

あいあい

こころの宅配便

2021.6

No.97

社会医療法人二本松会

特集

- ・この頃かみのやま病院の外来で見かける小さなお子さんや学生さん
～どうして？何をしに来ているの？～
- ・新陳代謝を高めよう！

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
- ・介護老人保健施設
かやなの里 お問い合わせ

あいあい▶
バックナンバーはこちらから



この頃かみのやま病院の外来で

小さなお子さんや学生さんを 見かけるのだけれど……

どうして? 何をしに来ているの?



かみのやま病院非常勤医師
いしい医院 石井玲子

適応の問題を持っている若い方が精神科、精神病院を訪れることが増えています。その多くは様々な理由で「集団の生活に馴染むことが難しい」方々のようです。病院を訪れるきっかけは、

体の症状（頭痛、腹痛、気分不良、めまい……）

生活の問題（眠れない、朝起きられない、食欲低下、過食、好きなことがやめられない）

学習の問題（登校ができない、学習についていけない、教室にいられない……）

時には発達の問題を心配されてという方もいます。体の検査をしても問題がなく小児科や内科から精神科へ紹介されることもあります。

精神科と小児科ってどこが違うのですか



発達の問題や子どもの気持ちの問題などは小児科ならば発達を得意とする分野の医師 小児神経科医が診るでしょう。勿論一般の小児科の医師で見ている方も沢山います。小児科医の強みは正常の発

達の子どもも沢山診ているという所です。では精神科医はどういうところが得意か。本来の向精神薬（精神科で使うお薬の総称）の対象となる疾患、症状を沢山診ていること。統合失調症、躁うつ病。そして不安、抑うつ、焦燥、不眠、興奮、衝動性、さらに大人になった発達の問題を持つ人を数多く見ている強みがあります。

どちらの科にかかるか。その道に明るければどちらでも良いと思います。ただ上記に述べたような特徴はあるのではないかと思います。あとは医師との相性ですね。



今かみのやま病院では、若い方達にどのような診察をしているのでしょうか？

院内の医師、非常勤医師（福島県立医科大学 横山先生・山形大学医学部 簡野先生）が若い方の診察を担当しています。大人の診察よりは時間がかかります。ご本人、ご家族、関わる方々（先生や福祉の人）と話をしながら情報を集めます。発達のスピードやバランスを見る心理検査をしたり、カウンセリングという心理面接を行ったりする場合などには心理士が関わっています。そのほか、外来では看護師、医療事務、薬に関しては薬剤師、福祉や教育とつなぐ相談の窓口の精神保健福祉士、などが診療に関わっています。病院ですので必要な時は入院対応もできます。



ところで治療って何のためにするのでしょうか？

体の症状とは違って、きっちりと治す、というわけではなく、できることを伸ばし発達を促す（発達を待つ）、さらに成長の過程で二次的に気持ちの沈み込みや、不安、緊張、苛立ちなどを生まないような工夫をするためにします。その他、特性や個性を知り能力を伸ばす工夫を、家庭・学校・医療と一緒に本人に働きかける手立てを探ります。



医師はどういう時に薬をすすめるのでしょうか？

問題となる行動、状態があるので受診することが大半ですね。つまり、精神症状があると考えられる時、治療を受ける本人が不利益を被るとき、実力を発揮できないとき、評価が下がるとき、他の人に危害を及ぼすとき（それによって本人の評価もさがる）、自身を傷つけてしまうとき そのような時にすすめます。出来るだけきちんとした診断をして問題となる行動が何から起きているのかを調べます。薬物以外の調整で症状の改善ができないか探ります。その上で薬物を使うと決めたら、標的とする症状をはっきりさせます。ときには、それほど困ってはいない症状の改善をして一番困る症状の改善となる時もあります。（熟睡することでイライラが軽減した、など）

精神科領域の薬を子どもにも使うことは科学的にも根拠があり、近年決して珍しいことではありません。ある種の発達の問題に対する薬は、早めに始めることで脳を保護する（発達を促す）ということも分かってきました。ただ、薬は脇役なのです。そして、薬を飲んだら、もうそれで安心していられると言う訳ではないのです。薬できっかけを作り、また別の方法で子どもの機能獲得や発達に働きかけることも必要です。薬は草花を育てる支柱、働きかけと言う肥料を与えて花が開くのを待つ。そのような感じでしょうか。



子どもの困っている状態は成長の過程で起きていると思うのですが



その通りです。確かに成長の過程で起こっています。しかし、だからといって経過を見るだけではまずいのです。なぜならば、その年代に獲得できる事を獲得できずに終わったりしては残念です。周囲、特に家族以外の人からの評価が下がってしまうことで、人間関係をうまく築けなくなるかもしれません。色々な働きかけのみで良い改善が見られない時には受診、治療をお勧めします。難しい所を乗り切れば、成長があるからこそ、そこからは本人の力でいろいろな力を獲得してゆくでしょう。

十分に自分のことを表現できない子ども達のために親が、大人が、
子ども達の代弁者として、子ども達の状態を良く知つてよく勉強して
子どもたちの幸せを願ってくれるサポーターになってほしいと願って
おります。



このカルタについて…

一つ一つ小さなことですが、できるようになると毎日の生活が楽になることがあります。そのような身の回りの約束事をこのカルタに取り入れました。作画の松前さんの、できるようになってね、という思いが詰まっています。ダメを教えるのではなく、何が良いことなのだろう、どうしたらできるようになるのだろう、とお喋りしながら遊んでください。

作画 松前敦子

印刷 コロニー印刷

監修 いしい医院 石井玲子



受診に関する相談窓口

かみのやま病院 医療福祉相談室

☎ 023-672-2551

(平日 午前8時30分～午後5時)

※受診は完全予約制となっております。

※お気軽にお問い合わせください。

新陳代謝を高めよう!

*昨年より新型コロナウイルス感染症が世界規模で拡大しており、私たちも自粛生活を余儀なくされています。経済産業省ヘルスケア産業課がまとめた健康経営の推進概要によると、栄養や食事に関する健康相談が400%増加したと報告しています。新型コロナウイルスをきっかけに健康意識が変化し、栄養・食事により重きをおいた生活を送っているのではないでしょうか。

私たちの体は日々細胞の入れ替わりを繰り返しながら働いていますが、この働きのことを「新陳代謝」と呼びます。春野菜のうるいにはサポニンという栄養素が含まれており、このサポニンが体の中の細胞が傷つくのを防ぎ、新陳代謝を上げてくれる役目を持っています。春野菜と良質なたんぱく質を食べ、「新陳代謝」を高めましょう。そして体調を整えて快適な毎日を送りたいものです。

魚の菜種焼き（2人分）

- さわら 2切れ
- 料理酒 小さじ1杯
- しょうゆ 小さじ1杯
- 鶏卵 1個
- マヨネーズ 大さじ1杯
- 塩 少々
- ほうれん草 1/5袋
- ミニトマト 適量
- スナップエンドウ 適量

1. ほうれん草を茹で水で冷し水気をきり細かく切る。
2. さわらに料理酒としょうゆで下味を付け10分程つける。
3. 鶏卵、塩をよく混ぜ合わせ炒り卵を作る。荒熱が取れたら茹でたほうれん草とマヨネーズを混せておく。
4. 汁気をふき取ったさわらをクッキングシートを敷いたフライパンにのせ火が通るまで弱火で焼く。
5. 焼いたさわらに4の炒り卵をこんもりとのせ、オーブントースターで軽く焼き目をつける。
6. お好みの野菜と共に盛り付ければ完成。

1人分当たり ●カロリー 198Kcal ●たんぱく質 15.8g ●脂質 13.5g ●炭水化物 1.0g ●塩分 0.9g



うるいの漬物（2人分）

- うるい 1束
- きゅうり 1本
- 塩 小さじ1/2杯
- だしの素 少々

1. うるいを食べやすい大きさに切って軽く茹でる。
2. きゅうりは斜め薄切りにする。
3. 切った野菜と塩、だしの素をよく合わせ、重しをして冷蔵庫で保管する。水が上がってたら味をみて一晩保管する。

1人分当たり ●カロリー 11Kcal ●たんぱく質 0.9g ●脂質 0.1g ●炭水化物 2.1g ●塩分 0.6g

Information

山形さくら町病院外来診療体制表

午 前					午 後				
月	江 口	横 川	後藤(剛)	相 樂	/	坪 野	白 取	友 成	/
火	江 口	中 谷	近 藤	後藤(剛)	/	坪 野	沢 村	天 井	小野寺
水	江 口	坪 野	鈴 木	望 月	白 取	市 川	望 月	小野寺	/
木	江 口	相 樂	横 川	後藤(裕)	松 本	後藤(裕)	簡 野	佐 久 間	/
金	矢 野	望 月	近 藤	安 孫 子	/	中 谷	後藤(剛)	天 井	/
土	当番医	後藤(裕)	後藤(剛)	/	/	/	/	/	/

◆当院の診察は、原則予約制となっております。

◆予約の申し込みや変更は、平日の午前 8 時 30 分～午後 5 時までお願ひいたします。

◆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	午前8時30分～午後5時
	土曜日	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 エスパワール

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

山形さくら町病院

<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

エスパワール 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 后				
再 診	再 診	再 診	初 診	初 診	渡 部	熊 澤	渡 部	熊 澤	あたは 当直 医
月 田 所	大 堀	/	熊 澤	渡 部	渡 部	熊 澤	/	/	あたは 当直 医
火 山 崎	飛 澤	大 堀	/	佐 野	村 岡	/	/	/	あたは 当直 医
水 田 所	村 岡	高 島	坂 田	山 崎	山 崎	坂 田	/	/	あたは 当直 医
木	/	渡 部	峯 田	熊 澤	村 岡	村 岡	熊 澤	/	あたは 当直 医
金 田 所	佐 野	/	坂 田	飛 澤	飛 澤	坂 田	/	/	あたは 当直 医
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。

児 童 ・ 思 春 期 外 来

●ご予約・お問い合わせの時間は、平日
午前 8 時 30 分から午後 5 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。)

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。

上山・山形市内巡回バス運行中

かみのやま病院

<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



介護老人保健施設

かなやの里

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)