

いっくしみ



P2 特集 **こころの健康**

P5 **リハビリ通信**

P6 **放射線機器のご紹介**

P7 **病院からのお知らせ**

P8 **医師紹介**

P9 **ちょこっとトレーニング**

P10 **職場紹介**

P11 **栄養科おすすめレシピ**



「こころの健康なくして健康なし」とは、WHO(世界保健機構)の初代事務局長ブロック・チゾム(Brock Chisholm)氏の言葉です。今日誰もが共有している「健康」の概念、すなわち「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的においても、すべてが満たされた状態にあること」を提唱したのもチゾム氏です。彼が精神科医だったと知れば、この画期的な「健康」の定義には、こころと体は一体であるという心身相関が重視されていることが読み取れます。

こころの病気、すなわち精神疾患により医療機関にかかっている患者数は近年大幅に増加しており、平成26年は約392万人、平成29年では400万人を超えています。

内訳としては、多いものから、うつ病などの気分障害、不安障害、統合失調症、認知症などとなっており、近年においては、うつ病や認知症などの著しい増加がみられます。しかも、こころの病気を抱えていても、受診してない方が多くいると考えられています。たとえば、過去12か月にうつ病になった方で医療機関を受診した割合は30%、すなわち3人に1人だと推計されています。

厚生労働省は「患者数が多く、国を挙げて緊急に対策を講じる必要がある病気」として、「がん」「脳卒中」「心臓病」「糖尿病」を4大疾病としてきましたが、こころの病気の患者数の増加を受けて、2011年7月に、この4大疾病に「精神疾患」をあらたに付け加えて「5大疾病」と位置づけ、精神疾患に対して重点対策を行う方針を打ち出しました。

体の健康に注意するように、こころの健康にも気を配ってください。睡眠はとれていますか。食事は規則正しくバランス良くとれていますか。適度な運動を生活習慣に組み込んでいますか。お酒を飲み過ぎていませんか。休日だけでなく、普段の日にもリラックスする時間を持っていますか。10分でもいいので、腰掛けて、目を閉じ、体の力を抜き、大きくゆっくり深呼吸をしてみてください。

それでも、精神疾患は、誰もがかかる可能性のある病気です。しかし適切な治療により、その症状の軽快、あるいは治癒が可能です。ただし、どの病気もそうであるように、早い段階での気づきが重要です。表1に、自分で気づく症状、周囲が気づく症状を紹介しておきます。



表1

1. 自分でもわかる、気になる症状

- 気分が沈む、憂うつ
- 何をするのに元気が出ない
- イライラする、怒りっぽい
- 理由もないのに、不安な気持ちになる
- 気持ちが落ち着かない
- 胸がドキドキする、息苦しい
- 何度も確かめないと気がすまない
- 周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる
- 誰かが自分の悪口を言っている
- 何も食べたくない、食事がおいしくない
- なかなか寝つけない、熟睡できない
- 夜中に何度も目が覚める

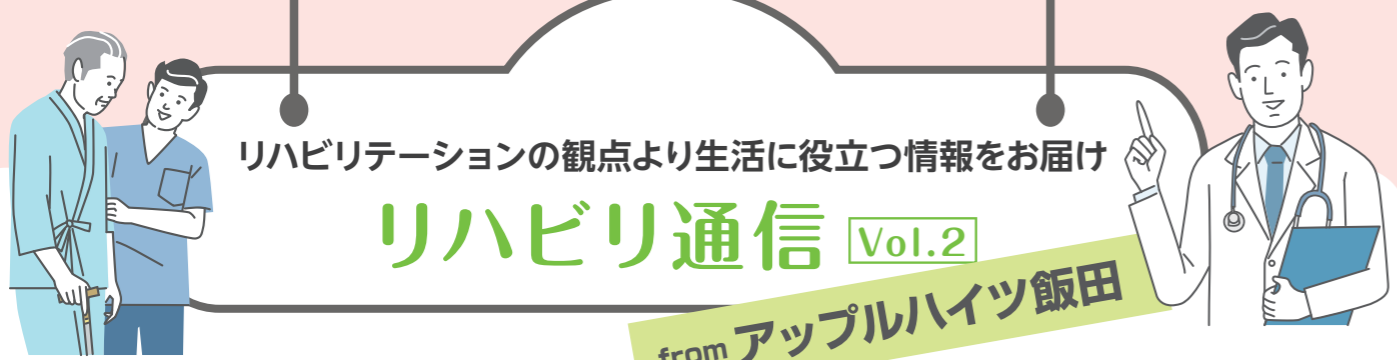
2. 周囲が気づく、気になる症状

- 服装が乱れてきた
- 急にやせた、太った
- 感情の変化が激しくなった
- 表情が暗くなった
- 一人になりたがる
- 不満、トラブルが増えた
- 独り言が増えた
- 他人の視線を気にするようになった
- 遅刻や休みが増えた
- ぼんやりしていることが多い
- ミスや物忘れが多い
- 体に不自然な傷がある



引用、厚生労働省ホームページ
「みんなのメンタルヘルス総合サイト」より
https://www.mhlw.go.jp/kokoro/first/first03_1.html

(次ページに続く)



リハビリテーションの観点より生活に役立つ情報をお届け

リハビリ通信 Vol.2

from アップルハイツ飯田

運動した後は「スッキリしたー！」と声に出してみましょう

～運動継続のコツをご紹介～



運動は体に良いと分かっているのだけれど
なかなか続けられません。

このような悩みを抱えた方は多いと思いますが、
ご安心ください。最近では国民の運動継続をサポート
するための研究が多く行われています。



近年の研究報告では、運動をする毎に「好き・楽しい」という、心地よい感情を積み重ねることが運動の継続に効果的と言われています。

リハビリの観点から解説

例えば、「今日はウォーキングしたくないな」と思って嫌々歩き始めたけれど、歩き終わった後は「あれ、なんか気分がスッキリした。やって良かった」という経験ありますよね？その時に感じた「心地よい気持ち」を大切に積み重ねていくことが運動継続に大切なのです！

気持ちを積み重ねるための簡単な方法

運動した後は「すっきりした・気持ちよかった・楽しかった」などポジティブな言葉を声に出してみましょう。
大声でなくても、自分が聞こえる程度の音量で大丈夫です。
言葉に出すことで自分の記憶や意識に残りやすくなります。
小さな心がけですが、運動習慣をつけることに役立つと思います。
皆さまの快適な運動の手助けになれば幸いです。



アップルハイツ飯田の職員も、日頃よりご利用者の運動がサポートできるように努めています。

執筆：関島章太郎（理学療法士・アップルハイツ飯田）
監修：松下高暁（医師・アップルハイツ飯田施設長）

介護老人保健施設
アップルハイツ飯田

長野県飯田市羽場権現 1618 TEL 0265-21-1165(代)

近所にかかりつけ医がいれば、精神科医、心療内科医などの専門医を紹介していただけでしょう。勤務者なら、職場の保健師、産業医（いなければ地域の産業保健センター）、学生ならば担任教師、スクールカウンセラーや保健室（学生相談室）がよいでしょう。なかなか相談先が見つからないときには、最寄りの保健所または都道府県・市町村に設置されている保健福祉の窓口にご相談してください（表2）。

精神科の医療が受けられる施設には、精神科や心療内科の診療所（メンタルクリニック）、総合病院の精神科（たとえば飯田病院）、精神科病院（国立、公立、私立）、大学病院の精神科があります。

最後に、ご家族や周囲の方へのアドバイスについて触れておきます。職場の労務管理者の方にも参考にして欲しいと思います。いつもと違う様子（表1）に気づいたら、無理に聞き出すのではなく、時間をかけて本人の話

に耳を傾けてください。その際に「気のせいだ」「しっかりしなさい」「もっと頑張りなさい」などと訴えを無下に否定しないで、ご本人の苦しんでいることを聞いてあげてください。そして、こころの病気が疑われる場合には、病院に行くことを勧めてみましょう。不安だとか恥ずかしいという気持ちで受診できないときには、ご家族が受診の付き添いをするとういでしょう。

表2

必ず役に立つ「こころの病気」のサイト



1. こころの病気を知りたい方へ

知ることからはじめよう
みんなのメンタルヘルス
総合サイト(厚生労働省)
<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/>



2. こころの病気を抱えて、相談先を探している方へ

○こころの健康を支える飯田市の相談窓口
飯田市役所 本庁舎 A 棟 1 階
飯田市保健センター 1 階
飯伊地域産業保健センター



○こころの耳(厚生労働省)
<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

顧問
精神科臨床研修センター長

神庭 重信
(かんばん しげのぶ)

九州大学 名誉教授
慶應義塾大学医学部 客員教授
名古屋市立大学医学部 客員教授
日本精神神経学会 参与・前理事長、専門医・指導医
東京都医学総合研究所 理事
日本うつ病センター 理事長 など

参考資料

- 1. わたしたちの健康読本—こころの病気—神庭重信著、長野県医師会編集 2021. <https://iida-ishikai.net/3771/>
- 2. 家族のためのうつ病、知っておきたい声のかけ方、支え方、別冊NHKきょうの健康、神庭重信監修、NHK出版、2022.

外来患者さんより、季節の写真を投稿していただきましたので、ご紹介します。

外来患者さん(松川町在住)撮影・提供



「気分爽快」

撮影場所：飯田市飯田市立動物園



「脈々たる流れ」

撮影場所：飯田市野底山森林公園



「平和への願いを込めて」

撮影場所：高森町丸山公園



「名勝天竜峡への入り口」

撮影場所：飯田市天竜峡第二公園遊歩道入口



「極楽峠より天竜峡方面を望む」

撮影場所：下條村極楽峠パノラマパーク



「澄みわたる青葉」

撮影場所：飯田市野底山森林公園

放射線機器のご紹介

—X線TV装置—

シリーズ7

今回紹介させていただく装置は『X線TV装置』です。皆さんが『X線TV装置』と聞いて真っ先に思い浮かぶのは、バリウムを飲んで検査を行う胃透視の検査ではないかと思います。当院では年間800件ほどの胃透視の検査を行っていますが、『X線TV装置』は胃透視検査をするだけの装置ではありません。『X線TV装置』は胸部写真のような普通の一般撮影の画像(静止画)と違って、透視(動画)として画像を見ることができるとさまざまな用途に使われている装置なのです。



内科や外科では針先や内視鏡カメラを体内に入れる検査などで目的の場所で正確に処置するために、整形外科では骨折された方や脱臼をされた方の整復を行う時などに『X線TV装置』の透視を用いて検査を行っています。

また、当院の『X線TV装置』だけの機能として、頸から腰までの全脊椎や股関節から足首までの下肢などの広範囲を1枚の画像をして撮影することができる全長撮影と、『X線TV装置』の画像をデジタル画像処理技術を用いて断層画像として再構成することができるトモシンセシス^{※1}があります。これにより全長撮影は側弯症の診断や、荷重時の股関節や膝の変形の診断に、トモシンセシスは微細な骨折の診断や、人工関節留置後の経過観察に大いに役立っております。当然放射線科の撮影装置であるので放射線被ばくも気になるかと思いますが、当院の『X線TV装置』はフラットパネル^{※2}を用いているため、過去の『X線TV装置』に比べかなりの被ばく低減を実現しております。

胃透視で馴染みがあるけれど、実は胃透視以外にもさまざまな検査に用いられている『X線TV装置』の紹介でした。

※1) トモシンセシス… CT再構成技術とデジタル画像処理技術を用いて1回の撮影で複数枚の連続断層画像が得られるシステム。

※2) フラットパネル… 体を透過したX線をデジタル信号に変換しレントゲン画像を得る装置。従来の装置より感度が高く、より少ないX線での撮影が可能。



■ 病院からのお知らせ

お盆期間における 外来休診のお知らせ

今年、**8月11日(木・祝)**～**8月14日(日)**が、お盆期間における**外来休診日**となります。
8月15日(月)より通常診療を行います。

新型コロナウイルス追加 (4回目) 接種のご案内

当院では、新型コロナウイルス追加(4回目)接種を7月11日より完全予約制で実施しています。
接種対象者は、**3回目接種から5か月以上経過し、市町村発行の予診票がある「60歳以上の方」**もしくは**「基礎疾患を有する18歳～59歳の方」**です。
予約方法・実施日時など詳細は、当院ホームページよりご確認ください。



ホームページ

「入院セット」サービス 料金変更のご案内

入院中の患者さんにご利用いただいている「入院セット」及び「私物衣類のお洗濯サービス」の料金を2022年9月1日より変更させていただきます。
詳細は、各病棟スタッフにお問い合わせください。



見えないところも 美しく

猫背や肩こりにも効く

「ベントオーバーローイング」

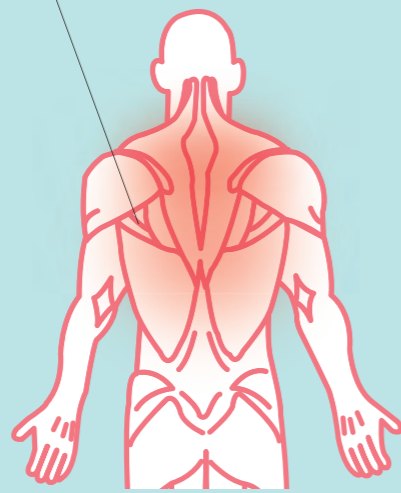


効果

綺麗なバックスタイル
姿勢の改善
肩こり予防

鍛えられる筋肉

背中(広背筋、僧帽筋)



やり方

① 基本姿勢を作ります

肩幅に足を開いて立つ
お尻を突き出す
つま先より膝を前に出さない
胸を張ったまま軽く前傾する

② 基本姿勢を保ったまま腕を手のひら内側に向けて下におろします

③ 肩甲骨を寄せながら親指が内側になるように腕を引き上げます

④ その姿勢で1~2秒静止します

⑤ 腕を下げて②の姿勢に戻します

1セット10回×3セット



肩甲骨を意識してゆっくり行いましょう

反動を使わず基本姿勢を保ち、身体が起き上がらないようにしましょう

フィットネスクラブ丘の上

健康運動指導士が、各種健康教室・情報発信を通して皆さんの健康をサポートします。
また、健康教室の講師依頼も承ります。ご相談ください。

☎0265-49-3080 担当:中野・筒井

このトレーニング
動画はこちら!



外科副部長

後藤 博志 (ごとう ひろし)

日本外科学会 外科専門医
日本外科学会 認定登録医

外科の後藤博志と申します。昨年令和3年4月から勤務しておりますが、それまでは東京都立大塚病院で小児外科医として14年間ほど勤務しておりました。父親の退職に伴い、もともと飯田松尾の出身でもあることから帰郷し、飯田病院にお世話になることになった次第です。

今回つくしみの原稿依頼があり、どうしたものかと考えましたが、せっかくの機会ですので今まで培ってきた？ことをお話ししたいと思います。

前の赴任先の都立大塚病院は文字通り東京都の大塚にあります。その大塚はもともと三業地(芸妓屋・待合・料理屋)の歴史もあり、現在では知る人ぞ知る居酒屋の聖地とされています。そんなことは赴任当初は知りもしませんでした。それまで私は到酔飲料でしかなかった

日本酒の虜にあつという間にされることになりました。特に生酒(一切加熱をしていない日本酒)との出会いが私の今までの日本酒の概念を完全に覆すものとなりました。生酒の魅力は簡単に言えば(本当は簡単には言えませんが)加熱処理をしていないのでフレッシュでフルーティーな味わいが特徴です(普通の日本酒といわれるものは2回加熱処理を行っています)。

大塚の居酒屋は大塚四天王(江戸一・串駒・きたやま・こなから)といわれるお店を中心に数多くの居酒屋が存在しますが、なかでもその一つである串駒との出会いがその後の生活を一変させます。今から20数年前はまだ生酒は日本酒の蔵人達だけが新酒を絞る時だけ飲むことができる特別なお酒という認識で、酒販店も生酒を扱うところはほとんどありませんでした。現在の

ようにクール宅急便が普及しておらず、また一升瓶が縦に入るホシザキの冷蔵庫もありません。当然酒造会社も加熱処理をしていない生酒を卸すことができない時代でした。そんな時代に当時串駒の店主の大林さんという方は、お店に手製の冷蔵庫を押し入れを改造して作り、そこに生酒を何とか仕入れてお客さんに振舞っていました。その当時から串駒は居酒屋の中でも知名度は全国区であり、徐々に生酒が普及していつて現在に至ると言っても過言ではありません(もちろんほかのお店もあります)。当然私も生酒にどっぷりはまり、串駒はもちろん、あちこちの居酒屋をめぐるようになっていきます。

さて、話は尽きませんが文字数の制限もあります。興味のある方はご一報いただければ一緒に飲みに行きましょう。



栄養科
おすすめ
レシピ

鶏の唐揚げチリソース

今回紹介する鶏の唐揚げチリソースは、入院患者さんから好評のお料理です。甘酸っぱいチリソースは夏の暑い時期にも食べやすい味付けです。魚の唐揚げやじゃが芋の素揚げにもよく合うソースです。

《1人分》
エネルギー・・・166kcal
たんぱく質・・・12.0g
脂質・・・・・・・・・・9.2g
食塩相当量・・・0.8g
(付け合わせのエネルギー 104kcal)



作り方

- ①鶏肉に酒、生姜をもみ込みます。
- ②付け合わせの野菜を食べやすい大きさに切ります。
- ③Aの調味料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせます。
(あとでこの鍋の中に唐揚げを入れて和えるので、唐揚げが入る大きさの鍋が良いです)
- ④ペーパータオルで①の鶏肉の水気を拭き取り、小麦粉をまぶして170℃の油で揚げます。
②の野菜は素揚げにします。
- ⑤唐揚げを③の鍋に入れ、ソースとからめます。
- ⑥ソースをからめた唐揚げと付け合わせを盛り付けて完成です。

材料 分量(4人分)

	鶏もも肉唐揚げ用	240g
	酒	少々
	すりおろし生姜	少々
	小麦粉	適宜
	揚げ油	適宜
A	ケチャップ	大さじ3
	酢	小さじ2
	濃口醤油	小さじ1.5
	砂糖	小さじ1
	チリソース	小さじ2
	ピーマン	2個
	ナス	2本
	かぼちゃ	60g
	揚げ油	適宜
	付け合わせ	



鶏もも肉は揚げすぎると硬くなってしまいますので注意しましょう。チリソースはお好みの辛さになるよう、分量を調整して下さい。



調理師 堀田



精神科デイケアは北棟2階に位置しています。北棟エレベーターを降りると左側にデイケアカウンターがあります。精神科デイケアは、こころの病気を抱えている方が利用されています。ご利用にはそれぞれ担当者がつき、困り事をお聞きしながらリハビリテーションを実施しています。デイケアには看護師、精神保健福祉士、作業療法士、栄養士など複数のスタッフがおり、多職種による専門的視点からご利用者を支援できるよう努めます。

ご利用の目的はさまざまで、「就労訓練」「病状の理解」「生活リズムの維持・改善」「対人交流の練習」「日中活動の場の獲得」などがあります。プログラムは主にグループ活動を基本としており、就労プログラムをはじめ、スポーツやストレッチなどの運動、絵画やお菓子作りなどがあります。グループ活動に加えて個別での活動もあります。「どのようなか事が出来るようになるか」「どのようなか生活を送れるよう支援していきます」。



病院北側の花壇



就労プログラムの様子

シリーズ
職場紹介



No. 33

精神科デイケア

飯田病院 外来診療表

2022年7月現在

		月	火	水	木	金	土	
内科	①	高木 隆助	高木 隆助	高木 隆助	大原 慎司		福岡 秀樹 (第1・3週) 高木 隆助 (第2・4週) 竹内 和航 (第1・3週) 横田 大介 (第2・4週)	午後受付は 13時～16時
	②	前澤 浩	福岡 秀樹	佐々木 成人	福岡 秀樹	後藤 由也		
	③	横田 大介	横田 大介	唐澤 光治	唐澤 光治	横田 大介		
	④	千葉 隆一	竹内 和航	渡部 秀雄	千葉 隆一	渡部 秀雄		
	⑤	竹内 和航	山路 研二	川田 伊織 (信州大学)	山路 研二	伊藤 健一		
	⑥	原 栄志	佐々木 成人	品川 尚志	原 栄志	佐々木 成人		
	⑦		市川 智英		荒木 寛司	品川 尚志		
	午後		渡部 秀雄 長沼 邦明	福岡 秀樹 伊藤 健一	佐々木 成人	唐澤 光治 後藤 由也		
神経内科		高木 隆助	高木 隆助	高木 隆助	大原 慎司	関島 良樹 (信州大学) 後藤 由也	信州大学より 交替制	午後受付は 13時～16時
ふるえ・ふらつき 外来	午後					大原 慎司		完全予約制
泌尿器科	①	梅田 俊一	深澤 瑞也 (山梨大学)	梅田 俊一			神家 満 学 梅本 幸裕 (隔週)	午後休診 木・金曜休診 火・土曜：電話連絡必要
	②							
外科	①		田中 穂積		田中 穂積	田中 穂積		午後休診 月・土曜休診 水曜完全予約制
	②		森田 誠市		森田 誠市	森田 誠市		
	③		藤本 武利	柴田 祐充子	藤本 武利	後藤 博志		
	④		後藤 博志		後藤 博志			
フットケア 外来	午後		竹内 和航	竹内 和航				完全予約制
整形外科	①	鈴木 健太郎		鈴木 健太郎		鈴木 健太郎	田中 厚誌 (信州大学)	午後受付は 13時～16時 土：不定期 電話連絡必要
	②	矢嶋 秀明		矢嶋 秀明		矢嶋 秀明		
	③	小林 北斗		小林 北斗		小林 北斗		
	午後		小林 貴幸		小林 貴幸	小林 貴幸		
人工関節 外来	午前	鈴木 健太郎		鈴木 健太郎				午後受付は 13時～16時
	午後		小林 貴幸		小林 貴幸	小林 貴幸		
再生医療外来	午前	鈴木 健太郎		鈴木 健太郎				
精神科	①	名古屋市立大学		松田 あずさ (15時まで)	神庭 靖子	名古屋市立大学		土曜休診
	②	原田 喜比古	木下 守 (15時まで)	南風原 泰	原田 喜比古	南風原 泰		
	③	松本 武典	杉浦 琢	高橋 和史 (信州大学)	松本 武典	本田 創 (信州大学)		
	④	岩切 啓太 (信州大学)		神庭 重信	神庭 重信			
眼科		浅井 裕子 中澤 哲治	浅井 裕子	浅井 裕子 中澤 哲治	浅井 裕子 中澤 哲治	中澤 哲治	交替制	
耳鼻咽喉科		堀口 茂俊	堀口 茂俊	堀口 茂俊	堀口 茂俊		堀口 茂俊	水曜午後・金曜休診 平日午後・水・土曜予約制
アレルギー科		堀口 茂俊	堀口 茂俊	堀口 茂俊	堀口 茂俊		堀口 茂俊	完全予約制
補聴器外来	午後		堀口 茂俊					完全予約制
もの忘れ 外来	神経内科		●高木 隆助	●大原 慎司	●前澤 浩			完全予約制
	精神科	交替制	交替制			交替制		
リハビリテーション外来		●本田 哲三					●本田 哲三	完全予約制(土曜：慢性疼痛外来)

※内科・神経内科(午前診療分)、泌尿器科、外科、整形外科・人工関節外来(午前診療分)、眼科、耳鼻咽喉科は予約を除き、午前11:00までの受付となります。 ※土曜日午後は全科休診です。 ●：午前のみ ○：午後のみ

