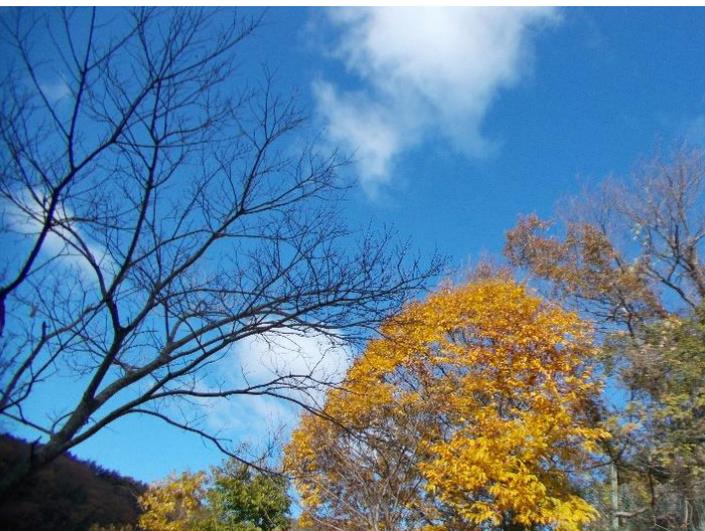


# 光る風



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/>



＋令和3年 ごあいさつ

＋コラム 認定看護師より

＋病気のはなし

＋お知らせ 薬剤部より

＋リモート合同断酒会

＋栄養士のおすすめレシピ

＋病棟紹介 東2病棟 (児童病棟)

＋外来診療のご案内

# 令和3年 ごあいさつ

院長 田中 究



謹んで新年のご挨拶を申し上げます。2021年（令和3年）が始まりました。昨年から、新型コロナウイルス感染症は全世界で猛威をふるい、新年になってもその勢いはなかなか収まってくれません。この感染症はさまざまな災禍をもたらして、暮らしの中に不安をもたらしてきました。人は不安になると、この不安を他の人と分かち合っけて軽減していきますが、感染予防のために人と人の距離を置くことや会食をしないことなど三密を避けることが求められ、窮屈なくらしは続き不安はなかなか解消されません。

しかし、こうした中でスマホ、タブレット、パソコンなどが人と人を結びつける便利で簡単な道具として利用がすすんでいるようです。自宅にいても、親しい仲間や友人、遠く離れた家族とも繋がっていけるような工夫ができるようになってきました。また、ワクチンの開発も進み、近いうちに普及し、この災禍も次第に収束するでしょう。苦しい時期だけど、それを乗り越える知恵もまた人はもっているのです。それを示す年になることを信じ、人の尊厳を尊重し、人と人のつながりを大切にする精神科医療に邁進して参りたいと思います。



コラム  
認定看護師より

## 「いい感じの自分」を続けていくために

精神科認定看護師  
青木 周二

「いい感じの自分」を表現すると、どんな言葉になりますか？

パッと出てくる人もいるかもしれないし、改めて言葉にすると？ と考える人もいます。私自身は、以下のような言葉がしっくりきます。

ユニーク・すぐに反応できる・挑戦できる・よく笑う・スピード感がある・メリハリがある・よく考える・フレンドリー・好きを好きと言える。

「いい感じの自分」は、人によって違っていいものです。でも、ふとしたことで「いい感じの自分」でいられなくなる時があると思います。悲しいことがあった時、不安になった時、イライラしている時、忙しい時。そんな時に、どうしたら「いい感じの自分」を取り戻せるか。

特別なことが必要、というわけではありません。好きなバンドの曲を聴く、親しい人や家族と話をする、ラジオに投稿する、いつものコースを散歩する、スケジュール帳を見て予定を確認する、、、そんな普段自分がしていることが「いい感じの自分」に役に立ってくれているのです。

「いい感じの自分」を取り戻すことをリカバリーといいます。リカバリーのない人生はありません。リカバリーは必ずできます。

「いい感じの自分」はどんなだろう？ 「いい感じの自分」でいるためにどんなことが役立っているのだろう？ そんなことを考える時間を少し作ってみて、忘れないようにメモを取ってみましょう。人間余裕がなくなると、見失うこともあります。書いておくと思出しやすくなりますよ。



# 病気のはなし

## 不登校

児童思春期精神科医長  
精神科医長  
尾崎 仁

不登校の子どもは、小中学生で全国16万人以上、高校生で5万人以上にのぼるとされており、年々増加しています。不登校はどの子どもに起きてもおかしくないことと言えます、決して不登校そのものが異常なことでも病気というわけではありません。

子どもにはそれぞれの成長や発達のかた、特性・特徴があり、クラスの間人関係でうまくいかないことや学習のつまずきなどのストレスから不登校になることがあります。学校に行けなくなる前からお腹が痛くなったり朝起きられなくなることもありますし、学校を休んでいたとしても本当は行かないといけないのに休んでいるという罪悪感から心身が休めていないこともあります。不登校になっても、学校の先生やその他の相談機関の協力を得ながら、子ども自身のペースで再び何らかの形で学校に行けるようになることが多いですが、ゲームやスマホをしすぎて生活リズムが乱れたり、家の外に出るのが怖くなったり、勉強についていけないことや同級生に会うのが不安だったり、あるいは発達の偏りからどうしてもクラス的环境に合わなくて、学校になかなか行きづらいこともあります。もし不登校でお困りの場合は、当院に受診の上、ご相談ください。



お知らせ  
薬剤部より



コンサータ錠・ピバンセカプセル患者カードをお持ちの方へ

**受診・入院の際は患者カードと  
身分証明書を必ずご持参ください**



薬剤部長  
横田 聖子

令和2年12月からコンサータ錠とピバンセカプセルについては、不適正な使用を防ぐために服用される患者さんに関する情報をADHD適正流通管理システムに登録することが必要になりました。登録を済まされた患者さんには、医師から患者カードをお渡ししております。

また、令和3年1月からは、これらの薬剤の処方と薬局でのお薬の受け取りに際して、患者カードの提示が必要となりました。さらに薬局では、患者カードをお持ちのご本人であることを確認するため、患者カードとあわせて身分証明書を拝見します。ご入院の場合も同様に薬剤師が患者カードと身分証明書の確認をさせていただきます。

**受診・入院の際は患者カードと身分証明書を必ずお持ちください。**

ご理解とご協力をお願いいたします。

# リモート 合同断酒会



新型コロナウイルス感染拡大により、昨年2月から休止していた合同断酒会を12月、1月に行いました。

入院中の方は病棟から、地域の断酒会の方は病院内の別室からのリモート参加です。実際に顔を合わせてとはいきませんが、それぞれが体験談を共有し退院後の生活につながる機会にしていきたいと思えます。



## えびとほうれん草のグラタン



ほうれん草の旬は11月～1月で、夏採りのものよりも冬採りのものの方がビタミンCが約3倍も多く含まれています。ビタミンCは抗酸化作用をもち細胞の老化を防いだり、不足しやすい鉄の吸収を助けたりします。コラーゲンの生成を助けて皮膚の健康維持にも役に立ちます。



### \* 材料 (2人分) \*

材料(2人分)

- ・むきえび・・・110g
- ・ほうれん草・・・100g
- ・玉ねぎ・・・80g
- ・市販のグラタンミックスソース・・・2人前(約90g)
- ・マカロニ・・・25g
- ・バター・・・小さじ2
- ・水・・・200cc
- ・牛乳・・・200cc
- ・ピザ用チーズ・・・20g
- ・パセリ・・・少々

### \* 栄養素(1人分) \*

- ・エネルギー：307kcal
- ・たんぱく質：20.9g
- ・鉄分：2.3mg
- ・ビタミンC：43mg

### \* 作り方 \*

- ①鍋にバターを熱し、薄切りにした玉ねぎを炒めしんなりしてきたら、一度火を止める。
- ②グラタンミックスソース・水・牛乳・マカロニを加えて、よく混ぜてから火をつけ、沸騰したら弱火で約3分間煮込む。
- ③むきえび、ほうれん草を加え、さらに1～2分間煮込む。
- ④③をグラタン皿に盛り付け、ピザ用のチーズをのせ、オーブントースターで色よく焼く。焼けたら、上にパセリを散らす。

\*えび以外にもほたて、イカなどの魚介類を入れてシーフードグラタンにしてもGood!



## 病棟紹介【東2病棟(児童病棟)】

東2病棟は、全室個室の25床の児童病棟で、小学生から中学生までを入院対象としています。

病棟にはプレイルームや音楽室、図書室、中庭などを完備しており、医師、看護師、精神保健福祉士、心理士、作業療法士、ひかりの森分教室の教諭など多職種が協同しながら、こども一人ひとりの個性を認め、自尊感情が高まるよう治療に取り組んでいます。

集団療法プログラムを重視し、社会性の構築や問題対処方法の確立をはかり、保護者への支援にも力を入れています。



個室



プレイルーム



図書室



集団療法

## クリスマス会を開催しました

東1病棟(思春期病棟)では、12月24日に病棟でクリスマス会を開催しました。

タペストリー作り、ジェスチャーゲーム、スタッフによるトーンチャイム演奏などで盛り上がりました。サンタさんもプレゼントを持って訪問してくれました。



トーンチャイム

トーンチャイムの演奏



タペストリー作り



# 外来診療のご案内

## 精神科外来

令和3年1月4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	二 宮	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	轟	中 井	曾 我	和 田	宇 野
	午後					
6診 (再診)	午前	田 川	葛山(アルコール予約初診)	勝 又	宮 田	土 屋
	午後					
7診 (再診)	午前	岡 田	柴 田	見 野	石 橋	飯 塚
	午後					
8診 (再診)	午前	置塩(アルコール予約初診)	(渡 邊)	射 場	(尾 崎)	
	午後					
9診 (再診)	午前		持 田	関 口	三 宅	
	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)	和田 (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			尾崎 (初診)		
	午後			尾崎 (再診)		渡邊 (再診)
3診	午前					
	午後					
4診	午前				小林三 (再診)	
	午後				小林三 (再診)	

精神科外来(初診)をご希望の方は地域医療連携課にご相談ください(地域医療連携課直通:078-940-5510)。

初診受付時間 : 平日9:00~11:30

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