

紹介  
します **地域医療連携課**

こんにちは！私たちは、ソーシャルワーカー（精神保健福祉士・社会福祉士）です。医療や福祉に関わる相談にのることが仕事です。患者様やそのご家族、施設や役所などの関係機関からの相談を受け、両者をつなげる橋渡しなどをします。

**1) 受診・入院相談の窓口**

まずは私たちが相談を受けます！また、初診の方は予約が必要になります。急を要する方の場合などは他の機関を案内させていただくこともあります。的確にアドバイスできるように心がけています。

**2) 入院中や退院後のフォロー**

ご本人やご家族の抱える様々な困りごとに対するの各種手続きの案内や申請、また退院後に利用できる制度やサービスの案内、利用までの調整などをお手伝いします。施設を探して紹介する事も、担当ソーシャルワーカーがしています。不安な事、大変に思う事がありましたら、お気軽にご相談ください。

**役に立つ介護情報!!**

介護保険の申請について  
(申請のながれやpoint)

こちら➡



(財)日本医療機能評価機構認定病院  
特定医療法人社団相和会

**中村病院**

〒811-1346 福岡市南区老司3丁目33-1

T E L ● 092-565-5331 (代)

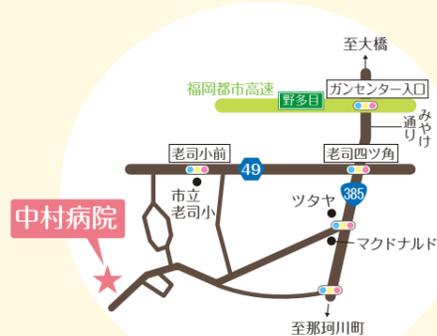
F A X ● 092-566-5566

ホームページURL ●

www.sowa-nakamura.or.jp

**【交通アクセス】**

- 西鉄バス62番・47番(那珂川方面行)  
老司2丁目バス停より徒歩8分  
老松神社前バス停より徒歩8分
- 西鉄大橋駅より車で約10分
- 都市高速道路、野多目ICより車で約5分



**クローバーホールのご案内** 当院のクローバーホールを、福祉事業活動やサークル活動、地域交流の場など、幅広く開放しております。利用方法等につきましては、総務課までお問い合わせください。

**ホームエクササイズ & マメ知識** 記事担当/理学療法士

今回のテーマは  
**「生活不活発病」**です

**「動かない」と「動けなくなる」**

新型コロナウイルス感染拡大を防ぐためには、不要不急の外出を控え、人との接触を控える事が第一です。そういった何らかの理由により、動く量(活動量)が減ると「生活不活発病」になる恐れがあります。

「生活不活発病」予防のポイント  
1. なるべく動く事を心がける  
2. 日中、ずっと横にならない  
3. 身の回りを片付けよう  
4. 「安静第一」は思い込み



**レッツトレーニング!!**

①～③は10回1セットとし、1日3セットを目安に  
④⑤は1日合計20～30分を目安に実施

**①ひざのばし運動**

椅子に座って片方の膝をまっすぐに伸ばし、3秒止めゆっくりと下ろす。



**②スクワット**

立った姿勢からお尻を後ろにつきだすように膝を曲げる。  
※倒れそうなときは椅子の背や手すりにつかまる



**③かかとあげ運動**

手すりなどにつかまり、膝をのばしたままかかとを上げる。



**④踏み台昇降運動**

10cm程度の踏み台に、前方に昇り後方に降りる運動を繰り返す。  
玄関の上がり框や、自宅の階段でも運動できます。



**⑤ペットボトル腕振り運動**

足が悪い方は、椅子に座って500mlのペットボトルに水を入れて両手に持ち、テンポよく前後に交互に振る運動を。  
水の量を増減することで負荷を調節できます。



※持病があったり、心配な方はかかりつけ医や身近な人に相談しましょう。

この内容は公益社団法人日本理学療法士協会資料を基に作成しています。  
出典/公益社団法人福岡県理学療法士会作成リーフレットより



(財)日本医療機能評価機構認定病院  
特定医療法人社団相和会 中村病院 広報誌

**病院理念**

私たちは日々研鑽し  
生命を尊び、心の通う  
地域医療を継続して実践します

ほっと



**特集**

感覚シリーズ:その3  
**聴覚No.2** ~幻聴について~

栄養コラム  
**身体を温める食材** ~納豆~

**ホームエクササイズ&  
マメ知識**



**新型コロナウイルス感染症対策に関するお知らせ**

当院では、以下の取り組みを継続して行っております。  
ご理解、ご協力のほど、よろしくお願い致します。

- 来院時はマスク着用・手指消毒をお願い致します。
- 来院される方全てに、玄関での検温を行います。
- 入院される患者様には、新型コロナウイルス感染症検査を行います。
- 当面の間、面会制限を行います。
- 当面の間、イベント(家族会・よかトシなど)は、中止します。

※行政機関の発表や状況に合わせて対応してきます。変更時は、当院ホームページにてお知らせしていきますので、ご確認ください。

**求人情報**

中村病院では、一緒に働いてくれる職員を募集しています。

看護師 准看護師 看護補助 薬剤師 栄養士 調理員

詳細はホームページをご覧ください。

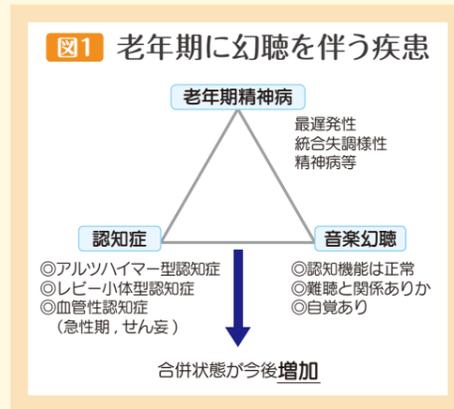
# 幻聴について

## 1. 幻聴とは?

幻覚とは「実在しないものを実在するように体験する」事で、幻聴とは「実際には存在しない音が聞こえる症状」の事を言います。幻聴を生じる疾患として統合失調症がありますが、老年期では耳が遠くなり認知機能も落ちると、不安や寂しさが増して、“幻聴”が生じることがあります。

では、老年期に幻聴を伴う疾患を説明していきます。図1のように3つの群に分けられます。

- ①**老年期精神病群**: 60歳以上は最遅発性統合失調症様精神病といわれます。
  - ②**認知症群**: 認知症の中で、幻聴が出る人もいます。アルツハイマー型認知症に多く、レビー小体型認知症や脳血管認知症にもみられます。「孫の音がした」などがあります。
  - ③**音楽性幻聴群**: 音楽(歌・旋律・宗教的な音)の形をとった幻聴で、難聴と関係し、自覚があるのが特徴です。私の経験では、抗精神病薬の効果は少ない様なので、環境調整や良い補聴器での加療もお薦めします。
- ※これらの疾患群は進行により、合併する場合があります。単に統合失調症とされずに認知症が潜んでいる可能性も考える必要があります。**

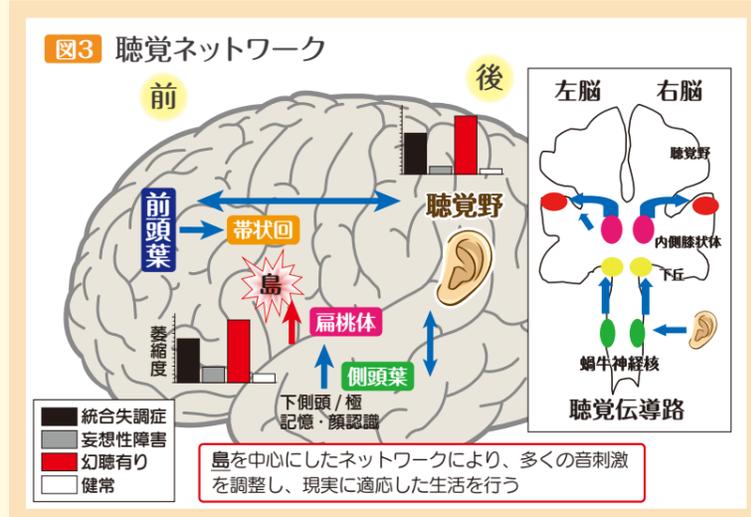
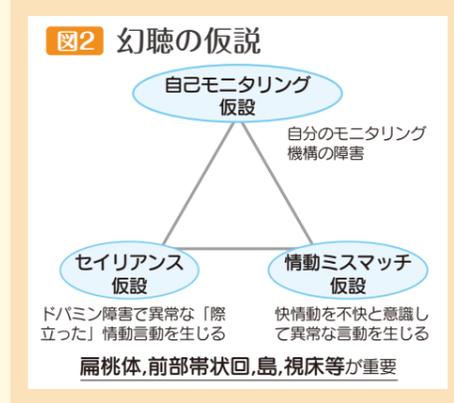


## 2. 幻聴の仮説(図2)

では幻聴はどのようにして生じるのか? 統合失調症の研究にて、図2の様な仮説があります。シンプルに言うと、幻聴は脳のネットワーク障害から起こる症状といえます。

少し難しいお話になりますが、ご紹介していきます。

- ①**セイリアンス仮説 (kapurら (2003))**:  
脳伝達物質のドーパミンの異常により生じるドーパミン説を基にした仮説。統合失調症では「他の周囲の対象にくらべて突出して際立った対象を感じる」という現象であるセイリアンスが存在します。ドーパミン・ニューロンが勝手に発火する結果「異常な際立ち」「強い行動」が発生し、幻覚や妄想が出現するとされています。(島や前部帯状回が関与か?)
- ②**自己モニタリング仮説 (Frith(1992))**:  
人は自己をモニタリングする機能があり、この機能が障害されると自己か他者かが弁別不能となり、幻聴を生じるとされています。(島、前部帯状回や上側頭回の障害が関与か?)
- ③**ミスマッチ仮説 (私たちの研究より)**:  
統合失調症者は、喜怒哀楽の情動にミスマッチを生じ、“笑い”という喜び・楽しみが、怒り・哀愁として捉えられ、“俺を馬鹿にして笑う”という様な幻聴が生じるようです。研究の中で、健常者では“笑い声”で賦活しなかった扁桃体(脳の中で情動反応の処理をする部位)が、統合失調症者では非常に賦活されました。すなわち、笑い声・笑い顔は通常では際立った情動として意識レベルで処理されるのですが、統合失調症者ではミスマッチ(快⇒不快)に際立った情動として意識されるのだ



ろうと考えました。私は、「亡霊(まぼろし)の侵入」が生じ、患者自身の中にある無意識の苦しみが意識化され「まぬけ・死ぬ」等の幻聴が生じるのではないかと推測しています。

## 3. 聴覚経路

幻聴では、図3に示す聴覚経路の中で**島(Insula)**の役割が最も重要だと考えます。島は自己意識等の高次脳機能の責任中枢であり認知機能の活動に関与します。これらのネットワーク上に障害が生じると、自他の弁別・意識・無意識の弁別が困難になります。特に“寂しい・不安・怖い”など強い情動に支配された記憶は意識下からよみがえるのです。事実、私が検討した結果では、幻聴を生じる患者(認知症:アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、非認知症:遅発性統合失調症)は幻聴がない妄想性障害や健常者より島の萎縮が強いようです。脳の画像検査で、萎縮を指摘されたら、幻聴の症状の有無にも注意してみてください。

## 4: 幻聴への対応

- ◎否定しない! 「孫の音がする。した。」と言われても「誰もいない。してない」と否定せず、「私には聞こえないけど、今はいないみたいだよ」と言って、安心させてください。
- ◎誘因があるはず。不安な事がないか? 脱水状態になってないか? 等をチェックしてください。寂しさが一番の原因かもしれません。
- ◎笑う時は注意してください。認知症者や統合失調症者では「私を馬鹿にしている」とミスマッチしやすいです。笑う時は心からの微笑みを向けてください(^^)
- ◎幻聴がある方は、早く受診してください。かかりつけ医がない方は、当院にご相談ください。  
薬物療法・環境調整・リハビリなどの治療が大切になってきます。



精神保健指定医 森田喜一郎  
久留米大学認知症疾患医療センター 前所長  
久留米大学高次脳疾患研究所 前教授 客員教授  
日本精神神経学会 専門医・指導医  
日本認知症学会 専門医  
日本老年精神医学会 専門医

※過去の記事は右記URLにてご覧いただけます。 [www.sowa-nakamura.or.jp](http://www.sowa-nakamura.or.jp)

## 栄養コラム

### 身体を温める食材 ~納豆~

身体を温める食材といえば、生姜が定番だと思いますが、実は、納豆もその中の一つです。納豆は発酵食品であり、代謝をよくする酵素を含んでいる為、身体を温めてくれるのです。また、それだけではなく、以下の様な栄養素も豊富です!

- ①**タンパク質**: 骨や血液、筋肉のもとになり、体力UPにつながります。
- ②**炭水化物**: 身体や脳のエネルギー源である為、疲れやすさや集中力・思考力の低下を予防します。
- ③**ビタミンK**: 骨にあるたんぱく質を活性化し、骨粗しょう症を予防します。
- ④**ミネラル**: 肌や髪が艶々になる。また、イライラしづらくなるとも言われています。
- ⑤**食物繊維**: 腸内環境を整え、便通をよくします。

### 辛くない納豆チゲ

#### 材料(2人分)

- 豚肉(バラ肉がおすすめ) ..... 150g
  - ひきわり納豆 ..... 1パック
  - 豆腐 ..... 1/2丁
  - えのきや舞茸 ..... 1/2株
  - 白ネギ ..... 1本
  - もやし ..... 1/2袋
  - 水 ..... 400cc
  - ゴマ油 ..... 小さじ1
- A
- コチジャン ..... 大さじ2
  - 鶏がらスープの素 ..... 小さじ1/2
  - 塩 ..... ひとつまみ
  - みそ ..... 大さじ2

#### 作り方

- ①肉・野菜・豆腐を食べやすい大きさに切り、納豆は添付のタレを混ぜておく。
  - ②鍋に水とAの調味料を入れ、火にかける。沸騰したら豚肉を入れ、ひと煮立ちしたら灰汁をとる。
  - ③残りの具材を入れ、グツグツと煮えたら、香りづけにゴマ油を入れる。
- ※辛いのがお好みの方は、豆板醤やキムチを加えてもOK。また、温泉卵のトッピングもおすすめです!

