

### 青仁会のご利用案内

精神科・神経科・心療内科 **青南病院** TEL 0178-27-2016

●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・日曜日休診  
医療機能評価認定病院です。

通所リハビリテーションセンター **青陽館** TEL 070-6955-5453

●様々な社会復帰に向けたプログラムを用意しています。

### はちのへ認知症疾患医療センター

●認知症の対応や治療等お気軽にご相談ください。 TEL 0178-27-5977

介護老人保健施設 **南山苑** TEL 0178-27-3027

高齢者通所リハビリテーション施設 **南陽館** TEL 0178-27-3009

●入所及びショートステイ、デイケアなどお気軽にご相談下さい。

認知症対応型共同生活介護 (グループホーム) **南寿の里** TEL 0178-20-9898

●家庭的な雰囲気を提供いたします。気軽にご相談下さい。

訪問看護・介護ステーション **五福** 看護 TEL 0178-70-1622  
介護 TEL 0178-32-0088

●営業時間/8:30~17:30(月~金曜日)  
営業日・営業時間外の訪問についてもお相談に応じます。24時間体制で対応します。

サービス付き高齢者向け住宅 **悠湯の里** ♨️天然温泉

●高齢者単身・夫婦世帯が安心して暮らせる住まいです。 TEL 0178-27-8888

### ライフコミュニティパーク みさわ

住宅型有料老人ホーム **南風苑** TEL 0176-58-5321

●高齢者が自分らしく暮らせる、ぬくもりのある施設です。

小規模多機能型居宅介護 **南天の郷** TEL 0176-58-5320

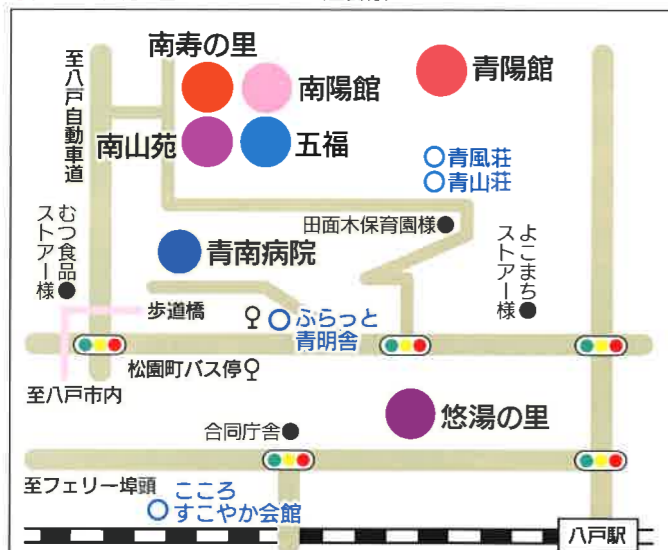
●住み慣れた自宅で生活したい「思い」を応援します。

サービス付き高齢者向け住宅 **悠楽の里** TEL 0176-58-5323

●悠々自適な快適生活を楽しめます。

心療内科・精神科・一般内科 **あおぞらクリニック** TEL 0176-58-0909

●受付時間/9:00~12:30 14:00~17:45  
診療時間/10:00~(土曜日・日曜日 休診)  
●三沢市と周辺市町村の方々のメンタルヘルスと健康管理に貢献します。  
●デイケア/月~金 9:30~16:30(昼食付)



当法人では意欲のある人材を募集しています。

ホームページ <http://www.seijin.or.jp/>

### 連携施設

公益財団法人 **こころすこやか財団** TEL 0178-27-7094

地域生活支援センター **青明舎** TEL 0178-70-2088  
コミュニティスペース **ふらっと**

生活訓練施設 **青山荘** TEL 0178-27-6638

グループホーム **青風荘** TEL 0178-27-7658

グループホーム **あおぞら・あおば・あおめ**

在宅介護支援センター **たえみ(多笑)** TEL 090-1060-7094

若年認知症サポートセンター **ゆえみ(結笑)** TEL 080-2808-3337

若年認知症サロン **ゆうき(結喜)**

障害者就業・生活支援センター **みさわ** TEL 0176-27-6738

認知症対応型通所介護事業所 **結び家** TEL 0178-51-6131

居宅介護支援事業所 **ケアプランセンターまゆすい** TEL 0178-27-7211

青森県 **若年性認知症 総合支援センター** TEL 0178-38-1360



「線香花火」 Photo by M.Mawatari

### 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、実直に行ってまいります。

#### あなたのために

利用者本位を基盤とした、こころ暖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。

発行者/医療法人青仁会 千葉 潜  
発行日/令和元年 7月15日 年2回発行  
※この冊子はスタッフにより作成されています。

# For

Our Policy is “For the Society , For the Patient , For Myself”



「集い」 Photo by T.Sasaki

### CONTENTS

- おすすめシネマ『こんな夜更けにバナナかよ』..... 1・2ページ
- 特集『受動喫煙防止法が施行されます』..... 3・4ページ
- 病気について『脱水症状』..... 5ページ
- おすすめの一冊『心が折れない子を育てる親の習慣』..... 6ページ
- 花言葉『カンパニュラ』..... 6ページ

本誌は視認性が高く、読みやすいデザインで制作しています。



# こんな夜更けにバナナかよ



鹿野靖明、34歳。  
筋ジストロフィーで、辛い生活。

ワガママ、おしゃべり、自由すぎ!



こんな夜更けにバナナかよ

愛しき実話



大泉 洋  
高畑 充希  
三浦 春馬  
高畑 充希 宇野 祥平 高畑 充希  
高畑 充希 宇野 祥平 高畑 充希  
高畑 充希 宇野 祥平 高畑 充希

もう動弁して  
ください!!

でも、まっすぐに生きる彼がみんな大好きでした——笑いと涙の感動実話



## ストーリー

北海道札幌市。筋肉が徐々に衰えていく病気、進行性筋ジストロフィーを幼い頃に発症した鹿野靖明（大泉洋）は34歳。体の動かせる部分は手と首だけ。医師の反対を押し切り、ケア付き住宅に住むことを選択した彼は、24時間1日も欠かさず介助を必要とする生活となるが、わがまま、横暴ともとれる発言を繰り返すことでボランティアと衝突し、周囲を振り回してばかりいた。

そんな鹿野だが、なぜか憎めない愛される存在でもあった…。



## 見どころ

主人公は「本音で話せ。正直に生きてるのか、お前は?」と、ボランティアの一人に問いかけます。多くの人にとって、気持ちを包み隠さず、そのまま表現することは簡単なようで、実はとても難しいことです。

この映画の主人公は、自分の病気を受け止めつつも、施設や病院での生活を拒み、「1日1日が勝負」と言い、自分の気持ちに正直に生きることを貫きます。

主人公の、ただのわがままだけではない生き方に気づき、影響されたボランティアたちとの交流を描く感動作品です。

## 感想

主人公は、どんな状態でもやりたい事をやりたいと言い、周囲を振り回し、食欲に達成しようとしています。健常者でも、たった一人で生きていくことは難しく、むしろ周囲の援助などの好意に鈍感になってはいないかを感じる映画でした。

広報委員会 佐々木 孝

監督：前田 哲  
配給：松竹  
出演：大泉 洋  
高畑 充希  
三浦 春馬  
公開：2018年12月28日

## 原作本の紹介

著作 渡辺 一史  
文春文庫刊  
定価：本体880円+税

第35回大宅壮一ノンフィクション賞  
第25回講談社ノンフィクション賞  
をダブル受賞!

自分のことを自分でできない生き方には、尊厳がないのだろうか?

24時間体制の介助が必要な鹿野さんとボランティアたちとの交流を描いた介護・福祉の現場で読み継がれる傑作ノンフィクション!



(こんな夜更けにバナナかよ 愛しき実話 公式ホームページより)



# 受動喫煙防止法が施行されます

2018年7月18日改正健康増進法が成立し25日に公布されました。すべての人が罰則付きで禁煙場所での喫煙を禁じ、これまで努力義務だった同法の受動喫煙防止を義務化する法律です。

## 施行期日

- 一部施行①(国及び地方公共団体の責務等)2019年1月24日
- 一部施行②(学校・病院・児童福祉施設等、行政機関)2019年7月1日
- 全面施行(上記以外の施設等)2020年4月1日



## 受動喫煙(副流煙+呼出煙)のリスク

他人のタバコの煙を吸う(副流煙・呼出煙)だけで喫煙者と同じ病気のリスクがあります。タバコの煙にはニコチン、タール、一酸化炭素の他70種類以上の発がん性物質が含まれています。

### たばこを吸わない人への影響(受動喫煙)



副流煙はフィルターを通過していないため、主流煙の2~4倍の有害物質が含まれています。

### たばこの三大有害物質

#### ニコチン

依存症を引き起こします。血管を収縮させ、血液の流れを悪くします。

#### タール

発ガン性物質を含んでおり、がんを発生しやすくします。

#### 一酸化炭素

体を酸素欠乏状態にして、動脈硬化や心臓病を起こしやすくします。

### 受動喫煙による害

**妻**

- 脳卒中
- 動脈の損傷、脆弱化、血栓
- 心筋梗塞、狭心症
- 肺ガン
- 慢性閉塞性肺疾患や肺気腫などの既にある呼吸器疾患の悪化
- 喘息の誘発と悪化
- 妊娠：低出生体重児または妊娠期間に比して小さい胎児
- 早産

**子ども**

- 中耳炎(慢性中耳炎)
- 呼吸器感染症(気管支炎、肺炎)
- ぜんそくの誘発と悪化
- 慢性的呼吸器症状(喘鳴、咳、息切れ)
- 肺機能の低下
- ヘモグロビン、冠動脈への悪影響
- 乳幼児突然死症候群(SIDS)

## 新型電子タバコにもニコチンが入っている!

新型タバコは「電子タバコ」と「加熱式タバコ」の2種類。どちらも紙タバコと同じく、健康に悪影響があります。

電子タバコ・VAPEなど	電子タバコ禁止	非加熱加熱式タバコ ・IQOS、glo・Ploom TECH
重金属や発がん物質含有量は従来のタバコ以上!		ニコチンや有害物質含有量は、従来のタバコとほぼ同レベル!

## これでは防げない「たばこの煙」

### ●換気扇の下で吸えば大丈夫?



調理時に発生するにおいては換気扇をまわしていても部屋中に広がります。同様に煙草の煙も拡散されてしまいます。

### ●ベランダで吸えば大丈夫?



ベランダや野外で喫煙した場合でもサッシや窓の隙間から煙が流れ込むため、受動喫煙は防げません。

### ●空気清浄器があれば大丈夫?



たばこの煙の成分は一酸化炭素など95%以上が気体です。気体は空気清浄器を素通りしてしまうので、有害物質を取り除く事は出来ません。

### ●禁煙席・喫煙席を仕切るなどの空間分煙は大丈夫?



同一空間のフロアで禁煙席と喫煙席を分ける方法では受動喫煙は防げません。また仕切りのある喫煙室はたばこの煙を完全に防ぐことが難しいです。

## 当法人も敷地内全面禁煙になります。

当法人青仁会は、受動喫煙防止対策として、敷地内の全面禁煙を実施いたします。

施行日	2019年7月1日より
対象者	敷地内に入出入りするすべての人
対象施設	青南病院、南山苑、五福、南寿の里、南陽館、青陽館、青山荘、悠湯の里、あおぞらクリニック、南天の郷、南風苑、ライフコミュニティパークみさわ、悠楽の里等、敷地内すべての施設と敷地内

### 敷地内禁煙 令和元年7月1日~施行



当院でも法に則り敷地内禁煙に取り組めます。 青仁会





# 脱水症状



## 脱水症とは？

大量の汗をかいたり発熱や下痢などの体調不良で体に必要な水分量と塩分が失われる状態を言います。

特に高齢者は食事や水分摂取量の減少や体内の水分量を調節する腎臓機能の低下、また感覚機能の低下により喉の渇きに気づきにくくなります。認知症の方はその傾向が強く周りの方も注意が必要です。



## 脱水症のサインとは？

- 血液の量が減り、血圧低下 ●尿量が減り(または濃くなる)老廃物を排出する力が低下する
- 足がつる、足がしびれる



脱水症を放っておくと熱中症、熱射病へと症状が移行していきます！  
早めに処置しないと命にかかわることも・・・！

### (対策1)水と一緒に塩分も補給する。

スポーツドリンクや経口補水液、水や麦茶には塩や梅干などを足して塩分補給！

(※) 緑茶やウーロン茶などカフェインが含まれるものは、利尿作用がある為、要注意！一度に大量の水を摂取するとかえって体内のバランスが崩れ、体調不良を起こすこともあるので注意！

喉が渇いていないときや汗をかいていないときでも既に体内の水分が減少している場合もあります。  
日頃からこまめな水分・塩分補給を！

### (対策2)体温調整をしよう。

**室内** 扇風機やクーラーを活用し、適度な気温・湿度を保つ。

**屋外** 風通しの良い日陰や、クーラーが効いている室内へ。きついベルトやネクタイはゆるめ風通しを良くし、体から熱の開放を助ける。

- 皮膚に水をかけ、うちわや扇風機などであおぎ、身体を冷やす。
- 保冷剤や冷やしたタオルなどでいかに早く体温を下げる事が出来るかが、悪化させないポイントです。



睡眠不足や体調不良、前日の飲酒、朝食の未摂取なども熱中症の発生に影響を与える恐れがある為、毎日の健康管理も予防には大切です。

#### 青南病院のご案内

診療科：精神科・神経科・心療内科・内科  
受付時間：月～土曜日 8:45～12:00

TEL 0178-27-2016

#### あおぞらクリニックのご案内

診療科：精神科・心療内科・一般内科  
受付時間：月～金曜日 9:30～17:45

TEL 0176-58-0909

## おすすめの1冊

# 心が折れない子を育てる親の習慣

### 書籍紹介

自ら、うつを克服した精神科医が教える、子どもを「ストレスに負けない人間」に育てる方法。SNSなどの普及で、対人関係のような「大人と同じストレス」を受ける世の中になったこともあり、うつといった「心の不調」を抱える子どもたちが増えている。

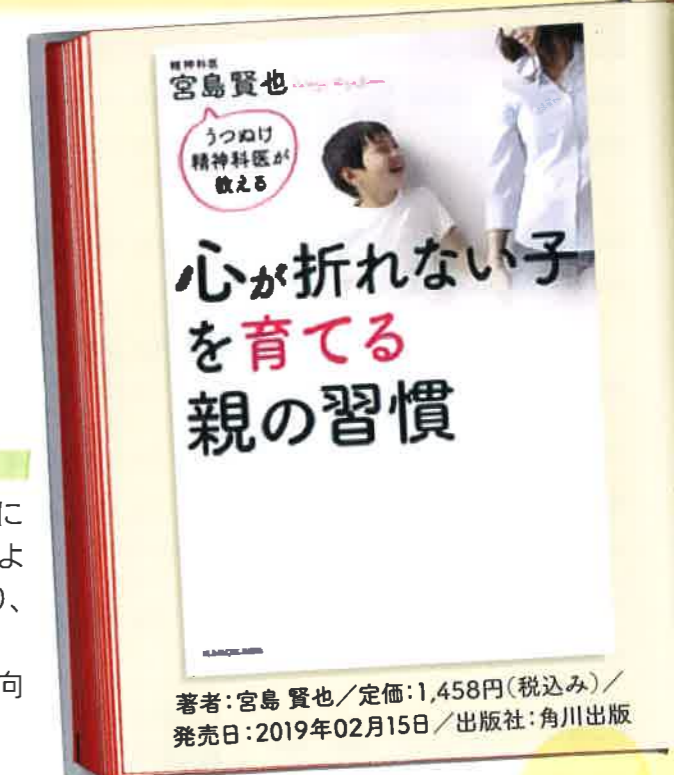
本書は、多感な時期の子(小中学生メイン)がいる親たちに向けた、さまざまなノウハウを伝える一冊。

### 所感

実例も所々にあり、実に読みやすい本だ。子供と言えども、不完全ではなく、一人の完全な人間として「信じて」「愛して」接する事の重要性。親が、子供に教えてもらう姿勢。この書で「満月理論」がよく語られるが、自分も子供もまん丸で良い所が一杯だ、と思える事が大切だと思った。対人関係の捉え方にも応用できる「満月理論」。

是非、ご一読下さい。

広報委員会 金子 恭子



## 花ことば 花言葉：高潔な心、感謝、誠実、節操

# カンパニユラ

科・属名：キキョウ科/見頃：5月～6月

「campanula(カンパニユラ)」は、ラテン語の「campana(小さな鐘)」を語源とし、釣鐘のような花の形に由来しています。カンパニユラの仲間はとても多く300種ほどが知られています。花言葉は、教会の鐘になぞらえ、教会の教えにちなむともいわれています。



### ふれあい秋祭り

今年も開催します。

来場お待ちしております。

9月下旬開催予定。

八戸市の南山苑広場で開催

