

あいあい

こころの宅配便

2021.2

No. 96

社会医療法人二本松会

特集

- ・ 今年の手
- ・ 精神科救急入院病棟(スーパー救急)ってどんなところ？
- ・ 気軽に利用しよう！精神科・心療内科 外来
- ・ 金谷産野菜を使用したおすすめ料理

Information

- ・ 山形さくら町病院外来診療体制表
- ・ かみのやま病院外来診療体制表

あいあい▶
バックナンバーはこちらから



今年の書



社会医療法人二本松会 理事長 峯田武興



逼迫した状況の続く中、一医療人としての原点に帰ったとき、思い浮かぶのはこの一文字でした。

山形さくら町病院 院長 江口拓也



渚は多様な生類を育み、そして現世と浄土の境界でもあった。人類は渚をコンクリートで固め、それを文明とみなした。人類は「生類の一員」であることを、前近代をもう一度思い出す時をむかえている。渚に立つひとはコロナ渦を何というのだろうか。

かなやの里 施設長 島貫政昭



令和を中心に、豊かな自然が取り囲んでいます。四季折々に沢山の草木が環境を彩りそして自然の恵みを我々に与えてくれます。この山河が末永く繁栄する事を祈念します。

かみのやま病院 院長 田所 稔



ストレス、不全感などに長期間にさらされると身体の変容が起こり、体の平衡を保つため体の中心に丸や円を形成することがあります。そこで丸や円とは何か考えてみました。
円：数学的、平面を連想する
丸：立体的、だんごを連想する
皆さんと一緒に凹凸のある豊かな丸を作りましょう。きっと楽しいと思いますよ。

精神科救急入院病棟（スーパー救急）ってどんなところ？

当院のスーパー救急病棟は、様々な症状を呈する方への治療支援を行い、ご家族へのサポートにも重きを置き、地域とのつながりを大切にしています。病状に応じた部屋の提供と、特に重点的に医師・看護師・精神保健福祉士が配置された高基準病棟です。多職種でチームを組み治療支援プログラムに沿って3ヶ月以内の退院を目指します。3階病棟がその役割を担い、24時間365日受け入れを行っています。

よく耳にする病気として、「統合失調症」があります。また最近では気分・感情障害と言われる「うつ病」「躁病」「双極性感情障害」や「社会的引きこもり」「摂食障害」「依存症」「認知症」も増加傾向にあります。症状に合わせた治療プログラムと個別的なリハビリプログラムを作成し、多職種による集中的な医療を行っています。

刺激を避け、休める環境を調整する急性期。主に睡眠と食事を取る事が重要となるので、管

理栄養士と栄養相談をしながら、じっくり休養してもらう事が治療の中心となります。

次に、退院後の生活を予測しながらリハビリを進めていく回復期前期では、体を動かし簡単な手作業を行う等の身体感覚機能プログラム／自身の病気への理解を深める疾病教育／自分以外の考えを発見する集団療法／心理療法／等を多職種で協同で行っています。活動と休息のバランスをとる事が大切。無理はしないのが原則です。

焦りが収まり、日課に合わせた生活が送れ、行動範囲が広がって来た頃を回復期後期と言います。さまざまな人と出会ったり活動しても気分が安定している事が、めやすになります。この頃から個別に合わせた家族教室や訪問看護を通して退院後の生活をイメージし外来診療、外来訪問看護へ引き継ぎ出来るようサポートしていきます。



病棟は明るく、柔らかな雰囲気です。廊下やデイルームは広く設けられ開放感のある空間となっています。病室は個室、2床室、4床室とあり、治療に専念できるよう、プライバシーに配慮した造りとなっています。

おひとりおひとりの歩んでこられた歴史を受け止め、少しでも「こころの痛み」をくみとれるよう、寄り添う姿勢を大切にしていきたいと思っています。



どんなことでも構いません。ご相談をお待ちしております。

お問い合わせ先：023-631-2315 医療相談室

気軽に利用できる！ 精神科・心療内科

山形さくら町病院

山形さくら町病院外来は、木のぬくもりとやさしい風が通り抜ける、開放的で落ち着きのある空間が特徴です。スタッフは利用者さま1人1人のことを大切に誠実で温かい思いやりの心でお迎えしております。

当院には学生、会社員、主婦、ご高齢の方など様々な方が通院中です。受診される方の症状は、やる気がでない、眠れない、気分が落ち込む、不安、緊張、イライラ、食欲の低下、身体がだるい、もの忘れなど、様々なものがあります。こころの病気というのは個人差がありますので、少しでも体調や気分の変化を感じたら、まずはお気軽にご相談ください。また、専門外来として予約制となりますが、小学校1年生～中学校3年生を対象とした児童思春期外来、現在休職中で復職を希望しておられる方を支援する復職支援外来もあります。

精神科に対するイメージは、世代や文化圏によってもかなり異なります。昔は『精神科に行くようになったらダメだ。』という偏見もあり、相当抵抗を覚える方も多かったようです。

しかし、現在は他の科に行くのと同じように、『**こころの問題を抱えたら精神科に行く。**』と当たり前の病院の利用の仕方をされるようになってきました。それでも精神科を受診にするにあたり「どのようにしたらよいのでしょうか？」といった質問もなかにはあります。診察の流れは内科などと同じです。不安がある方はご家族の付き添いも可能です。受診にあたっての特別な準備はありません。余裕のある方は日頃から気になることを書き留めておいてください。どのような症状がどのように現れるかを医師に伝えられるように準備をしておくといと思います。ご本人の受診が難しい場合でもまずはご相談ください。ご家族の心の負担を軽くしたり、対処法についてもご相談に応じております。肩の力を抜いて、気軽な気持ちでご利用ください。

1日でも早く心が楽になりますように、お電話をお待ちしています。



上記写真は通常時の待合室の風景です。現在は椅子の間隔を開けております。正面入口では検温と問診を行っております。ご協力をお願いいたします。



どんなことでも構いません。ご相談をお待ちしております。

お問い合わせ先：023-631-2315 医療相談室

金谷産野菜を使用した おすすめ料理



特製ポン酢の水炊き（2人分）

- 白 菜 6 枚
- ほうれん草 1 束
- 長 ネ ギ 1 本
- 豆 腐 1 / 2 丁
- お好みの魚や肉

（特製ポン酢）

- 醤油 大さじ 2
- みりん 大さじ 1
- 酢 大さじ 1
- レモン果汁 少々

1. 野菜等食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に水と顆粒だし少々を入れ、沸騰させたところへ具材を入れて煮る。
3. 特製ポン酢を作る。醤油・みりん・酢・レモン果汁をよく混ぜ合わせる。
4. 出来上がった具材を特製ポン酢につけていただく。



*寒いと食べたくなる鍋料理。今回はかみのやま病院の所在地・**上山市金谷地区**で採れた野菜を使用しました。当院でも金谷地区の「こまくさの里」（就労継続支援B型事業所）から定期的に朝採れ野菜を納品してもらい、給食に使用しております。金谷地区の土壌は作物が育つのに大変適しており、素材そのものの味がしっかりとしているのでシンプルな鍋料理にぴったりです。スーパーや直売所で金谷産の野菜をみかけた際には是非お求めください。（笑）

もう一品ご紹介したいのが「**キムチーズもち**」です。キムチとチーズという発酵食品同士の組み合わせで、発酵食品は腸内細菌全体のバランスを整え便秘を予防したり、免疫力アップの手助けをしてくれます。キムチの辛味とチーズの塩味が絶妙に餅と絡み合い、つついもう一個！と食欲そそる一品となっております。



キムチーズもち（2人分）

- 切り餅 4 個
- キムチ漬け 60g
- とろけるチーズ 20g

1. 切り餅を水で少しぬらし、アルミホイルを敷いたトースターで1000ワット・4～5分焼く。
2. 下焼きした餅の上にキムチ漬け・とろけるチーズの順に乗せて1000ワット・4～5分焼く。
3. チーズがとけて焼き目がついたら出来上がり。

*焼き時間は焼き具合をみて調整して下さい。



Information

山形さくら町病院外来診療体制表

令和2年6月～

	午 前					午 後		
月	江 口	横 川	後藤(剛)	相 楽		坪 野	白 取	友 成
火	江 口	中 谷	近 藤	後藤(剛)		坪 野	沢 村	天 井
水	江 口	坪 野	鈴 木	望 月	白 取	市 川	望 月	
木	江 口	相 楽	横 川	後藤(剛)	松 本	後藤(剛)	簡 野	佐久間
金	矢 野	近 藤	望 月	安孫子		中 谷	天 井	
土	当番医	後藤(剛)						

- ◆当院の診察は、原則予約制になっております。
- ◆予約の申し込みや変更は、平日の午前8時30分～午後5時までお願いいたします。
- ◆週によって変更になる場合があります。

診察時間	月曜日～金曜日	土曜日
	午前8時30分～午後5時	午前8時30分～午前12時
初診(要予約)	予約受付時間 月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時	

精神科デイケア エスポワール

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 悠ゆう

午前 10 時～午後 4 時

地域活動支援おーる
相談支援おーる

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


<http://sakuracho.net> 24 時間対応可能 精神科

☎023-631-2315 (代表) 心療内科

山形市桜町 2-75

●精神科デイケア

エスポワール 625-7141

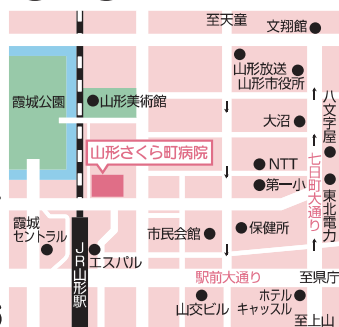
●重度認知症患者デイケア

悠ゆう 631-2334

●地域活動支援

●相談支援

おーる 647-4266



二本松会のホームページ▶

かみのやま病院外来診療体制表

	午 前					午 後		
	再 診	再 診	再 診	初 診	初 診			
月	田 所	大 堀		熊 澤	渡 部	渡 部	熊 澤	または
火	山 崎	飛 澤	大 堀		佐 野	村 岡		当直医
水	田 所	村 岡	高 畠	坂 田	山 崎	山 崎	坂 田	
木		渡 部	峯 田	熊 澤	村 岡	村 岡	熊 澤	
金	田 所	佐 野		坂 田	飛 澤	飛 澤	坂 田	
土	休 診							

■受付時間 午前8時30分～午前11時30分

午後1時30分～午後3時30分

かみのやま病院専門外来

物 忘 れ 外 来 (認 知 症)	●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。 (ご予約やご相談窓口は、医療福祉相談 室となります。)
児 童 ・ 思 春 期 外 来	
小 児 発 達 外 来	
ア ル コ ー ル 依 存 症	

精神科デイケア

むづれは	午前9時30分～午後3時30分 月曜日～金曜日 開所しております。 祝日も開所しております。
------	--

重度認知症患者デイケア

あららぎの里	午前9時30分～午後3時30分 祝日を除き、開所しております。
--------	------------------------------------


<http://kaminoyama.org> 24 時間対応可能 精神科

☎023-672-2551 (代表) 心療内科 内 科

上山市金谷字下河原 1370

●精神科デイケア

むづれは 672-8398

●重度認知症患者デイケア

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 代 672-2551



上山・山形市内巡回バス運行中



施設入所

短期入所

<https://nihonmatsukai.or.jp/kanaya> 相談窓口 8:30～17:00

☎023-677-1081 (代表)