

兵庫県立ひょうごこころの医療センター
広報誌

光る風

平成 31 年度(令和元年度)第 2 号
令和元年 10 月発行



兵庫県立ひょうごこころの医療センター

〒651-1242 神戸市北区山田町上谷上字登り尾 3

TEL (078) 581-1013 (代表)

(078) 940-5510 (地域医療連携課直通)

FAX (078) 581-1005 (地域医療連携課直通)

URL <http://hmhc.jp/>



✦ 病棟散策 東病棟

✦ 病気のはなし

✦ コラム 薬剤師から

✦ コラム 認定看護師から

✦ 栄養士のおすすめ 秋のレシピ

✦ あいアイまつりのご報告・お知らせ

✦ 院内禁煙について

✦ 外来診療のご案内

病棟散策

東病棟

東 1 病棟 思春期病棟
東 2 病棟 児 童 病 棟

運動会を開催しました！



選手宣誓



リストバンド

(東 1 病棟の患者さんから東 2 病棟へのプレゼント)

9月3日 東病棟合同の運動会を開催しました。

東 1 病棟 17 名、東 2 病棟 12 名の患者さんが参加しました。スタッフも医師、看護師、その他の多職種、分教室教諭を含め 31 名が参加しました。

プログラムは、選手宣誓→障害物競走→リレー→玉入れ→ドッジボールという流れで進められました。みんな汗を流しながらキラキラ瞳を輝かせ、時には必死になってプログラムを楽しんでいました。病棟という垣根を越えた行事だけに、準備は慎重に行いましたが、参加者の達成感に満ちた笑顔が印象的でした。



うちわ

(東 2 病棟の患者さんから東 1 病棟へのプレゼント)



障害物競走



ドッジボール



玉入れ

病気のはなし

認知症について

認知症疾患医療センター長
小田 陽彦



「忘れやすくなった」「料理や買い物の段取りが悪くなった」などの症状で生活に支障をきたした状態を「認知症」といいます。認知症を起こす病気は 60 種類以上あり代表的なのはアルツハイマー型認知症、血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症の 4 つですが、薬が原因で認知症のような症状が出ることも多いです。認知症が疑われた 308 人のうち 35 人(11%)が実は薬のせいだったという調査報告もあります。とはいえ全ての薬が認知症のような症状を起こすわけではありません。抗不安薬、睡眠導入剤、総合感冒薬、胃酸を抑える H2 受容体拮抗薬など特定の薬だけが要注意です。気になる方は医師や薬剤師に相談しましょう。老年医学会は「多すぎる薬と副作用」というパンフレットを公開しているのでそれを見せて「こう書いてあるのですがどうでしょうか」と相談してみてください(https://www.jpn-geriat-soc.or.jp/info/topics/pdf/20161117_01_01.pdf)。自己判断で薬をやめるのは危険です。お酒は脳を萎縮させ認知症の危険を増やしますので認知症が気になる人はお酒をやめてみましょう。お酒が原因で萎縮した脳はお酒をやめることで元に戻る部分があることが頭部 MRI を使った研究で明らかになっています。



認知症が気になる人はお酒をやめてみましょう。お酒が原因で萎縮した脳はお酒をやめることで元に戻る部分があることが頭部 MRI を使った研究で明らかになっています。

コラム 薬剤師より

お薬手帳を活用しましょう

薬剤師長
横田 聖子



病院やクリニックを受診する時、薬局に行く時にお薬手帳をお持ちですか？
お薬手帳は、あなたのお薬の履歴が一目でわかる便利なツール（道具）です。

『お薬手帳で薬の重複や飲み合わせのチェックや、薬で副作用が出たことのある人は、そのことを書いておくとそれ以外のより安全な薬を選んでもらうことができる。』ということは聞かれたことがあると思います。これらの他にも、お使いの薬で病気が推測でき、その病気を悪化させる薬の使用を防ぐこともできます。

事例

新しい薬を使うことになった。緑内障に使う目薬がお薬手帳に書かれている。

緑内障にもいろいろな種類がありますが、そのうちの「急性閉塞隅角緑内障」では緑内障の症状を悪化させるため、使えない薬があります。処方されている眼科の先生に確認したところ、違うタイプの緑内障でしたので、問題なく使えました。

また、お薬手帳に書かれている薬の内容から、現在の症状が使っている薬の副作用ではないかと疑うこともあります。

このように、よく言われる薬の重複や飲み合わせのチェックの他にも、お薬手帳があることで安心して薬を服用・使用することができます。お薬の履歴がわかるように手帳は一冊にまとめて、活用しましょう。





コラム
認定看護師より

認知症の方に接するときに大切にしていること

認知症看護認定看護師
杉田 顕 好

つい先日、『認知症になり料理が出来なくなりました。
どうしたら良いですか?』と相談を受けました。

本当に認知症により『料理』が出来なくなっているのでしょうか?

料理は『献立を考え、今ある食材を確認、買い物、調理、盛り付け、配膳』
これだけの行程があります。これをひとりで行うのは、難しくなるかもしれませんが『洗う』『切
る』『焼く』といった、ひとつひとつの長年培った動作や行動は衰えにくいと言われています。こ
のように認知症があっても出来ることを支えることが、認知症ケアの原則と言われています。

調理に限らず、今、出来ることをその人の強みとして支えることは、認知症の進行、認知機能の
低下を抑制すると言われています。そのうえで、出来たことはしっかりと労い感謝することで、喪
失感を感じることの多い認知症の人にとって、達成感や、充実感、延いては自尊心の向上につながり、
認知機能・精神面ともに良い効果を得ることができます。

また、認知症に関する最新の取り組みはありませんか?と聞かれますが、日々の生活場面におけ
る関わり方を少し工夫するだけで、認知症の方が生きやすくなるケアや支援の方法は数多く潜んで
います。

私自身、これからもその人がもつ力、その人の強みを大切にし、認知症があっても、その一瞬一
瞬が有意義に過ごせるように支えていきたいと思っています。



栄養士のおすすめ
秋のレシピ

パンプキンポタージュ



かぼちゃの種類には、水分が多く粘り気のある日本かぼ
ちゃと、甘みが強くホクホクした西洋かぼちゃがあります。

ハロウィンといえばかぼちゃをモチーフにしたお菓子や
飾りが定番ですね。また、12月の冬至の日にはかぼちゃを
食べて病気を予防する風習があります。かぼちゃは皮膚や
粘膜を健康に保つβ-カロテンを多く含みます。食物繊維も
豊富で、便秘予防にも役立ちます。



* 材 料 (4人分) *

かぼちゃ……………160g
玉ねぎ……………80g
市販のカップスープの素 ……40g
マーガリン……………小さじ1
塩・こしょう……………各少々
パセリ……………適量

栄養素(1人分)

◇エネルギー 107kcal

◇β-カロテン 1600μg

◇食物繊維 1.7g

* 作 り 方 *

- ① かぼちゃは種とワタをのぞいて皮をむき、電子レンジで軟らかくなるまで(約2分)加熱し、フォークなどで潰しておく。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、鍋にマーガリンを加熱し炒める。
- ③ ①のかぼちゃ、カップスープの素、水を入れて煮る。
- ④ 塩・こしょうで味を調え、あればパセリを散らす。

❖水の代わりに牛乳や豆乳でもおいしく作れます。

❖β-カロテンは緑黄色野菜に多く含まれ、体の中でビタミンAとして働きます。



6月20日

夏のあいアイまつりを開催しました！

ご参加・ご協力いただいた皆さん、本当にありがとうございました。

のど自慢大会には12組の方が出場！
最優秀賞は「愛をこめて花束を」を披露してくださったYさんでした！
最後には夏のあいアイまつり恒例となりました
山田町婦人会の皆さんと一緒に盆踊りをしました。

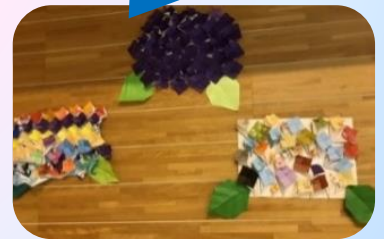
地域活動支援センターおばんざい菜、
ゆうわ福祉会野いちごの会・北むつみ
地域活動支援センターひだまり、中央
むつみ会ほっとすてーしょん、リカバ
リハウスいちご尼崎の皆さんが自慢の
商品を持ち寄って出店してくださいまし
た。



模擬店（焼きそば、かき氷、バザー等）では
神戸ダルクヴィレッジの皆さんにもご協力を
いただきました。



壁に飾りを付けました。
患者さんが作成しました！



秋のあいアイまつりは

令和元年10月26日（土）開催予定！
皆様のお越しをお待ちしております！

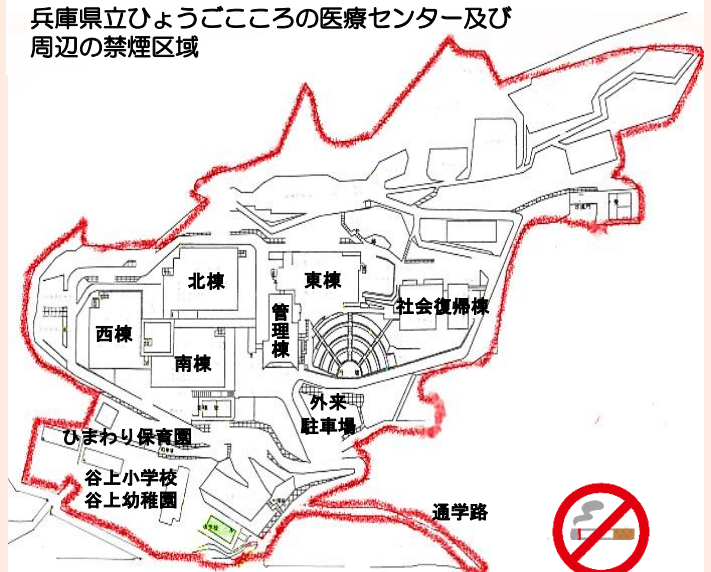


敷地内(道路含む)禁煙について

赤色で囲った区域は、令和元年7月1日から
『兵庫県受動喫煙防止条例』により、病院・
小学校・幼稚園・保育所の道路を含む敷地内
は**全面禁煙とされた区域**を示しています。特
に、児童の通学路など**周辺道路も禁煙区域**に
なっています。

兵庫県立ひょうごこころの医療センターは、
院内学級を併設し、小学校・幼稚園・保育園
に隣接するなど、受動喫煙対策に積極的に取
り組む必要があります。ご自身の健康はもと
より、周りの方々や次の時代を担う子どもた
ちの健康と一緒に守りましょう。

兵庫県立ひょうごこころの医療センター及び
周辺の禁煙区域



外来診療のご案内

精神科外来

令和元年8月1日現在

		月	火	水	木	金
1診 【初診】	午前	小 田 (もの忘れ外来)	小 田 (もの忘れ外来)	横山 (もの忘れ外来) 第1、第3週	小 田 (もの忘れ外来)	
	午後					
2診 【初診】	午前 9:00~11:30	廣田・加賀野井・(三宅)	勝又・土屋・(酒井)	平良・和田・(田川)	鈴木・曾我・宇野・(岡田)	置塩・二宮・宮田・(飯塚)
	午後					
3診 (再診)	午前	平 良	田 中 究	土 居	葛 山	田中究 (初診:成人発達)
	午後					田 中 究
4診 (再診)	午前	大 山	鈴 木	木 下	置 塩	廣 田
	午後					
5診 (再診)	午前	置 塩 (初診:アルコール)	中 井	曾 我	和 田	加賀野井
	午後					
6診 (再診)	午前	二 宮	葛山 (初診:アルコール)	勝 又	宮 田	土 屋
	午後		関 口			
7診 (再診)	午前		柴 田	見 野	石 橋	宇 野
	午後					
8診 (再診)	午前			射 場		
	午後					
9診 (再診)	午前		持 田			
	午後					

児童思春期精神科外来

		月	火	水	木	金
1診	午前		木 下 (初診)	田 中 究 (初診)	渡 邊 (初診)	
	午後		木 下 (再診)	田 中 究 (再診)	渡 邊 (再診)	和 田 (再診)
2診	午前		河 田 (初診)	尾 崎 (初診)	田中 _ニ (再診)	
	午後		河 田 (再診)	尾 崎 (再診)	田中 _ニ (再診)	渡 邊 (再診)
3診	午前					
	午後					
4診	午前				小 林 (再診)	
	午後				小 林 (再診)	

精神科外来(初診)は予約制ではありません。

19歳以上の方は受診ができます。

平日9:00~11:30に医事企画課受付にお越しください。

以下の外来は完全予約制です

- ・ 児童思春期精神科外来
- ・ も の 忘 れ 外 来
- ・ 大人の発達障害外来