兵庫県立ひょうごこころの医療センター
広報誌

令和2年度　第2号
令和２年１０月発行

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/

✦コロナ禍における本院の取り組み
✦コラム　認定看護師より
✦病気のはなし
✦コラム　薬剤師より
✦アルコール家族教室のご案内
✦栄養士のおすすめレシピ
✦OT(作業療法)のご紹介
✦外来診療のご案内

コロナ禍における本院の取り組み

管理局長　崎濱　昭彦

3月1日に本県で一例目の新型コロナウイルス陽性患者が確認されてから、8ヶ月が経過しようとしています。本院は、県下精神科医療の中核病院として、当初より精神疾患に罹患した有熱患者さまの新型コロナウイルス診断外来を行うとともに、今夏には、専用病床を設置し、新型コロナの治療と精神科の治療を同時に安心して受けていただける体制を整えました。

患者さまにおかれては、ワクチンや特効薬がないなか、今後、本格的な風邪の季節を迎えるにあたり、まだまだ不安な日々を過ごされることと思いますが、今後も、当院は、こころに不調を抱える患者さまが、コロナ禍においても安心して療養生活が送れるよう全職員、一丸となって取り組んで参ります。

コラム
認定看護師より

マインドフルネスでストレスを緩和させよう

精神科認定看護師　岸田　雅彦

昨今、ストレスが心や体の病気を引き起こすことが知られるようになりました。今回は、ストレスを和らげる方法の一つとしてマインドフルネスを紹介したいと思います。

マインドフルネスのルーツは仏教にあり、代表的な手法は瞑想で、他にも様々な方法が紹介されています。

少し実験です。〈今までの人間関係で腹が立ったこと、辛かったことを思い出してみてください。〉

この文章を読むことで、過去の記憶や感情が簡単に蘇ってきませんでしたか。感情だけでなく、ああすれば良かった、などの考えが頭を占拠します。このような状態が続くと、嫌な気分でストレスが溜まります。これを解決してくれる一つの方法が、マインドフルネスです。瞑想をすることで、記憶や感情を客観的に観察して感じ取れるようになりストレスが軽減されます。

瞑想の方法としては、楽な姿勢で座り、呼吸をコントロールせずあるがままにしながら、お腹の動きに意識を向けます。すると雑念が浮かんできますが、「雑念、雑念」とつぶやいてお腹の動きに意識を戻します。これを1日5分程度行うと、徐々に効果が出てきます。

マインドフルネスは、続けるほど少しずつ効果が出てきます。気軽に始めてみてはいかがでしょうか。

病気のはなし

アルコール依存症

精神科医長
加賀野井　秀和

お酒は20歳以上であれば、誰でもいつでも簡単に手に入れることができる精神作用物質です。ご存知の通り、お酒は様々な病気の原因となりますが、飲むと気分が良くなって楽しくなるし、ついつい飲む量が増えてしまう方がいらっしゃるかと思います。

しかし、いったん「依存症」という状態になってしまうと、自分の意志で飲んでいたはずのお酒に生活が振り回されることになります。「手元にお酒がないことが気になって落ち着かない」「前と同じ量じゃ酔わなくなって飲酒量が増えた」「体に悪いことは分かっているのに飲まずに過ごせない」「むしろ飲まないと調子が悪い」など。

こうした状態になると脳の病気と言って良く、意志の強さや根性ではどうすることもできません。依存症専門の医療機関にかかることが、最も重要です。

厄介なことに、依存症であることを自覚するのは極めて難しいため、もし、ご家族などあなたの身近な存在が心配して、病院受診を勧めているのであれば「余計なお世話だ」などとは考えず、自分の飲酒行動を一度振り返ってみるつもりで、気軽に受診してみることをお勧めします。

コラム 薬剤師より

断酒を助けるくすりについて

薬剤部
南野　希

アルコール依存症の方の断酒を助ける薬には次のような薬があります。古くからある抗酒薬に加えて、断酒補助薬と飲酒量低減薬が選択肢に加わりました。

- ➢抗酒薬（シアナマイド®・ノックビン®）：アルコールの分解を抑えるため抗酒薬服用中に飲酒すると、悪酔いのような不快な反応を引き起こします。飲酒したくなる出来事があった場合に、心理的に飲酒を断念しやすくなります。
- ➢断酒補助薬（レグテクト®）：連続飲酒で興奮している脳を穏やかにすることで飲酒欲求を抑えると考えられています。飲酒への欲求を軽減させることにより、断酒率を高め再飲酒のリスクを低減します。
- ➢飲酒量低減薬（セリンクロ®）：アルコール摂取による快感と酔いの後に生じる不快感を調整することにより、飲みたい気持ちを抑え飲酒量を減らす効果があります。
  ただし、飲酒量低減は誰にでも当てはまる治療ではありません。

薬は服用しただけで断酒や減酒に成功するというものではありません。薬物療法の他に心理・社会的な治療、自助グループへの参加を組み合わせることが、効果を最大限に得るために必要です。

アルコール家族教室

ご案内

プログラム内容

日　時
毎月　第１・第３木曜日（13：30～15：30）
場　所
管理棟２階会議室（医事課受付の１つ上の階）
内　容
〇専門スタッフによる講義
　アルコール依存症、関連する病気、薬や食事について
　など、専門スタッフが毎回異なるテーマでお話します。

〇ミーティング（懇談）

〇クラフト学習　ご本人への対応を勉強します
対　象
　当院受診されている方のご家族。未受診の場合、一度家族相談（有料）としてご家族の受診が必要です。

　依存症者の飲酒問題は、周囲の人々に様々な影響を与えます。ご本人の身体疾患の悪化や、それに伴う休職や失業、家族関係の悪化など。
　ご本人、ご家族が健康的な生活を取り戻せるように、アルコール依存症という病気について一緒に学んでみませんか？

栄養士のおすすめレシピ

秋鮭のオリーブ焼き

　鮭の旬は9～11月。鮭は良質なたんぱく質のほか、ビタミンB_6やB_{12}などのビタミンB群、ビタミンDを多く含みます。また鮭にはn-3系脂肪酸であるＤＨＡ・ＥＰＡが含まれ、オリーブ油にはn-9系脂肪酸のオレイン酸が豊富です。鮭にオリーブ油のソースをかけて、塩焼きとはまた違ったおいしさをお楽しみください。

＊　材　料　（２人分）　＊

- 鮭･･･２切　　・にんにく･･･１かけ
- A）酒･･･大さじ１、醤油･･･小さじ２、
  みりん･･･小さじ１、砂糖･･･大さじ1/2、
  オリーブ油･･･小さじ２、水･･･大さじ１
- 赤パプリカ・黄パプリカ･･･各1/2個

＊栄養素（１人分）＊

エネルギー	212kcal	たんぱく質	14.5g
ビタミンD	10.5μg	n-3系脂肪酸	1.44g

＊　作　り　方　＊

①にんにくはみじん切り、パプリカは薄切りにする。
②グリルやフライパンで鮭を焼く。
③小鍋に①のにんにくとAを加え加熱し、アルコールを飛ばす。
④③を鮭の上からかけ、パプリカを散らす。

＊鮭以外の魚でも作れます。いろいろな魚でアレンジを楽しんでみてください。
＊パプリカを添えることで彩りよく、ビタミンAやCが加わり栄養価もUP！

OT（作業療法）のご紹介

外来・入院の方を対象に作業療法を実施しています。

『作業』とは、例えば趣味であったり、家事など生活全般すべてに関することを言います。時には入院により生活の中でそれらが出来なくなったりすることがあります。

どのようにしてその人らしい生活を獲得していくかを考え練習したり、一緒に他の方法を考えてみたり、その人の生活を支援していくのが作業療法です。

OTの出発点は、昔したことのある塗り絵や工作、ゲームに参加したりなど、ちょっとしたことがきっかけであることが多いです。

個室で、病棟で、作業療法室で、デイケアで・・・と色んな場所で行われています。少し気分転換にOTへ参加してみませんか？

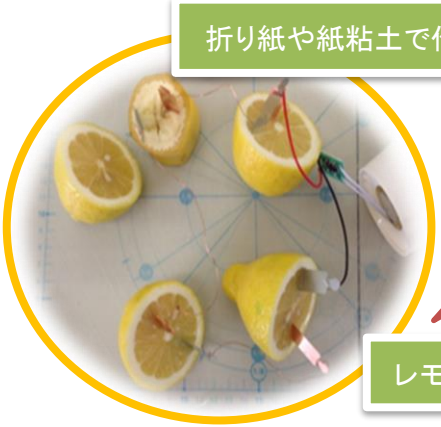
回復にともない、OT室でのプログラムに参加していただき、退院に向けて支援していきます。OT室では、手工芸などの創作活動や、音楽鑑賞、マッサージチェアなどがあり、活動の時間と少し休息をとれる時間を持ちながらプログラムへ参加することが出来ます。OT室以外にも体育館があり、ピアノが弾けたり、卓球・バドミントン・エアロバイク・ウォーキングマシーン、バスケットボールなどの運動が出来ます。

希望される方は、主治医にご相談ください。

可愛い両面手縫いのバッグ☆

体育館で毎回汗流してます！

折り紙や紙粘土で作成した素敵な飾り☆



オルゴールが鳴りました！

レモン（バナナ）電池

外来診療のご案内

精神科外来

令和2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）	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	田 中こ	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	塚 田	中 井	曽 我	和 田	宇 野
	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					
7診（再診）	午前	置塩(アルコール予約初診)	柴 田	見 野		轟
	午後				石 橋	
8診（再診）	午前		（渡 邉）	射 場	（尾 﨑）	
	午後	田 川				飯 塚
9診（再診）	午前		持 田	関 口		
	午後	三 宅		岡 田		

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）	渡邉 （初診）	和田 （初診）
	午後		木下 （再診）	田中究 （再診）	渡邉 （再診）	和田 （再診）
2診	午前			尾﨑 （初診）		
	午後			尾﨑 （再診）		渡邉 （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部に

ご相談ください(地域連携部直通: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