

Katsura

桂



《桂》Cercidiphyllum japonicum

カツラ科:カツラ属:カツラ/広葉樹
「温かくて素直な性格」のカツラは適度な堅さと強度を持ち、温かくぬくもりのある木として愛されています。また、ハート型の葉が特徴で、新緑や紅葉の時にはとても鮮やかです。当院は、この木を囲むように病棟が建っており、私達を温かく見守ってくれています。

通巻第48号 2019.7.1発行

編集:薫風会山田病院 広報委員会(桂担当)
〒188-0012 東京都西東京市南町3-4-10
TEL:042-461-0005 FAX:042-467-4658
ホームページ:<https://www.yamada-hosp.or.jp/>



ホームページはこちら
からもアクセスできます



目次

★巻頭

★Dr.column ~医局 伊藤暢厚先生~

★夏バテに負けない食事 ~栄養科~

★サマーコンサートのお知らせ

★外来担当表

薫風会山田病院の理念

医の倫理に基づき地域社会に良質な精神科医療を提供することにあり、患者様はもとよりその御家族にとっても安心して治療を託すことのできる病院であること。



＜ボブ・ディランとブルーにこんがらがる診療と
ネガティブ・ケイパビリティについてクダヲマク＞

僕の好きなアルバムに“Blood on the Tracks (血の轍)”という作品があります。このアルバムの1曲目に収められているのが“Tangled Up in Blue (ブルーにこんがらがって)”という曲になります。あまり幸福な人生を歩んでいるとは言えない男女の風景を描いていますが、この曲の終盤にこんな一節が出て来ます。

And when finally the bottom fell out /I became withdrawn /The only thing I knew how to do / Was to keep on keepin' on like a bird that flew /Tangled up in blue

そしてとうとう足元が崩れ落ち /ボクは塞ぎ込むようになった/ボクが分かってる唯一の方法は/ 続ける事を続けるって事さ、鳥が空を飛ぶみたいなものさ/ブルーにこんがらがってるよ

人生思う様に行かないし事態は好転しない。仕方無くブルーにこんがらがったままで“います”という感覚。身に覚えのある気がします。

さて、僕らが生活し人と関わり合う際に「それどうすれば良いのよ...」とお互いどん詰まりになる時があると思います。そんな時僕らは往々にして「その時に思いつく知識」や「その時に理解出来る法則」を基として打開・解決を図ろうとしてませんか？その打開策が上手く作用する事も勿論ありますが、その打開策が通用しなかった場合どうしますか？どう感じどう判断しますか？「この人はダメだ」「何で分からないの？」と頭が熱くなってないですか？熱くなるのは自然な反応なので悪い訳ではないけど、さて。その後の展開はどうします？お互いの関係で気付いて無い事があるかもとか、変わる事があるかもとか思いませんか？もしそうならそこで終了するのは勿体無くはないですか？...なんて考える訳です。人と接する時間は単体で考えると短時間です。その中だけで何らかの解決を求めるとやはり無理が生れ易くなるのではないのでしょうか？しかしそんな「短時間」を重ねていくと「それなりに長い時間」になる訳ですよ。その「それなりに長い時間」をどう考えるか、どんな時間と捉えるかで、「状況と人との関係」も「人と人との関係」も変わって来る気がするんです。日々の人間関係(特にここでは精神科医療の場)においては、(例えば飛躍して終末期医療とは違い)出来る事の選択肢や範囲が広がります。なので「その時に何とか出来る事」と「その時には何とも出来ない事」の境界が分かり辛くなるかも知れません。勿論急いで解決すべき事で解決出来る事ならば、そうする方が良いでしょう。しかしその中でフッと現れるにっちもさっちも行かない事に対し同じ様に乗り切ろうとしても見えている範囲が充分でない可能性があるのではないのでしょうか。そこに気付き宙に浮いた状態を耐え、“ブルーにこんがらがった”まんまとする寛容さもお互いが出来る事(おそらくは僕らが出来る事・すべき事)の一つだと思う訳です。但し宙に浮いた状態を耐え、“ブルーにこんがらがった”ままにする際に必要な事があります。「相手に共感し続ける事」と「相手を想像し続ける事」です。これは出来る事であり同時に、やらなきゃいけない事だと思えます。

さてBob Dylanに話題を戻しましょう。アルバムのラストに“Buckets of Rain (土砂降りの雨)”という曲が収められています。その曲は次の様な詩で締めくくられています。

Life is sad /Life is a bust /All ya can do is do what you must /You do what you must do and ya do it well / I'll do it for you, honey baby /Can't you tell?

人生は悲しい /人生は上手くいかない/君が出来る事は君がやらなきゃいけない事なんだ / やらなきゃいけない事をやるんだよ、だから上手くいくんだよ /君の為にやるよ、ハニー /分かるかい？

そんな感じ。分かって頂けますか？

この偏屈Bobジジイ好きじゃないよ、人として。けど言葉が鋭くて優しい。ホント。かなり腹立たしいけど耳を傾けざるを得ないのよね。



夏バテに負けない食事～栄養科から～



★「夏バテ」に負けない食事のポイント★

「量より質」「1日3食」を心がけて

少量ずつでも、1日3食摂ることで必要な栄養素を補うことにつながります。

お肉（タンパク質）や野菜など、色々な食品を食事に取り入れましょう。

トマトのマリネ（2人前）

- ・トマト 1個
- ・酢 大さじ1
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・塩 ひとつまみ
- ・砂糖 小さじ1
- ・コショウ お好みで



お好みで、パセリやみじん切りの玉ねぎを加えてもGOOD！

作り方

- 1、トマトを食べやすい大きさに切る
- 2、酢、オリーブオイル、塩、砂糖、コショウをよく混ぜる
- 3、2のたれをトマトにかけ、和えたら完成。

焼きカレーそうめん（1人前）

- ・そうめん 1束
 - ・豚肉 80g
 - ・ピーマン、玉ねぎ、にんじん、椎茸などお好みの野菜
- ①ゴマ油 小さじ1
 - ②カレー粉 小さじ1
 - ③料理酒 大さじ2
 - ③醤油 小さじ1/2
 - ③オイスターソース 小さじ1
 - ③コショウ 少々



香辛料で食欲UP！
夏野菜は夏バテに効果的なので積極的に食べましょう

作り方

- 1、そうめんはゆでて、水気を切っておく
- 2、フライパンに①のごま油を熱し、肉、野菜を炒める
- 3、②のカレー粉を加えさっと炒め、そうめん・③の調味料を加えて炒める。
- 4、お皿に盛り付けて完成。



第32回 山田病院

Summer Concert

日時：2019年7月12日（金）

18:00開場 18:30開演

場所：山田病院外来ホール



今回は岩崎良信さん（ウクレレ）、斉藤KAZUさん（ギター）、柳原たつおさん（ベース）にご出演頂き、夏にぴったりのハワイアンを演奏して頂きます。

患者様やそのご家族様はもちろんのこと、地域の皆様、関係機関の皆様も是非足をお運びいただき、素敵な演奏と共に楽しい時間を過ごしていただけたらと思います。

こんなとき、1人で悩まずご相談ください

福祉サービスの情報がほしい...

相談支援センター・えぼっく

042-452-0075

(月～土 9:00～18:00 65歳未満で障害のある方)

休職中だけど、このまま復職するのは不安があるなあ...

訪問看護ステーション メロディー

042-451-0090

(24時間 365日対応)

田無メンタルクリニック リワークデイケア

042-497-4571

(月～金 9:00～17:00 * 祝祭日は除く)

家から出るのが怖いけど誰かに相談はしたい...

最近物忘れが増えたわ...

出かけるところがほしい...

認知症疾患医療センター

042-461-0622

(月～金 9:00～17:00)

地域活動支援センター♪ハーモニー

042-452-2773

(月・火・木・金 10:00～19:30 水 12:00～18:00
土 10:00～18:00 * 18歳以上で精神に障害のある方)

山田病院 医療連携・相談室

042-461-0005

外来診察案内

曜日	月	火	水	木	金	土
午前	伊藤(新)	山田	伊藤(新)	後藤	山下	後藤
	河野	大槻	長谷川	山田	穂山	永井
	伊藤(暢)	鈴木(正)	竹中	穂山	伊藤(暢)	森
	糟谷		金森	不破	中島	小澤
午後	後藤	河野	山内	森	山内	竹中
	竹中	斉藤	糟谷	桑原		

2019.6月現在

患者権利章典

- 誰でも、どのような病気にかかった場合でも良質な医療を公平に受ける権利があります。
- 一人の人間として、その人格、価値観などを尊重され、医療提供者との相互の協力関係のもとで医療を受ける権利があります。
- 病気、検査、治療、見直しなどについて、理解しやすい言葉や方法で、納得できるまで十分な説明と情報を受ける権利があります。
- 自分の診療情報を求める権利があります。
- 治療の過程で得られた個人情報の秘密が守られ、病院内での私的な生活を可能な限り他人にさらされず、乱されない権利があります。
- 良質な医療を実現させるためには、医師をはじめとする医療提供者に対し、患者様自身の健康に関する情報をできるだけ正確に提供する責務があります。
- 納得できる医療を受けるために、医療に関する説明を受けても、よく理解できなかったことについて、十分理解できるまで質問する責務があります。
- すべての患者様が適切な医療を受けられるようにするため、患者様には、他の患者様の治療や病院職員による医療提供に支障を与えないよう配慮する責務があります。

薫風会山田病院

編集後記

新元号が令和へと変わりましたが、まだ馴染めていません。
今年も暑い夏になりそうです。夏バテ予防としてフルーツビネガーを作って飲んでいきます。
あん

編集委員

- あん
- たんぼ
- うどん
- ばやし