしてしまいます(笑)



楊貴妃

Q5 他にもハマりそうな事

Oさん：最近は多肉植物にもハマりそう(*´艸`)メダカと同じで可愛くて見ていて飽きません♡



可愛い多肉植物~♪

メダカの勝連ファミリーの話は

『むんちゅーだから、シーミーで集まらないといけないね~笑』

なんて話がでて笑ってしまいました(笑) 仕事で協力し合い、趣味で共感し合う。Niceです♡



4月の行事食
浜下りメニュー
旧暦3月3日 浜下り(ハマウリ)

お品書き
・黒米
・もずくスープ
・三月御重風おかず
(天ぷら・煮つけ)
・三月菓子風ゼリー

「浜下り (ハマウリ)」という沖縄の伝統行事、皆さんはご存じでしょうか？

旧暦の3月3日、ひなまつりと同じく女性の健康を祈願する行事です。

その昔、美男に化けたアカマタ (蛇) の子供を身ごもってしまった女性が海で身を清めたという言い伝えからこの日には女性が「三月御重 (サングッチウジュウ)」といった華やかな重箱料理や「三月菓子 (サングッチグワージ)」といったご馳走をもって浜へ下り、海水に手足を浸して身を清め、健康を祈願するという風習が生まれたといえます。

当院でも旧暦の3月3日にあたる4月11日には、三月御重 (サングッチウジュウ)・三月菓子 (サングッチグワージ) をアレンジしたお食事を提供し、美味しく食べてもらうことで健康祈願としました。

当院で提供している献立の中から、お家でも作れるレシピをご紹介します

材料1人分

- 豚ロース肉 (薄切り) 40g (2枚)
 - 人参 10g
 - 大葉 1枚
 - 梅干し 1個
 - 小麦粉
 - 卵
 - パン粉
 - 揚げ油
- 適量

作り方

- 1 人参はスティック状に切り下茹でする (もしくはレンジで加熱し柔らかくしておく)
- 2 梅干しを叩いてペースト状にしておく (練りうめでも代用可)
- 3 豚ロース肉 (薄切り) を少し重ねて広げ、梅・大葉・人参を巻く
- 4 小麦粉・卵・パン粉の順に衣を付けて揚げる

豚肉の梅巻きフライ



衣をつけずにそのまま焼くだけでも美味しいし、中のお野菜を変えてみたりとアレンジの幅が広がる一品です。お弁当にも活用できますので、ぜひお家でも作ってみてください。

栄養課 (安村)

勝連病院案内マップ



場所 (バス停付近)
① 勝連病院発
② 摩文仁
③ 糸満清明病院前
④ 大度
⑤ 米須
⑥ 伊原
⑦ 山城入口
⑧ 波平入口
⑨ 喜屋武
⑩ 名城
⑪ 南部病院前
⑫ 双子橋
⑬ 糸満ロータリー
⑭ 照屋
⑮ 高嶺入口
⑯ 賀数
⑰ 当銘
⑱ 志多伯
⑲ 東風平
⑳ 高良
㉑ 勝連病院着



※平日のみの運行です。
 (土・日・祝祭日は運行ありません)

交通機関

当院より、無料送迎車が運行されております。
 ただし、完全予約制となるため、ご利用3日前までにお電話でご予約下さい。(代) 098-997-3104

診療科目 診療時間 相談窓口

診療科目
 ◎精神科 ◎心療内科 ◎内科
 ◎リハビリテーション科
 ※「認知症・物忘れ外来」も行っています。

診療時間
 [外 来] 月曜日～金曜日
 午前9時30分～午後5時
 [休診日] 土曜日・日曜日・祝祭日

相談窓口
 医療福祉相談室
 月～金曜日 午前9時30分～午後4時30分

なん れい こ
南 嶺子プレゼント

く が に く ど う ば
～今月の黄金言葉～

ミー イ クビ ヨウ
“実 入らー、首 折りり”

『実が入れば、首を折れ』稲の穂は、実れば実るほど、その重みで穂先が折れて垂れ下がっていく。
 『人間も、中身が充実するほど、頭を下げて謙虚にならなければならない』という教え。
 真に実力と人間性が充実していれば、おのずと態度も謙虚になっていくもの。また、そうでなくてはならない。

編集後記

四月は入学や入職などという、新たな道でのスタートを迎え、希望と不安に満ち溢れている事でしょう。それが、5月の連休でほっとして気がゆるむと、ココロやカラダに影響が出てしまうのです。

五月病の対策は、信頼できる人と話しをすること。適切な食事を摂る(大豆製品・乳製品・穀類等)こと。

また、適度の運動と睡眠をしっかりとることも大切です。梅雨にもめげずに前向きにいきましょう。

伊 敷

●募集の投書方法

ご意見、ご感想、相談員への質問などお待ちしております。
 (1) 広報誌に関するご意見、ご感想
 いつも「勝連で～びる」をご愛読頂き、ありがとうございます。
 下記の方法にて気軽に投書してください。

投書方法

- ① 当院のご意見箱に投書
- ② 当院のメールアドレスに送信 (アドレスは下記を参照)
- ③ 当院の広報委員会あて郵送

よろしく
お願い致します