

こころの宅配便

あいあい

2021.11
No. 99

特集

- ・「コロナうつ」について
- ・クアオルト健康ウォーキングとメンタルヘルス
- ・うつによい食事
- ・上山市認知症初期集中支援チーム「ひだまり」

Information

- ・山形さくら町病院外来診療体制
- ・かみのやま病院外来診療体制
- ・かなやの里 お問い合わせ

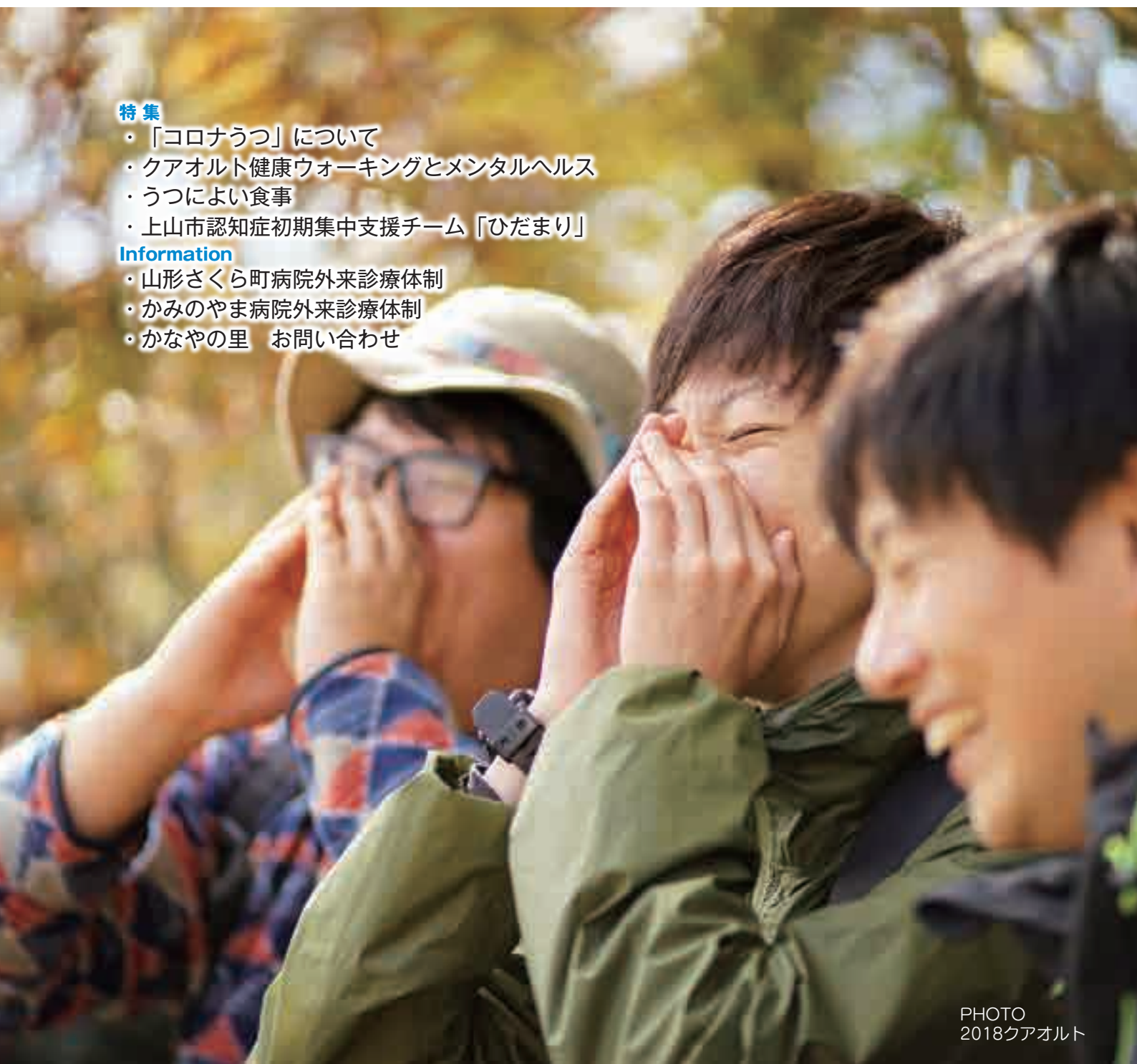


PHOTO
2018クアオルト



社会医療法人二本松会



あいあい▲
バックナンバーはこちらから

コロナうつについて

新型コロナウイルス感染症のまん延とその対策などで、仕事や生活に様々な不安やストレスを感じている方も少なくないと思います。

ニュースや報道番組などで「コロナうつ」という言葉を最近耳にしたり、見たりする機会が増えているかと思います。「コロナうつ」というのは正式な病名や医学用語ではありません。新型コロナウイルス感染症へ感染するのではないかと不安やリモートワークなど仕事環境の変化、自粛などによる生活の変化に対応できずに、うつ症状がでている場合を「コロナうつ」とマスコミなどでは報道しているようです。



かみのやま病院
医師 熊澤 豊

代表的な症状

感染するのではないかと不安で
消毒ばかりしている

感染予防を常に意識した生活が続き
気疲れする



在宅勤務で家にこもり、
飲酒で憂さ晴らしをしている

食べてばかりで体重が増え、
自己嫌悪に陥った



家族がいつも家にいるようになり
イライラする

今後のことを考えて不安になり
眠れなくなった

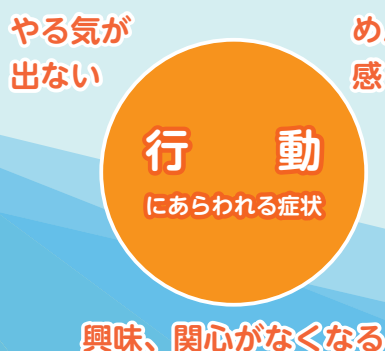


新型コロナ関連のニュースばかりで
心が晴れない

夫婦間の**けんか**や**DV**、
子どもへの**虐待行為**が増えた



また **うつの症状** としては **下記** のようなものがあります。



コロナうつの対策 コロナうつの予防対策には、主に以下のようなものが考えられます。

★規則正しい生活をする

自粛生活や在宅勤務などにより、これまでの生活リズムがみだれがちになっているかもしれません。生活リズムが不規則になると、体内時計が乱れ、心身の不調につながる可能性があります。起床時間や就寝時間を決め、できるだけ一定のリズムで生活することを心がけましょう。



★適度な運動をする

コロナうつの予防に限らず、適度な運動は心身の健康にも良い影響があると考えられています。掃除をする、室内でストレッチを行う、散歩をするなど、できる範囲で体を動かしてみましょう。

また普段から運動を習慣にしていた場合は体を動かす機会を失い、ストレスが強くなっているかもしれません。無料の動画をはじめ、フィットネスジムなどのオンラインレッスンも公開されているので、活用してみるのもいいでしょう。

★新型コロナウイルスの情報と距離を置く

新型コロナウイルスの情報は、テレビやインターネット、SNS やラジオなどさまざまな媒体から流れてきます。その中には正確な情報も含まれますが、誤った情報もあり、不安を招きやすいといえます。

新型コロナウイルスの情報に触れる時間を決め、テレビや携帯を見ない時間を作るなど、意識的に情報と距離を置くようにしましょう。

★興味のあることを始める

自分の趣味や興味のあることを調べる、またはチャレンジしてみると新型コロナウイルスへの不安軽減だけでなく、気分転換につながります。好きな音楽を聴く、好きなアロマを焚く、読みたかった本を読むなど、取り組みやすいものから始めてみるといいでしょう。



★周囲の人とのコミュニケーションを心がける

自粛生活や在宅勤務などにより、周りの人とのコミュニケーションが少なくなったこともストレスになっている場合があります。友人とオンラインで話す時間を作るなど、無理のない範囲でコミュニケーションをとることで心の安定が図りやすくなるかもしれません。

自分の体と向き合い、コロナうつを予防しよう

新型コロナウイルス感染拡大に伴ったさまざまな環境の変化により、一時的に心が不安定になることがあります。2週間以上不調が続くなどの場合、病院への受診をおすすめします。新型コロナウイルスを原因としたコロナうつの治療はできませんが、医師からのアドバイス等により症状を軽減できる可能性があります。

また厚生労働省のホームページでも新型コロナウイルスに対するこころのケアが紹介されていますのでご参考ください。

新型コロナウイルス感染症対策(こころのケア)：https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/coronavirus_info/





クアオルト健康ウォーキングとメンタルヘルス

みなさんは上山市で行っている「クアオルト健康ウォーキング」をご存じでしょうか？

上山市の風土や自然・気候に合わせ、道の傾斜や心拍数の変化などを考慮しながら、楽しく無理なく取り組める運動です。

クアオルト健康ウォーキングは「からだ」の健康だけではなく、気分が晴れやかになる、活気が出るなど「こころ」の健康にも良いといわれていて、そうした研究報告も多くなされています。かみのやま病院も調査研究に協力しています。上山市では盛んに行われており、当院でも職員研修に毎年取り入れています。私も自身も体験してみて効果を実感しています。ぜひ、クアオルト健康ウォーキングを体験してみませんか？

以下のURLは上山市が推進しているクアオルト事業のHPにリンクしています。参考に見てみてください。

かみのやま病院

臨床心理士・公認心理師 小野寺 爽



<https://www.city.kaminoyama.yamagata.jp/site/kurort/>



うつによい食事

新型コロナウイルス感染症…終息のめどが立っていない状況ですね。(令和3年9月現在) この感染症の流行によって、社会全体に不安やうつが広がっており、あらゆる人が心にダメージを受けています。また、行動も制限され活動量も低下しているのではないのでしょうか。そんな時は簡単に作れて、たんぱく質を多くとれる料理をご紹介します。たんぱく質は筋肉・臓器など体を構成する重要な成分で、免疫抗体などの成分にもなり、病原体から体を守ってくれます。

たんぱく質豊富な「スパニッシュオムレツ」是非おためしください。
(臨床栄養・きょうの健康 参照)



スパニッシュオムレツ (2人分)

●鶏卵	2個
●牛乳	大さじ2杯
●大豆水煮	1パック(約60g)
●コンソメ	小さじ1杯
●塩	少々
●ロースハム	2枚
●白こしょう	少々
●ピーマン	1個
●植物油	大さじ1杯
●ケチャップ	大さじ1杯

1. ピーマンは種をとり除き1cm角に切る。ロースハムも同様に切る。
2. 鶏卵を溶きほぐし牛乳、コンソメ、塩、こしょうを加えよく混ぜる。そこへ大豆水煮、ピーマン、ロースハムを加える。
3. 熱したフライパンに植物油を入れ2の卵液を入れる。蓋をして弱火で5分程焼く。外側が固まってきたらひっくり返し更に5分程焼き両面に焦げ目がついたらOK。
4. 食べやすい大きさに切りケチャップと共に盛り付ければ完成。

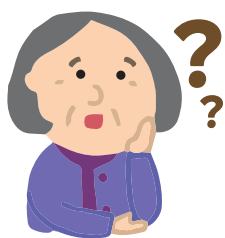
1人分
当たり

●カロリー250kcal ●たんぱく質14.8g ●脂質17.6g
●炭水化物7.5g ●塩分1.6g

上山市認知症初期集中支援チーム

ひだまり

あなたの家族や周りに「あれ?もしかして認知症?」と感じる人はいませんか?
かみのやま病院は、上山市より「認知症初期集中支援推進事業」の委託を受けて活動しています。
医師、看護師、作業療法士、精神保健福祉士が連携して対応しています。



物をよく失くしたり、どこに置いたか分からなくなる。



昔と比べて怒りっぽくなり、介護や対応に困っている。



認知症かどうか診察を受けてもらいたいが、病院に行きたがらない。

こんな時、「認知症初期集中支援チーム」がお力になれるかも知れません!



事例紹介

退職後、家にこもりがちになり、物忘れも出て来たAさん。火の始末が心配で、日中は一人にしておけない。家族が受診を勧めても言うことを聞いてくれない。

訪問し、受診や検査の必要性について説明いたしました。その後、病院へ同行させていただき、現在は定期的な通院とデイケア通所をされています。

ご相談やお問い合わせは以下の窓口にお電話ください。

◇上山市健康推進課高齢介護係 672-1111 (代)
◇上山市地域包括支援センター 673-6055

Information

山形さくら町病院外来診療体制表

令和3年10月～

月	午 前					午 後				
	江 口	横 川	後藤(剛)			坪 野	白 取	友 成		
火	江 口	中 谷	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	横 川	後藤(剛)	松 本		後藤(剛)	簡 野	佐久間		
金	矢 野	望 月	安孫子	後藤(剛)		中 谷	天 井			
土	当番医									

- ◆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12時～17時までお願いいたします。
- ◆週によっては変更になる場合があります。

診察時間	月曜日～金曜日	8時30分～17時
	土曜日	8時30分～12時
初診(要予約)	予約受付時間	月曜日～金曜日 8時30分～17時

精神科デイケア

エスポワール	9時～15時 月曜日～土曜日 開所しております。
--------	-----------------------------

※ナイトケア、リワークについてはお問い合わせください

重度認知症患者デイケア

悠 ゆ う	10時～16時 祝日を除き開所しております。
-------	---------------------------

地域活動支援・相談支援

お ー る	9時～17時 月曜日～土曜日 日曜祝日を除き開所しております。
-------	------------------------------------

就労継続支援事業所

ステップアップ霞城	9時～16時 月曜日～金曜日 土日祝日を除き開所しております。
-----------	------------------------------------


<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

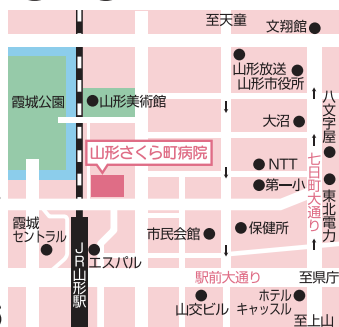
●重度認知症患者デイケア

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▶

コロナ対策及び外来の診断体制について掲載しています。

かみのやま病院外来診療体制表

令和3年10月～

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

受付時間 ■ 8時30分～11時30分

■ 13時30分～16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 8時30分から17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	9時30分～15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 り	9時30分～15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


<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 り 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



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)