

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 <https://hmhc.jp/>



北島 良介 さん 作



山城 律子 さん 作



作野 直美 さん 作



✦ HUG+展2020受賞

✦ 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 季節のレシピ

✦ 80列マルチスライスCTを導入しました

✦ 外来診療のご案内

HUG+展2020受賞

地域ケア部 デイケア科 中矢 美幸

令和3年1月30日から2月6日に開催されたHUG+展2020（第4回こうべ障がい者芸術フェスタ）において、当院デイケア利用者の龍幸さんが「正方宇宙」という作品で審査員賞（大手氏）を受賞されました。龍幸さんの素晴らしい作品は受賞作以外にも多々ありますが、今回の「正方宇宙」はかなり細部まで書き込まれており、目を引きま

す。デイケアには美術のプログラムがあり、毎月外部より講師をお招きしています。龍幸さんは元から美術的なセンスに優れた方ですが、アドバイスを受け更にストイックに作品と向き合った結果、今回の受賞につながったのだと思います。更に、神戸市社会福祉協議会の創立70周年記念缶バッジの絵柄にも選ばれました。受賞作品は現在、デイケアルームに飾っております。



受賞された 龍幸さん



審査員賞（大手氏）受賞作品「正方宇宙」



病気のはなし

うつ病について

精神科医長 白井 寿行

うつ病（大うつ病性障害）は、生涯有病率が6%～17%とも言われる頻度の高い疾患です。脳の中のセロトニンとアドレナリンという物質が減っている事が原因と言われており（近年は他にも原因があると言われております）、仕事・家庭のストレス、退職等による環境変化など明らかなきっかけで発症する人もいれば、明らかなきっかけなく発症する人もいます。

症状の出方は様々ですが、うつうつとした気分、強い不安、普段しないネガティブな考え、食欲低下、不眠、集中力の低下（「物忘れ」のように感じる事も）、死にたくなるような気持ち、何もかも自分が悪いのではとってしまう、実際よりひどく自分が貧乏だと思ってしまう、自分の事を悲観的に見てしまう、原因不明の痛み・喉のつかえなどの症状が出る事があり、それらの症状やその重症度によって診断をします。

うつ病と診断されたら、まずはしっかり体を休めましょう。医師からお薬を処方されたら、処方された量を十分な期間飲み続ける事が大切です。治療が上手くいけば、ゆっくりと小さな波を繰り返しながら良くなっていきますが、焦らない事が大切です。周りの人達の理解も、症状の改善に大きく関わります。

<参考文献> DSM-5 精神疾患の分類と診断の手引 | うつ病治療ガイドライン



コラム
薬剤師より

うつ病とくすり

薬剤部長 柴田 博子



うつ病に用いるお薬は、主にセロトニン、ノルアドレナリンという脳内の神経伝達物質へ働き、その作用を高めます。主にセロトニンに働くものや両者に働くものなど、いくつかの種類に分けられますが、効果が出てくるまでに日数がかかる場合も多いです。

「すぐに効かないから、飲むのをやめる。」

「くすりが効いて症状がよくなったので、飲むのをやめる。」

といったことはしないでください。症状の悪化につながります。

また、お薬を飲み始めると、悪心、便秘、口渇、尿閉、頻脈等の症状が出てきたり、不安・焦りが強くなったり、怒りっぽくなることもあります。自己判断で中止すると、めまい、悪心、睡眠障害などの症状が出てくることもあります。

- ▶ お薬を安全に効果的に使用するために、医師から指示された用法・用量を守りましょう。
- ▶ 副作用が出てきた場合は、自己判断で中止することは避け、必ず医師又は薬剤師に相談して下さい。
- ▶ お薬について不明な点がありましたら、遠慮なく医師又は薬剤師におたずねください。





コラム
認定看護師より

「こころの触診」

精神科認定看護師 西川 智

私は、訪問看護で「こころの触診」を心掛けています。「こころの触診」と言っても、こころは目に見えないし、手に触れることもできないのであくまでイメージです。

精神疾患を持って地域で生活される訪問看護の利用者の方には、自分のことをうまく表現できない人も多くおられます。その利用者の方の訴えを聴く時に「こころの触診」が役立ちます。

訪問看護の場面に例えると、利用者の方などから電話で不調の訴えがあっても、その情報だけではどのような状態なのかよくわかりません。その時は自宅へ訪問し、目と目を合わせて話を聴きます。実際に顔を見ることで、表情から微妙な緊張感や息遣いが読み取れます。また、部屋の状況も貴重な情報になります。次に、ゆっくり丁寧にもつれた糸を一本一本解くように不調の原因を聴いていきます。その時も、無理をされていないか、本当のことを話されているかなどを見極めながら話を聴きます。ゆっくり話を聴いていると、徐々に表情が落ち着かれていくこともあります。

利用者の方のこころにそっと手をあて、訴えを読み取るよう努める。これは、精神科訪問看護に大切なことだと思っています。



栄養士のおすすめ
レシピ



とりにく 鶏肉のきのこ焼き



今回は病院食の献立から、秋らしいきのこをたっぷり使ったレシピを紹介します。食物繊維が豊富なきのこは、便秘がちな人にぴったり。加熱するとカサが減り、たくさん食べられます。彩りのよい野菜やレモンを添えて、食欲をそそる盛り付けにするのがポイントです。



材 料 (4人分)

- 鶏もも肉 250g
- えのき 1パック
- 人参 1/3本
- 塩、こしょう 適量
- コンソメ 小さじ1
- レモン(輪切り) 4枚
- ブロccoli(小房にわけて茹でる) 8個
- しめじ 1パック
- 干しいたけ 2枚
- 玉ねぎ 1/4個
- マーガリン 大さじ1
- うすくち醤油 小さじ1

☆栄養素 (1人分)

エネルギー 145kcal 食塩 1.2g
食物繊維 4.5g

作 り 方

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切って塩こしょうをふる。しめじ、えのきは石づきを取ってほぐす。干しいたけは戻して薄切りにする。人参、玉ねぎは薄切りにする。
- ② フライパンにマーガリンを熱し、鶏肉の皮を下にして並べる。焼き目がついたら裏返し、蓋をして蒸し焼きにする。
- ③ 鶏肉を取り出し、①の鶏肉以外の野菜を炒める。火が通ったらコンソメで味付けし、最後に醤油を回しかける。
- ④ お皿に鶏肉を盛り付け、③のきのこソースをかける。ブロッコリー、レモンを添える。



80列マルチスライスCTを 導入しました

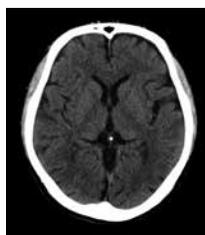
放射線技師長 吉野 朗



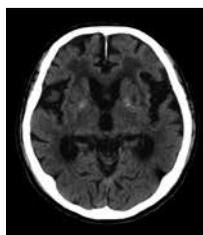
令和3年3月より、CT装置が新しくなりました。今までの8列から80列CTという高性能機種になったことで、細かな断面を高速に撮影できるようになります。検査時間が短縮でき、患者さんの負担が軽減されます。また、最新技術により、低被ばくで鮮明な画像を撮影することができます。

【認知症の診断においてCTでわかることは？】

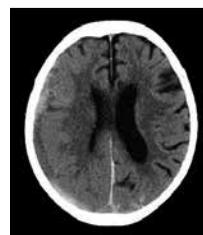
脳全体の萎縮や、記憶を司る海馬の萎縮（アルツハイマー病の疑い）、脳内の出血や梗塞（血管性認知症の疑い）、他の合併症との関係性（水頭症や脳腫瘍）などがわかります。



正常脳



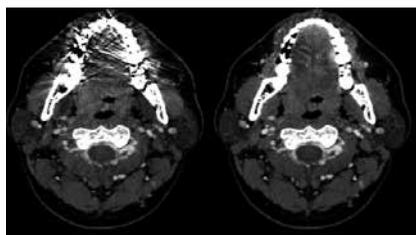
脳萎縮



硬膜外出血

【義歯やインプラントなど体内に金属が入っている場合は？】

従来のCTでは、金属の周辺は画像にすることができませんでしたが、本装置に搭載されたSEMARという最新技術により、劇的に改善された画像が提供できます。



Original

SEMAR

0.5mmスライスの80列検出器を搭載。高い分解能で、高精細画像を実現。

Canon
Aquilion Lightning



外来診療のご案内

精神科外来

令和3年10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)		小田 (もの忘れ外来)	
	午後					
2診 【初診】	午前		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	見野	葛山	田中
	午後					
4診 (再診)	午前	大山	鈴木	木下	置塩	白井
	午後					
5診 (再診)	午前	轟	中井	曾我	和田	小林明
	午後					
6診 (再診)	午前	田川	植田	勝又	宮田	土屋
	午後					
7診 (再診)	午前	岡田	柴田	射場	石橋	飯塚
	午後					
8診 (再診)	午前	置塩(アルコール初診)	岡田(アルコール初診)	関口		山崎
	午後		持田	大山		
9診 (再診)	午前	詫間		大谷		
	午後					

児童思春期精神科外来

		月	火	水	木	金
1診	午前				渡邊(再診)	和田(初診)
	午後		木下(初診)	田中(初診)	渡邊(再診)	和田(再診)
2診	午前		岡田(初診)	尾崎(初診)		松尾(初診)
	午後			尾崎(再診)		
3診	午前		松尾(再診)			
	午後					
4診	午前				小林三(再診)	
	午後				小林三(再診)	



今年度より初診外来は予約制となりました。

初診をご希望の方は地域医療連携課にお電話ください。

初診予約受付時間：平日 9:00~17:00 (地域連携課直通：078-940-5510)