

# シナプス

## 2020年1月号



新年あけましておめでとうございます。

2020年も患者様やご家族に寄り添い、  
安心安全な医療をご提供できるよう  
努めてまいります。

2020年は、1月4日（土）より  
通常診療となります。

2019年12月17日 令和元年度 第2回 さいたま市認知症疾患医療センター 連絡協議会を開催しました

開催場所：埼玉精神神経センター 7階シナプス会議室



講演1 認知症に対する鍼治療の試み  
埼玉精神神経センター 脳神経内科  
鍼治療室 菊池 友和先生



講演2 認知症疾患医療センターにおける  
精神科医の取り組み~BPSDと精神科~  
埼玉精神神経センター 精神科医 長島 一公先生

今回は、「鍼治療の試み」と「B P S D(※)と精神科」について講演いたしました。

埼玉県内の各認知症疾患医療センターや、さいたま市内のシニアサポートセンター、各区役所高齢介護課、居宅介護支援事業所などから約60名の方にご参加いただきました。

※B P S Dとは「Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia」の略で、認知症の中核症状に伴って高頻度に生じる心理症状や行動障害であり、具体的には、不安・抑うつ・幻覚・妄想(物取られ妄想が典型的)・意欲低下などの精神症状と徘徊、興奮などの行動異常があります。

# センターからのお知らせ

## さいたま市健康診査及び各種検査・肺炎球菌ワクチン接種について

○当院はさいたま市健康診査の指定医療機関となっております。

期間：2019年5月7日～2020年3月14日

年齢・加入保険により受けられる健康診査が異なりますので予めご確認ください。

受付：8:30～10:00 1Fインフォメーション



○さいたま市成人用肺炎球菌ワクチン接種

期間：2019年4月1日～2020年3月31日

○風しん抗体検査

クーポン券が発行される方、さいたま市にお住まいの方、さいたま市外にお住まいの埼玉県民の方、それぞれ検査期間や要件が異なります。

お問い合わせは、保健所もしくは当院インフォメーションまでお願いいたします。

## インフルエンザ予防接種について

○ワクチンの入荷が見込めないため、一般の方の予防接種は終了とさせていただきます。

対象者：さいたま市在住の65歳以上の方のみ

受付期間：～2020年1月31日まで 月曜～土曜（日曜、祝日除）※在庫状況により早まる場合があります。

受付時間：午前8時30分～11時30分 午後2時30分～4時30分（土曜日は午前中のみ）

受付場所：本館1階 インフォメーションカウンター

費用：1,600円



ご面会の皆様へ

感染防止のため、ご面会時にはマスクの着用をお願いしております。

尚、体温が37.5℃以上の方は面会をご遠慮下さい。

当センターをご利用の皆様へ

急変・ご心配事などございましたら夜間休日を問わずにご一報ください。

24時間体制にて医師が当直をしております。夜間・休日 受付：048-857-6811

より一層のサービス向上を目指して職員一同取り組んでおります。ご意見ご要望などございましたら、ご意見箱にみなさまのお声をお寄せください。（ご意見箱は本館1F北側の自動販売機前に設置してあります）



## お正月の代表的な遊び「百人一首」は脳トレ効果抜群！

「百人一首」は平安時代を中心に鎌倉時代初期にかけて、百人の歌人の優れた和歌を一首ずつ集めたものです。

遊び方は「坊主めくり」「ちらし取り」「源平合戦」「競技かるた」と様々。記憶力を鍛えることもでき、**認知症予防や認知症状の悪化を防ぐのに効果的**とも言われています。

また、百首を読むこと、覚えること、意味を理解することで、三十一文字の和歌に込められた、四季折々の情景に魅了される方も多いのではないのでしょうか！



滋賀県の近江神宮は「かるたの聖地」「かるたの甲子園」と称されています。

下の句上の句



取り札  
(字札)

読み札  
(絵札)



取り札には下の句しか書かれていないので、歌を暗記していれば上の句で札を取れます。競技かるたは頭脳と瞬発力（速さ）の勝負、まさに「畳の上の格闘技」です。

# シ + フ + ス 飛千 医療ガイド情報

## 乾燥対策と風邪予防について！

### 冬はなぜ乾燥するの！？

冬になるとシベリア大陸からマイナス50度にもなる低温の季節風が日本海に吹きます。この季節風は海上で水蒸気を蓄え、冷たく湿った空気となり日本海側で多くの雨や雪を降らせませす。よって、日本海側は乾燥というよりジメジメした地域も多いのです。やがてこの季節風は、山を越え太平洋側にやってきますが、すでに日本海側で雨や雪を降らせたことで水分量が減っているために、冬の太平洋側は非常に乾燥した状態となるのです。

### 空気が乾燥すると風邪をひきやすくなるのはなぜ？

風邪症候群の原因は8割方がウイルスの感染です。咳やくしゃみ等でウイルスが飛散されても湿度の高い状況ではすぐに地面に落下してしまいますが、湿度が40%以下になるとウイルスの水分が蒸発して軽くなるため、落下速度はゆるやかになり約30分間も空気中を漂うことになるのです。

さらに冬の寒さは乾燥以外に体温を下げます。体の免疫力が低下し、空気中に浮遊しているウイルスが口や鼻から体内に侵入しやすくなり、風邪やインフルエンザにかかりやすくなると考えられています。

外気にさらされている皮膚や喉、鼻などの粘膜は、乾燥しやすく水分を失いがちです。そのためにこまめな水分補給をして、潤いを保ち乾燥予防しましょう。

### 乾燥対策を万全に！

1. 室内の湿度は50～60%が適しています。加湿器はもちろんですが、観葉植物を置いたり、冬場は洗濯物を部屋干しすることで湿度を保ちましょう。但し、加湿器の水は清潔にしてカビが繁殖しないよう注意してください。
2. エアコンやファンヒーターによる暖房は、風があたる事で乾燥を促進します。風が直接当たらない工夫をしましょう。送風することなくお部屋を暖めるオイルヒーターのような暖房器具は、乾燥せず音も比較的静かなので寝室におすすめです。
3. 睡眠時にマスクをすることで、口回りの保湿や喉・鼻の乾燥を防げます。  
(睡眠時は肌あれしないよう天然素材の綿やシルクタイプのを！)



インフルエンザが  
猛威をふるう季節でチュウ。  
予防対策を工夫して  
感染を防ぎましょう。



## 1 月 季 節 の 行 事

〈春の七草〉

せり・なずな・ごぎょう・はこべ・ほとけのざ  
すずな・すずしろ

1月7日といえば春の七草を含んだお粥を食べる日。古来から日本では、年の初めに野に芽を出し始めた草を摘み取る「若菜摘（わかなつみ）」が行われ、初春の野から摘んだ生命力のある野草を食すれば、邪気が払えると考えられていたようです。

一方、お隣の中国では、元旦から6日までの各日に家畜を当てはめて占いを行う風習があったそう。

元旦は鶏、二日は狗（いぬ）、三日は羊、四日は猪（いのしし）、五日は牛、六日は馬とし、それぞれの日に対象となる家畜を大切に扱いました。そして、7日目を人の日「人日（じんじつ）の節句」とし、無病息災を願って7種類の草を入れた汁物を食べていたようです。日本と中国の風習がいつしか合体して七草粥の始まりとなったのです！

七草にはそれぞれ優れた効能があります。お正月で疲れた胃腸を七草粥で癒やす、理にかなった習慣なんですね。



# イベントのご案内

## 認知症サポーター 講座のご案内

～認知症サポーターステップアップ講座を受講して、『おれんじパートナー』～になろう～

### 「おれんじパートナー」とは…?!

本講座の修了者で、認知症の方とその家族に寄り添い、共に歩む伴走者です。  
認知症になっても安心して暮らせるまちづくりのために、認知症サポーターからステップアップした、  
地域で活動できるサポーターを育成するための講座です。

【場 所】 さいたま市子ども家庭総合センター 多目的ホール1

【受講日程】 1日目 2020年3月 5日（木） 2日目 2020年3月12日（木）  
10：30～17：00（受付 10：00～）

【定 員】 50名 ※締切は令和2年1月31日（金）

【申込方法】 当センターホームページもしくは下記までお問い合わせのうえお申し込み下さい。

tel.048-857-6884

【受講対象者】

さいたま市在住 認知症サポーター養成講座を受講している

さいたま市内で開催する認知症カフェや介護者サロンの運営手伝いができる

### 頭痛教室ぴあのご案内

#### テーマ：「片頭痛」

日 時：1月11日（土）14：00～16：00

場 所：本館7階会議室 シナプス

講 師：坂井 文彦（埼玉国際頭痛センター長）

参加費：無 料

申込方法：インフォメーションにて承ります

（ホームページからのお申込みも可能です）

### 頭痛ヨガ教室のご案内

（頭痛外来通院中の方対象）

日 時：1月11日（土）／25日（土）  
10：00～11：30

場 所：療養棟7階 カンファレンスルーム

参加費：無 料

申込方法：インフォメーションにて承ります

（ホームページからのお申込みも可能です）

### 萌木カフェ

日時：2020年1月31日（金）9：30～

場所：本館1階ロビー

チーズケーキやハンバーガーの  
バリエーションを替えております。  
ぜひ、お立ち寄りください！



### 休診のお知らせ [12/27現在]

【脳神経内科】

- ・丸木医師 2月14日、15日、17日、18日
- ・瀧口医師の診察は暫く休診となります

【歯 科】

- ・内藤医師 1月14日

※最新情報はホームページをご確認ください

### 埼玉精神神経センター理念

Love & Sympathy（愛と思いやり）

Aging with Dignity（尊厳ある人生）

Narrative based Medicine

（個人の人生観に沿った物語を支える）

病める方・悩める方に愛と思いやり（Love & Sympathy）  
を持って接し、その方の尊厳ある人生（Aging with Dignity）  
を支え、前向きに人生の物語を書き換えていくこと  
（Narrative based Medicine）をお手伝いする。

「シナプス」2020年1月号 VOL.178

発行日：2020年1月1日 発行元：社会福祉法人シナプス 埼玉精神神経センター 広報

発行責任者：丸木雄一

住所：さいたま市中央区本町東6-11-1 TEL：048-857-6811（代表）

URL：http://www.saitama-ni.com E-mail：info@saitama-ni.com