

光る風



〒651-1242 神戸市北区山田町上谷上字登り尾3
TEL (078) 581-1013 (代表)
FAX (078) 581-1005 (地域医療連携課直通)
URL <http://hmhc.jp/>



- ✦ 病棟散策 北2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 冬のレシピ
- ✦ あいアイまつりのご報告・お知らせ
- ✦ 地域巡回について
- ✦ 外来診療のご案内

病棟散策



北2病棟

開放病棟
アルコール依存症の専門治療



当病棟は、アルコール依存症の専門治療をしています。アルコール依存症は、飲酒のコントロールが自分自身の力だけではできなくなっている病気です。断酒することで健康な身体と生活を取り戻し、回復することができます。

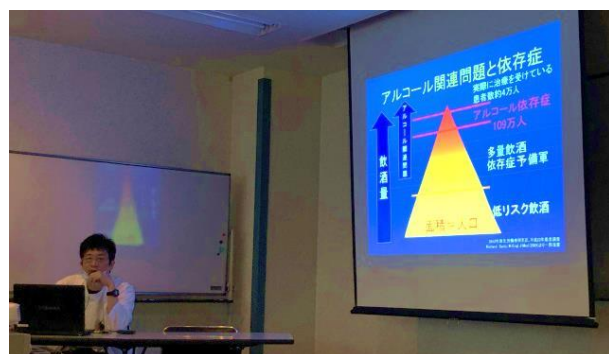
3ヶ月のリハビリテーション・プログラムでは、多職種チーム（医師・看護師・精神保健福祉士・公認心理師・作業療法士・薬剤師・管理栄養士）で支援します。集団プログラム（教育プログラム、健康増進、断酒会等）に参加しながらアルコールに頼らない新しい生活スタイルの確立を目指します。

また、当院唯一の開放病棟で、9時から17時まで病棟の玄関が開いています。成人の一般精神科の方も入院され治療を行っています。



1週間のプログラム予定

月	火	水	木	金
初期講習 10:00～	星組 プログラム 9:30～11:30	健康増進 プログラム (運動&趣味) 13:30～15:30	音楽クラブ 10:30～11:30	病棟リハビリ 外来リハビリ テキスト抄読会 13:30～15:00
健康増進 プログラム (体操/ゲーム) (トレッキング) 13:30～15:30	アート プログラム 10:30～11:30	退院前講習 16:00～	院内断酒会 14:00～15:30	
合同断酒例会 19:00～	教育 プログラム 14:00～15:30		家族教室 14:00～15:30 【注】10月から 13:30～15:30	
	全体 ミーティング 15:45～		AAメッセージ (希望者) 19:00～	





「なかなか寝付けない」「夜中に何度も目が覚める」「途中で目が覚めてそのあと眠れない」「ぐっすり眠った感じがしない」など、睡眠で困ったことはありますか？

例えば、大事な予定が迫っている時や心配事がある時などに、眠れず困った経験がある人は多いと思います。そんな時は通常であれば数日から数週間で、元のように眠れるようになります。ところが、このような睡眠不良・不眠が1か月以上続く場合があり、倦怠感・意欲低下・集中力低下など昼間の活動に影響が出てことがあります。このように、長期間の不眠に伴い精神や身体の不調が現れ生活に影響している時、不眠症と診断されます。このとき、睡眠時間は問題になりません。例え3時間しか眠っていなくても、昼間に不調がなければ不眠症とは考えません。

不眠には様々な原因が考えられます。コーヒー等でのカフェインの摂りすぎ、タバコ、ストレス、騒音や光や室温の影響などは、自分で工夫・対処が可能な場合があります。しかし、こころや身体の病気・内服薬の影響など専門科での検査や診断・治療が必要な不眠もあります。まずは、自分でできる安眠の工夫をしてみて、それでも改善しない場合には病院を受診ください。（参考資料：厚生労働省 e-ヘルスネット不眠症）



コラム
薬剤師より

薬剤部長

睡眠薬・抗不安薬を使うとき～注意点は？

横田 聖子



最近使用される睡眠薬は、正しく使えば安全な薬です。しかし、そのうちの「ベンゾジアゼピン系」という、睡眠作用や不安な気持ちを和らげる効果（抗不安作用）がある薬は、長期間服用するうちに身体に依存が形成されることがあり、急に薬をやめたり、量を急に減らすと、不眠や不安、焦燥感、手のふるえなどの症状（離脱症状）が起きることがあります。このような好ましくない症状を起こさないためには、次の点に注意して服用しましょう。

① 決められた用法・用量（飲み方・飲む量）を守る。

長時間、高容量を服用すると依存が形成されるリスクが高まります。

② 複数の医療機関から似た薬が出ていないかをお薬手帳で医師や薬剤師に確認してもらう。

ベンゾジアゼピン系の薬を多種類併用することでも依存形成のリスクが高まります。

③ 自己判断で服薬を中止したり、量を減らしたりせず、医師・薬剤師に必ず相談する。

急にやめたり、量を急に減らすと疾患の悪化に加えて、重い離脱症状が現れることがあります。





コラム
認定看護師より

自分も周りの人も守るインフルエンザワクチン

インフルエンザが流行っています。

『打っても罹るからワクチンは打たない』という声をよく聞きます。確かにインフルエンザワクチンって

打ったからといって100%発症を予防出来るものではありません。

しかしワクチンで免疫獲得した人が増えると、『集団免疫(免疫を持つ人が多いと感染症が流行しにくい)』という大きな力になります。(下図参照)

健康な自分がワクチンを打つことで、アレルギー等の影響でワクチンを打てない人達もインフルエンザから守ることにつながるなんて、とても素敵で優しい感染対策だと思いませんか？

ただし、インフルエンザ対策はワクチンだけでは不十分です。十分な手洗いと共に、自分が咳などの症状がある時はマスクを着けて、流行期をみんなで乗り切りましょう。

感染管理認定看護師
森田亮一

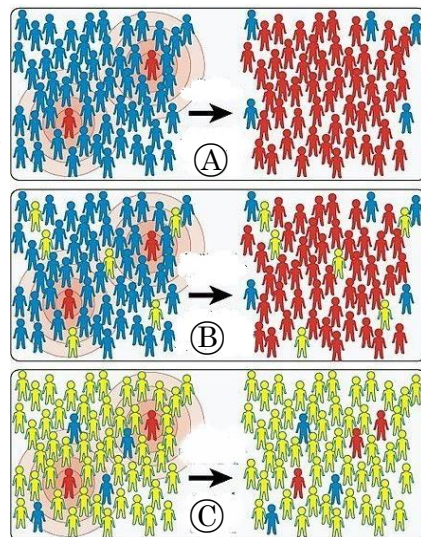


青：免疫を持たない健康な人

赤：感染者

黄：ワクチンにより免疫を獲得した人

免疫を持たない集団(青)で感染症が発症(赤)した場合、その感染症は広く流行する①が、ワクチン接種などにより免疫獲得者が増える(黄)と感染症の流行を防ぐことが出来る②。免疫獲得者の数が不十分な集団では、感染症の流行は防げない③。



栄養士のおすすめ
冬のレシピ

ブリ大根

ブリは冬が旬の魚の代表です。旬のブリは脂がのっていて、この脂にはEPA・DHAが豊富に含まれています。EPA・DHAには、脳卒中、糖尿病、乳がん、大腸がん、肝がん、さらに認知障害の一部やうつ病に対して予防効果があるといわれています。同じく冬が旬の大根と炊くブリ大根は、寒い季節にぴったりのメニューです。



＊ 材 料 (2人分) ＊

ブリ切身……………2切れ
大根……………1/4本
生姜……………1かけ
砂糖……………大さじ3
濃口醤油…大さじ1と1/2
塩……………ひとつまみ
顆粒だし……………小さじ1

栄養素(1人分) ◆エネルギー 210kcal
◆n-3系脂肪酸(EPA・DHA) 2.37g

＊ 作 り 方 ＊

- ①大根は皮をむいて半月切りにし、やわらかくなるまで下ゆです。生姜は千切りにする。
- ②鍋に大根がかぶるくらいの水を入れ、生姜、砂糖、濃口醤油、塩、顆粒だしを加え、①の大根を炊く。
- ③ブリは表面の色が変わるくらいにさっと湯通しする。
②にブリを入れて煮る。
- ④煮汁が少なくなるまで約10分煮たらできあがり。



✧栄養士のアレンジ✧

大根とブリを取り出した後、残った煮汁に水溶き片栗粉でとろみをつけてから煮汁をかけると、味がよくからみます。



秋のあいアイまつりを10月26日に開催しました！



ゲストに神戸市立山田中学校吹奏楽部のみなさまと神戸ダルクヴィレッジのみなさまをお迎えしました。

山田中学校吹奏楽部の3年生にとっては最後の演奏会。心温まる素敵な演奏でした。

みんなでおどろう！パブリカ！
にはたくさんの方に
参加いただきました。
最後に山田中学校吹奏楽部の
生演奏で踊りました。



神戸ダルクヴィレッジのみなさまは
初舞台とは思えない迫力のある
エイサーを披露してくださいました。



ご参加・ご協力いただいたみなさん
本当にありがとうございました！



地域活動支援センター おばんざい菜、地域活動支援センター ひだまり、
ゆうわ福祉会北 むつみ、中央むつみ会 ほっとすてーしょん、さんでーかふえ、
リカバリハウスいちご尼崎、神戸ダルク ヴィレッジの
みなさまが自慢の商品を持ち寄って出店してくださいました。

<市民公開講座 シンポジウムを開催します>

日時) 令和2年2月11日(火) 祝日 14:00~17:00

場所) 神戸市中央区 ラッセホール

テーマ) 『児童相談所ってどんなところ？』



地域での巡回活動について



帽子と腕章
が目印！



小学校・幼稚園が隣接している当
センターでは、子どもたちの下校
時刻などに合わせて地域巡回を
行っています。
これからも地域のお役に立てるよ
う頑張るターーーン！

外来診療のご案内

精神科外来

令和元年12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	初診担当医	初診担当医	初診担当医	初診担当医	初診担当医
	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 (アルコール予約初診)	中 井	曾 我	和 田	加賀野井
	午後					
6診 (再診)	午前	二 宮	葛山 (アルコール予約初診)	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		(渡邊)	射 場	(尾崎)	
	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 _ニ (再診)	
	午後				小 林 _ニ (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