

あ

いあいこころの宅配便

contents

特集

「生きがいと健康」

report

- ・D P A T 研修会
- ・花火鑑賞会
- ・上山病院祭記念講演会開催
- ・上山病院 病院祭

gallery

- ・悠ゆうだより
作品展にて特別賞受賞!!
- ・栄養士さんのおいしいおかず

information

山形さくら町病院外来診療体制表
上山病院外来診療体制表

2015秋号
No.76

「生きがいと健康」

《山形さくら町病院医師・
早稲田大学大学院客員教授》
坪野 吉孝



まず、つぎの質問に答えてください。

Q. あなたは「生きがい」や「はり」をもって生活していますか？

1. ある
2. どちらともいえない
3. ない

みなさんの回答は、どれでしょうか。この質問の回答と、その後の健康との関係について、私が東北大で研究をしていた時の同僚が、大規模な追跡調査を行いました。

宮城県の中高年約4万3000人に、おなじ質問をしたところ、「ある」と答えたのが59%、「どちらともいえない」が36%、「ない」が5%でした。1994年に質問して、7年後まで追跡調査を行ったところ、およそ3000人が亡くなっていました。

がん・心臓病・脳卒中など、すべての病気

をあわせた「総死亡率」を、グループごとに比べました。「生きがい」や「はり」が、「ない」と答えたグループと比べると、「どちらともいえない」と答えたグループは0.9倍、「ある」と答えたグループは0.7倍、総死亡率が低いという結果でした。



「生きがい」が「ない」人より、「ある」の方が、「総死亡率」が0.7倍低いというわけです。「0.7倍」というと、あまり大きな違いには思えないかも知れません。けれども、そうではありません。たとえば胃がんなどの、「ひとつの病気の死亡率」ではなく、がん・心臓病・脳卒中など、すべての病気や死因を合わせた「総死亡率」が0.7倍低いというのは、たいへん大きな違いです。たばこを吸う人と吸わない人の総死亡率の違いと、同じくらいの大きさなのです。

「総死亡率が低い」ということは、「寿命が長い」ことを意味しています。つまり、「生きがい」が「ない」人より「ある」人の方が、寿命が長いという結果だったわけです。



私たちはふだん、血圧やコレステロールなど、ひとつひとつの検査項目に関心が向きがちです。もちろんこれらの検査は大切です。けれども、生きがいの有無というような、ふだんの暮らし方のちがいに よっても、ひとの寿命は大きく 左右されるのです。



冒頭の質問で、「生きがい」が「ある」と答えた方は、その生きがいをますます充実させていかれるとよいでしょう。一方、

「生きがい」が「ない」「どちらともいえない」と答えた方は、ご自分の生きがいになることを、探してみてはいかがでしょうか。

ちなみに、冒頭の質問に対する私の回答は、「ある」です。私の生きがいのひとつは、歌手の安室奈美恵さんのライブに行くことです(笑)。38歳のいまでも、10代のデビュー当時と変わらないかわいさと、ますます進化する歌やダンスのかっこよさは、「日本のディーバ(歌姫)」と呼ぶにふさわしい存在です。今年は仙台と東京のライブに行きます。安室ちゃんのライブに行くのを「生きがい」にして、日々の仕事をがんばっています。



トピックス

山形さくら町病院 地域部門クリスマスコンサート
12月25日（金）14:30～今年も2階の生活機能回復訓練室にて「霞城の森合唱団」を招きクリスマスコンサートを開催予定です。



表紙のテーマは
今回の写真は、
上山病院正面玄関前の
風景です。

山形さくら町病院 花火鑑賞会

8月14日の「山形大花火大会」開催時、山形さくら町病院の屋上を地域の方々に開放し、約30名の方が花火を楽しまれました。

DPAT研修会

DPATとは、各都道府県等が継続して派遣する災害派遣精神医療チームのことを言います。山形さくら町病院、上山病院もいち早く災害支援を行なえるよう、参加施設として登録しました。

report

上山病院 病院祭

10月25日、毎年恒例となった上山病院祭が開催されました。当日は強い風が吹いたり小雨がパラついたりと不安定な空模様にもかかわらず、ご来場者数が1,200名を超える大盛況となりました。職員一丸となっておもてなしをさせて頂き、地域の皆様と楽しくふれあいながら当院についても知っていただけた機会になったと思います。



上山病院祭記念講演会開催

10月20日、毎年恒例となった上山病院祭記念講演会が今年も三友エンジニア体育文化センターにて開催されました。今年は山形県立こころの医療センター院長の神田秀人先生を講師にお招きし、「子どものこころの発達と健康～幼児期から思春期まで～」というテーマでご講演頂きました。当日は150名を超える参加者をお迎えし、主に自閉症スペクトラムに関する話題を中心に、イラストや実際のエピソードも織り交ぜながら丁寧に解説して頂きました。



作品展にて特別賞受賞!!

悠ゆうの創作活動で通所者の皆様が作成した作品のうちの数点を『第6回 ふれあいつながる作品展(小野薬品工業株式会社主催)』に応募したところ、その1つに特別賞をいただきました。(特別賞は672作品のうちの10作品)



ゲスト審査員 片岡鶴太郎氏のコメント

さくらんぼといえば、山形ですよ！山形の方が、さすがに「さくらんぼ」のことを知り尽くしている方々が自慢のさくらんぼを作ったという感じです。かわいいですね！何よりも、さくらんぼの青いところをつまんで噛むと、噛むとぱつんと弾けた音がするような、そういう新鮮なかわいい、甘酸っぱいさくらんぼが描かれています。

栄養士さんの おいしそう



山形さくら町病院
管理栄養士
星 真由美



鮭の味噌豆乳鍋

～腸じょうぶで免疫アップ～

材 料 (2人分)

生鮭	2切れ
白菜	1/4個
春菊	1束
ねぎ	1本
豆腐	1/2丁
しめじ	1/2房
えのき	1/2房
水	1カップ
白すりご	適量

▼合わせ調味料▼

味噌 大さじ2 豆乳 150ml
料理酒 大さじ1
だしの素(鶏がらスープ素) 小さじ1

作 り 方

- 生鮭は4等分に切っておきます。
- 白菜は芯を切り落とし、春菊と共に適当な大きさに切れます。ねぎは根元を切り落とし、斜めに切れます。しめじは石づきを切り落とし、ほぐします。えのきは根元を切り落とし、半分の長さに切ってほぐします。豆腐は適当な大きさに切れます。
- 鍋にねぎ以外の野菜と水を入れて煮ます。
- 鍋が煮立ったら、鮭とねぎ、豆腐を入れ、合わせ調味料とごまを加えて煮ます。

●免疫力をアップさせるには、腸内環境を整えることが大切で、そのためには善玉菌が豊富な発酵食品や、そのエサとなる食物繊維やオリゴ糖を摂ることです。味噌は発酵食品であり、きのこは水溶性食物繊維の代表と言えますし、豆乳は大豆由来のオリゴ糖です。また、野菜には抗酸化ビタミンが豊富で、豆腐やごまにも

抗酸化作用のあるポリフェノールが含まれているため、これらは腸の酸化を防止してくれます。●豆乳のたんぱく質は良質で、食物でしか摂れない必須アミノ酸がバランスよく構成されています。また、豆乳に含まれている脂肪は必須脂肪酸で、血液中のコレステロールを低下させ、血圧上昇を抑制する働きがあります。

information

山形さくら町病院外来診療体制表

平成27年6月1日～(日・祝日休診)

月	午 前					午 後		
	1	2	3	4	5	後藤(裕)	坪 野	村 山
横川	加賀谷	後藤(剛)	後藤(裕)			後藤(裕)	坪 野	村 山
火	広瀬	田 中	後藤(裕)	近 藤		田 中	後藤(剛)	
水	横川	中 谷	村 山			李	坪 野	
木	横川	広瀬	田 中	加賀谷			小野口	市 川
金	横川		李	後藤(裕)	近 藤	後藤(裕)	中 谷	(竹 中) 月1回
土	当番医			後藤(裕)				

受付時間	月曜日～金曜日	午前 8時30分～11時00分 午後 1時30分～2時30分
	土曜日	午前 8時30分～11時00分
初診受付時間	月曜日～金曜日	午前 8時30分～11時00分

精神科デイケアセンター エスピワール

通 所	利 用 時 間	食 事 の 有 無
デイ・ケア	午前 9時～午後 3時	食事 有り
ショートケア	午前 9時～午前12時	食事 無し
	午前12時～午後 3時	
ナイトケア	午後 4時～午後 8時 月・水・金曜日	食事 有り

重度認知症患者デイケアセンター 悠ゆう

午前10時～午後 4時

地域活動支援センター おーる 相談支援センター おーる

午前 9時～午後 5時 月曜日～金曜日

就労継続支援事業所
ステップアップ霞城

午前 9時～午後 4時

上山病院外来診療体制表

■祝日休診

月	第1診察室 (再 診)	第2診察室 (初 診)	第3診察室 (再 診)	第4診察室 (再 診)	第5診察室	午 後
	江 口	渡 部	富 田	佐 野	高 嶋 (皮膚科)	
火	山 崎	大 堀	石 井			大 堀
水	江 口	山 崎	村 岡	大 堀	山 崎	
木	富 田	村 岡	渡 部	峯 田 (外科・内科)	村 岡	
金	江 口	佐 野	石 井			佐 野
土	当番医					

受付時間	月曜日～金曜日	午前 8時30分～午前 11時30分 午後 1時30分～午後 3時30分
	土曜日	午前 8時30分～午前 11時30分

専門外来診療担当医

■祝日休診

認 知 症 (もの忘れ)	村岡・江口・他
思 春 期	山大医師・他
アルコール依存症	大堀・佐野

- 専門外来は、予約制となっております。
- ご予約・お問い合わせの時間は、平日午前10時から午後4時までとなっております。
- 電話でご予約いただけます。電話023-672-7718
(ご予約やご相談の窓口は、医療福祉相談室となります)

デイケアセンター

精神科デイケアセンター むづれは	月曜日～金曜日 開所しております。 月曜日～金曜日の祝日も開所いたします。
重度認知症患者デイケアセンター あららぎの里	祝日を除き、開所しております。

山形さくら町病院

精神科

心療内科

<http://sakuracho.net> 24時間対応可能

023-631-2315 (代表) 山形市桜町2-75

受付時間

午前8:30～11:00
午後1:30～2:30
土曜 午前中のみ

休診日

土曜午後
日曜日
祝日

●精神科デイケアセンター

エスピワール 625-7141

●認知症患者デイケアセンター

悠ゆう 631-2334

●地域活動支援センター

おーる 647-4266



精神科

心療内科

内 科

皮膚科

上山市金谷字下河原1370

上山病院

<http://kaminoyama.org> 24時間対応可能

023-672-2551 (代表)

受付時間

午前8:30～11:30
午後1:30～3:30
土曜 午前中のみ

休診日

土曜午後
日曜日
祝日

●精神科デイケアセンター

むづれは 672-8398

●認知症患者デイケアセンター

あららぎの里 672-2850

●訪問看護ステーション

あららぎ 672-2556

●介護支援事業所

672-2551

