

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52号 2020.11.1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
- ★＃西東京市まぢめし
- ★消毒のお話
- ★秋の体調管理を徹底！
- ★山田川柳
- ★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より、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。



西東京市民 20万5000人のテイクアウトプロジェクト

#西東京まちめし

～おいしいご飯をおうちで楽しみませんか？～

コロナ禍、皆さんはどのようにお過ごしですか？以前のように気軽に外出や外食に行けなくなり、ストレスを抱えている方もいらっしゃると思います。おうちで過ごす時間が増えている中、飲食店でのお持ち帰り＝“テイクアウト”をする方が増えていると思います。田無駅周辺にも、テイクアウトできるお店がたくさんあるのを知っていますか？現在西東京市内では「#西東京まちめし」というプロジェクトを行っており、簡単にテイクアウト情報を閲覧できるサイトがあります。スマホからアクセスできますので、皆さんもチェックしてみてくださいはいかがでしょうか。（<https://nishitokyo.glideapp.io/>）

スマホから テイクアウトできるメニューや
店舗情報などがこのように一覧で見られます



知っ得！

消毒のお話



薫風会山田病院
薬局 秋間 健太郎

手指消毒薬は、私たちにとって感染症対策のために身近なものとなりました。そこで、手指消毒薬についての豆知識や購入する際のポイントなどについてご紹介します！

成分表示を
チェック！

手指消毒薬には「アルコール」と「ベンザルコニウム」がありますが、**ウイルスに効果があるのは“アルコール”**です。一般にアルコール消毒薬と言えば「エタノール」のことをいいます。速乾で使いやすい反面、手荒れしやすい弱点があります。**エタノールが消毒作用を発揮するのに適した濃度は約70%（65～80前後%）**で、50%を下回ると手指消毒の効果はほとんどないとされています。



アルコール消毒で手荒れが気になる方には…

手荒れ対策としては、保湿効果のある**“ヒアルロン酸”**や**“グリセリン”**等が配合された、**刺激性・乾燥性を抑えた製剤**がおすすめです。

家具の消毒



手指の消毒だけでなく、普段触れるドアノブや食卓のテーブル、椅子などの消毒も感染症対策に有効です。環境消毒薬として使用される次亜塩素酸ナトリウム（商品例：キッチンハイター）は、水道水やブールの消毒、コップやまな板の消毒に使用されています。テーブルなどを拭く際には、次亜塩素酸ナトリウム希釈液を使用して柔らかい布でふき取り、その後水拭き・から拭きをするのがおすすめです！手荒れの恐れがありますので、ゴム手袋などをして行いましょう。

秋の体調管理を徹底！

秋は1日の中で寒暖差が出やすい時期で、昼と夜で気温差が大きくなったりします。なので、季節の変わり目で体調を崩す方は多いです。秋に体調を崩しやすくなるのはなぜか？夏バテならぬ秋バテに注意！

夏に受けた”冷え”による疲れの影響

→職場内や自宅等の冷房や冷たい飲み物による体の冷えにより、胃腸の機能を低下させ、気温差でさらに胃腸の機能を悪くしてしまう恐れがあります。**温かい飲み物や食べ物を食べて、お風呂にはしっかり浸かりましょう！**

急な温度変化

→寒暖差は自律神経（内臓の働きなどを調整し24時間働く神経）を乱し、体のだるさや疲れ、頭痛を引き起こしてしまう恐れがあります。中には寒暖差アレルギーといって大きな気温変化によって鼻炎が生じることもあります。**体を冷やさないよう外出時は羽織物を持ちましょう！**

空気の乾燥

→空気が乾燥してくると汗をかいてもすぐに乾くため、水分を失ってることに気づかず、喉の渇きを感じにくくなり、水分補給をおろそかになってしまうことがあるので、**体を冷やさないよう常温の水や白湯を飲むのがおすすめです！**

山田病院川柳

芸術の秋・アートの秋を楽しんで頂くため

Web会議 対面以上に 聞いてない

山田幸樹副院長

蝸の 切なき声に 世を憂う 流行り病の 街の片隅 國井看護部長

弁当が 乾燥芋の 学童期

臼井宏先生

（約75年前の話だそうです）

秋の風 マスク忘れる さわやかさ

河野純子診療部長

温暖化 赤色うすい りんご食べ

小出事務課長

健診後 油断したかな 3センチ

西表臨床心理室長

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・・・

出かけるところがほしい・・・

最近物忘れが増えたわ・・・

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 トハーモニー

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(代)

外来診療案内

曜日	月	火	水	木	金	土
午前	伊藤(新)	山田	伊藤(新)	後藤	高橋	後藤
	河野	大槻	長谷川	山田	穂山	永井
	伊藤(暢)	中島(翔)	竹中	穂山	伊藤(暢)	森
	臼杵		宮本	不破	中島(英)	小澤
午後	後藤	河野	山内	森	山内	竹中
	竹中	菊田		桑原	有馬	

2020.10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、見通しなどについて、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

この夏の猛暑、一晩中エアコンをつけた夜が続きましたが、急に寒くなりました。
涼しい夜中の季節、趣味の世界に浸るのも一興です。体調を崩さないようお気をつけ下さい。

あん

編集委員

⊕あん
✿うどん
⊕ペー
✿ぐっちー