

# 青樹会便り

第39号

※青葉の風改め

滋賀八幡病院の季刊広報誌「青樹会便り」第39号をお届けいたします。

平成も残すところあと3ヵ月を切りました。平成の間に世間では様々な変化がありましたが、精神科の歴史も大きく変わってきています。新しい時代には、一体どのような精神科医療が求められるのでしょうか。私達も知らない時代が、今以上に良いものになることを願うばかりです。



医長 佐藤 雅幸

## 精神科救急のおはなし

「精神科救急」という言葉に馴染みのない人は多いかもしれません。ことさら「精神科」と頭に付けるからには、内科など身体科の救急とはその性質を異にする部分があることを示しています。

すみやかな診察治療を要するような重症の状態、あるいは通常の受診を待てない緊急の状態に対応するという点では、精神科救急は身体科の救急と変わるところはありません。

しかし精神科救急においてはその重症度が主観的にも客観的にも判断しにくい例が珍しくないこと、そして何より患者自身が「自分は病気である」と自覚していない場合が多々あることが最大の特徴と言えるでしょう。入院が必要な状態であるにもかかわらず患者本人の同意が得られない場合は、国の定める研修を積んだ精神保健指定医がその判断を行います。

近年、救急患者の受け入れ拒否（いわゆる「たらい回し」）がニュースになることがあります。特に精神医療の分野では救急対応できる医療機関が限定されていることから、このような事態を防ぐべく各都道府県が精神科救急システムを整備しています。滋賀県では県内を3つのブロックに分け、圏域の各病院が週番制でその任にあたります。当院は東近江・甲賀・湖南ブロックに属し、3週ごとに救急当番病院として対応しております。



ちなみに「精神科の患者は黄色い救急車で搬送される」という噂は、ただの都市伝説です。

119番で救急搬送を依頼すると、皆さんが普段目にする白い救急車に対応してくれます。ただし「金属バットを振り回して意味不明なことを叫び暴れている」のようなケースでは、救急車ではなく警察車両で来院することが多いです。さすがにこれは精神科救急ならではです





# 外来診療予定表



	月	火	水	木	金	土
1 診	由利	山 柁	石 倉	由利	山 柁	石 倉
2 診	濱 名	山 本	齋 藤	山 本	濱 名	—
3 診	山 路	青 木 崇	山 路	青 木 崇	佐 藤	—
4 診	佐 藤	青 木 宣	—	岡 島	—	—
内 科	—	—	水 野	—	—	—
循 環 器	—	—	—	—	—	蘆 原

外来診療は完全予約制です。事前にお電話でご確認ください。

- ・ 診 療 時 間 : 午前9時 ~ 午後5時
- ・ 診 療 日 : 月曜日~土曜日 土曜日は平常どおり診療しております。
- ・ 休 診 : 日曜 祝祭日 年末年始 (12/29~1/3)

~~ 受診の際は健康保険証をお忘れなく ~~



私たちは、地域住民の心と身体の健康をささえる病院として、  
全ての人に等しく医療を提供し、公衆衛生の向上ならびに社会福祉の増進に貢献します。



## 認知症疾患医療センターおうみのご紹介。



認知症疾患医療センター おうみは、認知症の早期発見、早期治療を目指し、認知症に関する専門医療相談や認知症の鑑別診断を行っています。認知症かな?と思ったらまずはご相談ください。

専門医療相談員がご本人の様子をお伺いし、必要に応じて鑑別診断のための検査・診察の調整をいたします。診察では検査結果やご本人との面談、ご家族の情報などから認知症かどうかを診断し、結果を説明いたします。

※鑑別結果はかかりつけ医にもお知らせしますので、通い慣れた診療所や開業医、病院で治療を継続することが出来ます。

- ➡ 相 談 日 月~金曜日  
(土日・祭日・年末年始除く)
- ➡ 相 談 時 間 9:00~16:00
- ➡ 相 談 方 法 来院・面談・電話相談
- ➡ 相 談 料 金 無料
- ➡ 直 通 番 号 0748-33-7106



平成31年2月吉日 発行

発行者 公益財団法人青樹会 編集者 公益財団法人青樹会 広報委員会  
連絡先 医療社会事業課 代表番号 0748-33-7101

# お食事と美容と健康と



管理栄養士 佐々木 聡子

以前勤めていた美容系の会社で、こう教わりました。



『美容とは、**外面・内面・精神面**の3面から美しくなる事です』と。

外面とは、日頃のスキンケア・ストレッチといった習慣や、ジムでの運動により見た目を磨くことです。一方の内面は、規則正しい生活や食事を行うことで磨くことができます。食事で様々な栄養素をバランスよく摂ることで体内の機能が良くなり、美肌や体型維持に繋がります。

では、健康とは何でしょうか。WHO では「肉体的にも、精神的にも、社会的にも、すべてが満たされた状態」と定義されています。先日のシルクさんの講演で、「健康のために大切な事、50%が食事」とのお言葉がありました。

もちろん、睡眠や適度な運動、ストレスをためないことも大切です。しかし、睡眠よりも、運動よりも、食事の重要性が高い！

美容を求めるにせよ、健康を求めるにせよ、食べることは重要だと改めて感じました。食事で私が大切にしていることは、体を温める食べ物、食べ方を選ぶことです。食べ物には体を温めるものと冷やすものがあります。

一般的に、寒い地域で採れる物、根菜類など堅くて水分の少ない物や米、しょうがや葱・ごま・にんにく等の薬味は体を温める効果があります。一方、暑い地域や暖かい季節に採れる物、夏野菜のように大きくて水分の多い物、小麦粉、冷たい飲み物や緑茶は体を冷やします。

体を冷やす食べ物は体を温めるものと一緒に摂ることで冷えを防ぐことができます。夏野菜は体を冷やしますが、胡瓜は塩もみ、トマトやスイカは塩をかける、冷ややっこにはしょうがや葱などの薬味を添えます。刺身にはわさび醤油、寿司にはガリを付けるのも冷え予防に効果的です。パンよりも白米、緑茶よりもしょうが入りの紅茶を選ぶこと、献立に温かい汁物をつけること、朝に白湯を1杯ゆっくり飲むことも体を温める手段のひとつです。

冷えは美容と健康の大敵です。体が温まれば代謝が良くなり、肌荒れ改善や免疫力がアップするなど、良いことばかりです。手足が冷えている方、便秘の方、痩せにくいと感じている方、体を温めれば何か変化があるかもしれません。

食べ物に意識を向けてみて下さい。気になる方は、ぜひ一度、栄養指導をご希望されてみてはいかがでしょうか？



# 心のエッセイ

医師 鈴木 皓

ある日、総務のN君から、連絡が入りました。「お願いがあります。」と、「お金も力も知識もない！」といった何の話だろう？思いを巡らせる間も無く、彼がやってきました。「実は広報を担当しているのですが、記事をお願い出来ないでしょうか？」

そこでハット思いつきました。きっとあの人が「あいつに頼め。」と、話があったのでしょう。

今、この原稿を書いているこのPC、草臥れてきています。バッテリーパックがほぼ寿命、ディスプレイが認知症状を呈してきています。この文章を最後に処分になります。



一か月前の10月の予定をずらして、11月24日に変更、久美浜の兜山にある林間のコテージまでドライブ。途中の高速では、2年前のナビでは完成していなかった高速を走行のため、ガイドのお姉さんの案内とは異なる道なき道を走ることに…。無事ほぼ予定の時間にコテージに到着。そこから少し坂を下りると久美浜湾岸へ。もう5分早ければ対岸の山に沈みゆく夕日が眺められたのに、残念なことに太陽はすでに山の向うへと姿を隠していました。それでも残る陽のあかりが海面に反射しそこそこの一枚を撮ることが出来ました。



夕食は、一と月ずらしたことで、冬の海の幸、蟹を味わうことが出来ました。翌日、朝6時室外に出ると、体感温度はこの季節の日本海側にしては穏やかで、下着、シャツ、セーターで大丈夫な陽気！

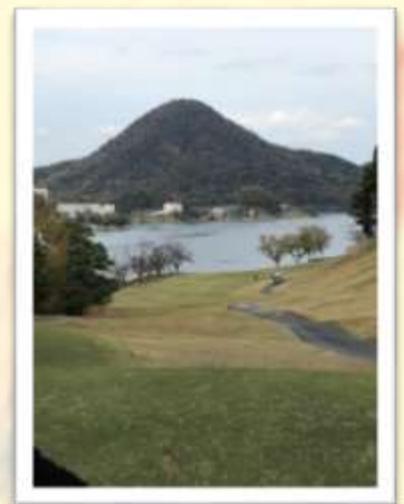


日本は四方を海で囲まれ、もっと多くの海沿いのゴルフコースがあってもいいのでは、と思うのですが、すぐ海を目の前にして回れるゴルフ場は数えるほどしかありません。その中でも近くでしかも京都府下で、海をすぐそばにして回れるのが久美浜カントリー。インターネットで眺めながら、一度は来てみたかったゴルフ場です。

朝10時前のインからのスタートです。前を回る3人の組は、地元のメンバーさんらしく「この風だと、昼からが大変そう。」という会話が耳に届いてきました。

インコースは山の中、アップダウンがありとてもトリッキー。ボールの落下地点の確認出来ないホールでは、ナイスショットをした球が行ってみると、ラフの中であったり、打ちづらい傾斜にあたり……。その上カートが少し年代物で、アクセルを少し踏み込むと、ギクン・ゴットンとしゃくりながら動くため、腰を痛めるのではないかと思う走り方。

午後からのアウトコース、楽しみな海沿いのホールがいくつかあります。風は朝に耳に入ってきた話程強く吹くことは無く、ゆっくりと海の景色を楽しみながら回ることが出来ました。対岸の小高い山は、親しみを感じるような名前の“じじら山”。それを正面に見ながらのショットをするホール。そして、海越えのショートホールは、グリーンの前が当然ながら急斜面。ボールは2個も、持ち主、打ち手の意図に反して、晩秋の海の中へダイビング。少し薄暗くなり始めた4時過ぎに、ホールアウト。



帰路の高速は、予想していたほどの渋滞はなく、接触事故（追突？）のためのノロノロ走行のみ。パトカーのみで救急車は見かけなかったもので、けが人はなかった模様。

途中のパーキングでトイレ休憩を兼ねて、地酒を購入して帰宅。もう一度、今度は春にリベンジを！！！！