



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 南 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
- ✦ 防火・防災訓練
- ✦ 外来診療のご案内

病棟散策

南 1 病棟

男女混合閉鎖病棟

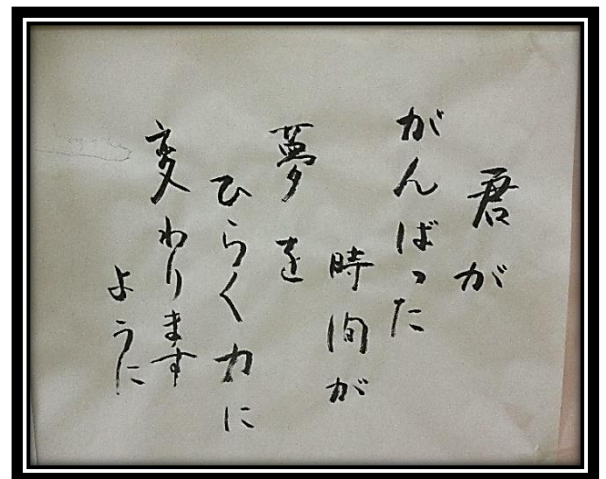
南 1 病棟では、患者さんが地域で安心して暮らせるために多職種と協働してレクリエーションを行っています。

季節の行事やいつもの病院食以外のメニューや外食ツアーや施設への外出、体験を通して、患者さんが療養生活にゆとりを持ち、楽しい体験、現実的な体験をすることで、病状の回復につながるケアを行っています。

12月には、クリスマス会をしました。色とりどりの飾りやツリーを患者さんと作り、飾りました。サンタさんと一緒にカラオケ大会をして、楽しい時間を過ごすことができました。

書道は、病棟での作業療法で患者さんが書かれたものです。

「君ががんばった時間が夢をひらく力に変わりますように」これからも、病棟職員全員が患者さんに寄り添い、夢をひらく力を支えていきたいと思います。



レクリエーション年間行事

5月 須磨水族館	6月 あいアイ祭り	7月 七夕 かき氷	8月 バイキング	10月 あいアイ祭り
11月 外食ツアー	12月 クリスマス会	1月 バイキング	2月 たこ焼 カステラ 焼き	3月 動物王国 国外出



躁状態について

躁状態になると「寝なくても元気で活動が続けられる」「人の意見に耳を貸さない」「次々にアイデアが出てくるが最後までやり遂げることができない」「根拠のない自信に満ちあふれる」「買い物やギャンブルに莫大な金額をつぎ込む」「初対面の人にやたらと声をかける」「性的に奔放になる」などの症状がみられます。自分には超能力があるといった誇大妄想をもつケースもあります。

しかし、大きなトラブルを起こしていながら、患者さん自身は気分爽快でいつもより調子がよいと感じ、病状に気づくことができません。また、周りの人に病気だけではなく性格の問題だと思われ、仕事を失ったり、離婚に至るなど社会的ダメージを受けてしまうことがあります。

周りが「いつもと違う」「人格が変わったみたい」「いくらなんでもやり過ぎでは」と感じることは、病的であることを示す重要なサインになります。医療機関に相談するなど早めに対応することが患者さんの生活を守ることに繋がります。

（参考資料：厚生労働省 みんなのメンタルヘルス）



コ ラ ム
薬剤師より



「ポリファーマシー」

薬剤部長

横 田 聖 子



「ポリファーマシー」という言葉をご存知ですか？ ポリは「多くの」、ファーマシーは「薬」という意味ですが、ただ単に多くの薬を服用しているということではなく、多くの薬を使っている状態を指します。「害」とは副作用や相互作用（飲み合わせ）だけではなく、服薬間違い、服薬忘れによって期待した効果が得られないことも含まれます。特に高齢者では服用する薬が多いことが、これらの問題につながると分かっています。

では、何種類以上が「多くの薬」になるのでしょうか？ 厚生労働省は、「何剤（=何種類）からポリファーマシーとするかについて厳密な定義はなく、患者の病態、生活、環境により適正処方も変化する」としています。何種類なら「多い」と一概には言えない、必要最小限がやはり良いということです。

病気ごとに異なる医療機関にかかっている場合、それぞれから薬をもらうことで種類が増えてしまうこともあります。薬が重複したり増え過ぎないように、医師や薬剤師に使っている薬を正確に伝えましょう。かかりつけ薬局やかかりつけ医をもち、お薬手帳は1冊にまとめて、自分の病気と薬をすべて把握してもらうとよいでしょう。



コラム
認定看護師より

摂食嚥下障害看護認定看護師としての活動

私は、摂食嚥下障害看護認定看護師として活動しています。

摂食嚥下障害看護認定看護師

市村麻美

専門的な知識と技術をもとに、患者さんが安全に美味しく食べられるためのリハビリや食事形態の調整、食べる姿勢の調整、口腔ケアを行い、合併症予防に努めるのが私の役割です。

高齢化に伴う誤嚥性肺炎患者の増加はメディアでも多く取り上げられ、加齢によって食べることをはじめとする身体機能が低下することは広く知られています。それに加えて、精神科で使用する薬剤の作用により嚥下機能が低下することは少なくありません。当院においても、治療の過程で口から美味しく食べて十分な栄養を摂ることは非常に重要であると考えています。食べることは生命維持の手段だけではなく、楽しみや喜びとなり、生きる活力にもなります。

医師・管理栄養士・薬剤師・言語聴覚士・看護師で構成されるNST（栄養サポートチーム）という医療チームにおいて、それぞれの職種の視点から患者さんの栄養状態、食事について包括的に支援し、患者さんの「食べたい」を支援する活動を行っています。



五色なます



お正月などのおめでたい席で、箸休めとして重宝される紅白なます。人参と大根の紅と白の色合いが鮮やかです。このなますに油揚げや干しいたけを加えると、たんぱく質や食物繊維など様々な栄養がとれる具沢山ななますになります。さっぱりとして日常のおかずにもよく合います。



* 材 料 (4人分) *

大根……………200g (1/5本)	B砂糖……………小さじ4
人参……………80g (1/2本)	B酢……………大さじ1と1/2
干しいたけ……………4枚	B塩……………ひとつまみ
油揚げ……………1枚	B薄口醤油……………小さじ1/2
糸こんにゃく…80~100g	B白すりごま……………大さじ1
A砂糖……………大さじ1	
A濃口醤油……………小さじ1	
Aだし汁……………400cc	

栄養素(1人分)

◇エネルギー 60kcal ◇食物繊維 2.5g

* 作 り 方 *

- ① 大根・人参は皮をむいて千切りにする。塩（分量外）をふり、しんなりしたら洗って水気を絞る。干しいたけは水につけてもどし、石づきを取り薄切りにする。油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、細切りにする。糸こんにゃくはさっと茹で、食べやすい長さに切っておく。
- ② しいたけ、油揚げ、糸こんにゃくをAでやわらかくなるまで煮る。
- ③ Bを合わせ、大根、人参、煮汁を絞った②を和える。

❖ きゅうり、きくらげ、柚子の皮など好みの食材を入れてオリジナルのなますを作ってください。

❖ 食物繊維の1日の摂取目標量は、男性20g以上、女性18g以上です。



防火・防災訓練をしました



本院では地震や火災を想定した訓練を年2回実施し、安全で安心できる医療環境の維持に努めています。

訓練は、神戸市北消防署指導のもと、夜間、職員が少ない時間帯に、避難困難者（恐怖で動けない、負傷して動けない等）がいるという最も困難な状況を設定し行っています。

職員をはじめ関係者に周知し、研修・訓練等を通じて日頃から対応力を高めています。



防災の要である **防災センター** をご紹介します

当院は、延床面積が2万平方メートル以上あるため、神戸市の火災予防条例で**防災センター**の設置が義務付けられています。



自衛消防講習を受講し防災センターの職員として、24時間365日対応します。

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	加賀野井
	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	土 屋
	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	宇 野
	午後		関 口			
7診 (再診)	午前		柴 田	見 野	石 橋	
	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