

# なんこう

新年号

発行  
岩手県立南光病院  
地域連携広報  
R04年度第3号  
令和5年1月4日

## 新年の挨拶

～コロナ禍と青春についての考察～

副院長兼コロナ対策本部長 村川 泰徳

皆様、新年明けましておめでとうございます。

2019年に勃発し、翌2020年に日本に上陸した新型コロナウイルス感染症に翻弄された3年間が過ぎ、4年目に入ろうとしています。私自身、院内においてコロナ本部長を拝命したのが2021年1月ですので、今年で3年目に入ろうとするところです。昨年末に院内初めてのクラスターが発生しましたが、当院職員を初めとする皆様のお陰にて、無事終息に至ったことは感謝に耐えません。

唐突ですがここで、世界全体に目を向け振り返ってみたいと思います。幸いなことに有効性の高いワクチンがものすごいスピードで開発されたお陰で、当初の予想よりも遙かに早く人々の最低限の正常な生活が戻ってきているようです。が、我が国においてはまだウイルスとの共生までには至っていません。

なにゆえ、日本においてはこのように時間がかかるのか。この部分はだいぶ持論が混じるのでそれを勘弁してもらいながら論を進めてみます。インフルエンザを始め、弱毒性の呼吸器ウイルス感染症は、結局は国民のある程度の割合が感染し免疫を獲得する（集団免疫）までは収まらないのが、これまで人類が学んできたことです。COVID-19でも同じことが専門家間では共有されていたと聞きます。しかし我々は、私もそうですが、それがわかったところで自分は感染したくないというジレンマ構造の中でどうしたらいいかわからない。あるいは、例え自分はかかってもいいと考えたとしても、かかれば当然家庭や所属する集団に迷惑がかかるから、行動は慎重にならざるを得ない。このような思考パターンで、我慢強い国民性も



あり、我慢し続けているのが我が国の現状ではないかと推察します。

反面、欧米などを見ると、これも私見ですが、入ってきたものは仕方ないと考え、その中で人生の楽しみを取り戻したいという自然な欲求が強く、いつの間にか集団免疫を獲得し、マスクのない生活に戻ったのではないかと思います。死生観の違いもあります。

どちらがいいとは言えませんが、ここでひとつ注目すべきことに話題を移したいと思います。それは、コロナ禍で小さい人や若い人が受ける、ひいては国民全体が被る損失についてです。ヒトの時間感覚は、一生の中で指數関数的に短くなっていくそうで、5才から20才までの15年間の時間感覚が、20才から80才までの60年間に相当するそうです。

とすると、大人にとってはあつという間の3年間でも、子供にとってはとても長い時間であるということです。この長い3年間、もしくはもっと長い年月が、マスク越しの、密が許されない幼年時代、青春時代になるとしたら、そこで失う経験はどれほどでしょうか。

近い将来おそらく直面するであろう、その影響下に於ける社会学的問題や精神医学的問題が、少しでも深刻でないことを祈るばかりです。

昨年の流行語大賞特別賞が、仙台育英野球部監督須江氏の「青春って、すごく密なので」でした。この言葉を常に隣に置きながら、今後もコロナ対策をしていく所存です。皆様のご協力の程、本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

## 認知症を知ろうシリーズNo.3 < 軽度認知障害(MCI) >

認知症看護認定看護師 主任看護師 渡邊 加奈子

### 【MCI】とは

MCI（エムシーアイ・Mild Cognitive Impairment 軽度認知障害）は、正常と認知症の中間の状態であり、認知症の前段階と言われます。もの忘れはあっても、日常生活にはほとんど影響がなく

認知症とは診断できない状態を指します。

### 認 知 症

#### MCI

#### 正 常

##### 【認知症に移行する率】

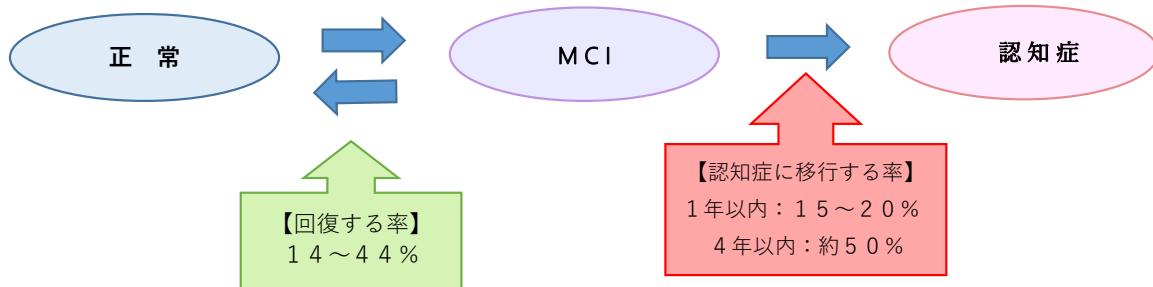
1年以内：15～20%

4年以内：約50%

##### 【回復する率】

14～44%





MCIは、何もしないと認知症に移行します。しかし、適切な治療や予防を行うことで回復したり、認知症の発症を遅らせることができます。早期にMCIに気づき、対策を行うことがとても大切です。食習慣の見直しや定期的な運動、生きがいや積極的なコミュニケーションを図り脳を活性化しましょう。

### 【予防のポイント】

#### <食事>

バランス良く、摂取カロリーを守る。また、塩分を控えて野菜や果物、魚を積極的に摂取する。

#### <運動>

無理のない範囲で適度な運動（有酸素運動）を継続して行う。日常生活の中で動かない時間を減らし、筋力を維持することが大切です。

#### <認知機能のトレーニング>

趣味や生きがいを積極的に行い、脳を活性化する。地域の集まりなど社会的交流を持続する。

#### <その他>

- ・適正体重を維持する。
- ・何でもよく噛めるように歯を大切にする。（定期的な治療、義歯がある方はきちんと合わせる。）
- ・耳が聞こえにくい人は、補聴器などを使用しコミュニケーション可能な聴力を維持する。
- ・高血圧、糖尿病、脂質代謝異常などの持病がある方は、悪化させないようにする。
- ・喫煙、過度の飲酒は避ける。

## 活躍する看護師シリーズNo.6

「看護師としての歩み」 看護師長補佐 鵜浦 利恵子



思い起こせば、医療局に平成8年に入局して気がつけば26年間看護師として仕事を続けて参りました。ここまで続けてこられたのは、先輩や同僚の皆様、家族の協力があってこそだと感謝しております。

私の看護師としての歩みを振り返ると、生まれは県北ですが、初任地は県立花泉病院で当時は内科・外科・産婦人科の混合病棟でした。出産が近くなると、陣痛計を慣れない手つきで装着し助産師を先輩看護師に教わりながらワクワク・ドキドキしながら仕事をしていたことを思い出します。

県立花泉病院での3年間の勤務を経て、県立千厩病院では17年間の勤務となりました。ガール勤務では土日の当番時ポケベルが鳴ったことに気づかず緊急オペをすっぽかし、先輩に泣きながら謝ったこと、急患室勤務や当直では、1人での急患対応に緊張の毎日、各外来の勤務では、お局ナースの攻略法を考え、病棟ではナースコール・センサーコールに走り回り、訪問診療では地域での看取りの場にも立ち会わせていただきました。大変でしたが、各部署で色々な学びや気づきがあり、その部署、その場所での経験が今の自分を作ってくれたと思っております。

県立南光病院に勤務して7年立とうとしています。慢性期2年半、急性期2年半、現在訪問看護で勤務しております。患者さんの病棟での精神的に不安定な時期から、退院し地域で生活している患者さんの一連の経過に携わる機会をもらい看護師として幸せなことだと感じております。

日本は超高齢化社会に突入しました。訪問看護で感じていることは、障害者の高齢化、一緒に暮らしてきた親の介護問題、親亡き後の問題、生活している場に伺う訪問看護は、実際に親の焦りや、親亡き後のサポート、精神面だけではなく身体面を含めた助言等、多岐にわたり、障害・介護の両方をまたぐ施策や連携の重要性を肌で感じており、日々試行錯誤の毎日です。

また、訪問看護は育成の場でもあります。看護学生だけでなく、作業療法士・精神保健福祉士の学生、研修医、様々な実習が入ります。今年度からはクリニカルラダーのレベルⅠのスタッフも、訪問看護・デイケアの実習に入りました。病棟での管理的な視点から地域で主体的に生活するためにサポートしていく視点に変わります。この経験を日々の病棟のケア、退院支援に役立てて欲しいと思っております。

私事ですが、看護師長補佐となり1年たとうとしております。1日でも早くこの役にふさわしい存在となれるよう、微力ではありますが、患者さんの地域定着、スタッフの働きやすい職場を目指して柔軟性を持って取り組んでいきたいと思っております。これからも皆さんのご指導ご鞭撻を賜りますようお願い致します。



### 【編集後記】

明けましておめでとうございます。2023年卯年が始まりました。仏閣巡りと御朱印集めの趣味が高じて卯年の守護の仏様を調べると、守り本尊は「文殊菩薩」でした。この本尊は知恵や才能の仏様で、卯年的人は何か新しい習い事を始めたり、資格試験にチャレンジするといい結果が得られるそうです。卯年生まれの人はもちろん皆さんもピョンピョン跳ねるウサギにあやかり、「飛躍の年」としましょう。

(広報委員会)



#### □お車をご利用の場合

東北自動車道一関ICから約7Km（約15分）

#### □JRをご利用の場合

東北本線、大船渡線及び東北新幹線一ノ関駅

下車、駅西口より直通バスあり（約12分）