

# 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55号 2021.11.1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

★ドクターコラム (穂山先生)

★お家でリラックス♪

★お家で体を温めよう♪

★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。

## Dr. コラム 穂山真由美先生

私は1977年生まれで安室奈美恵ちゃん世代であり、高校生の時コギャルファッション、コギャルメイクの全盛期だった。そういうブームにはもちろん全力で乗っかっていくような高校生だったし、私服通学OKの高校だったので、毎日超ミニスカートに厚底ブーツで登校していた。もちろんメイクもしっかりして。その時のコギャルメイクと言えば細眉だった。ファッション雑誌には「眉毛は抜かずに、切るか剃るかして整える」と書いてあったが、私は立派な自眉の持ち主だったので「抜いても抜いても生えてくるんだから問題ないでしょ」と眉毛を抜きまくって細眉にしていた。そのまま抜きまくっていたら20歳になった頃には私の眉毛の眉尻側はほぼなくなり、そこではじめて「あれ？私、眉毛くないか？」と気が付いた。毎日眉毛を丹念に描き、触ると消えてしまうので眉毛周辺が痒くても我慢して触らないようにする、眉毛に気を使って暮らす日々が始まった。顔の印象の8割は眉毛で決まると言われている。近所のコンビニに行くときにも眉毛だけは描いた。うまく眉毛をかけず、何度も書き直して遅刻したことは数えきれない。太眉が流行りだし、「どこをどう描き加えても、自然な太眉になんてできない」と泣いた日もあった。

42歳の誕生日に私はあるプレゼントを自分自身にした。眉毛のアートメイクをすることにしたのだ。きっかけはInstagramでたまたま見たビフォーアフターで、「6Dアート」という1本1本眉毛を描くスタイルのアートメイクだった。それまでの面に入っているようなのっぺりした眉毛のアートメイクと比べると、信じられないくらい自然だった。MRI施行可能な色素を使っていることもわかり、すぐに予約を入れた。それが偶然誕生月の11月であったので、料金については「自分への誕プレだし」と思うことにした。そして私はお金で再び眉毛を手に入れた。これまでの20年以上眉毛にかけてきた時間をあわせると、いったいどのくらいになるのだろうか。それを考えると高くはない買い物だったと思う。しばらくは自分の眉毛を見てニヤニヤしていたが、徐々に眉毛のある自分に慣れていった。そして眉毛があることが当たり前になり、気が付くと眉毛周辺を触っていたりすることもある。つい先日はメイクするのをすっかり忘れて、全くのすっぴんで出勤してしまった。いずれも眉毛がなかった時代の私では考えられないことである。「人間はどんなことにもすぐ慣れる動物である」というドストエフスキーの名言があるが、「慣れすぎて、厚かましいな」と思ってしまう体験であった。

(アートメイクに興味がある薄眉の方は直接私に声をかけてください。詳細にお答えしますよ！)

## 家でリラックスしよう！

秋になり段々寒くなってきました。  
疲れた身体が温まるミントティーのレシピをご紹介します♪

### 材料

- ・ミントティーのティーバッグ1つ
- ・しょうが(チューブ2cmくらい)
- ・レモン果汁大さじ1(市販の100%レモン果汁でOK！)
- ・オリゴ糖大さじ1(オリゴ糖の割合が100%に近いものがおすすめ！)



### 作り方

- 1.ミントティーのティーバッグを400mlのお湯で5分程抽出。
- 2.ティーバッグをカップから出して、しょうが・レモン果汁・オリゴ糖を入れて、よく混ぜて完成！★

♡フルーツルイボスティーを混ぜても美味しいですよ！  
簡単なので朝起きた時や、夜寝る前にぜひ試してみてください！

## 家でからだを温めよう

家で過ごす日々が続いていますが、いかがお過ごしですか。感染対策とともに、寒さ対策はできていますか？からだを温める簡単なストレッチを紹介するので、ぜひ生活に取り入れてみてください。

### ①グーパー運動

拳をぎゅーっと握り、思いきり開くのを何度か繰り返します。  
足の指も同じようにします。



### ②手足ブラブラ体操

仰向きに寝て両手両足を上に伸ばし、体の力を抜いて1分間ブラブラと動かします。  
全身の筋肉がほぐれて血流がよくなります。



寝る前にやると安眠効果も◎

# 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・・・

認知症疾患医療センター

042-461-0622

(月～金 9:00～17:00)

出かけるところがほしい・・・

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(雄)	伊藤(新)	後藤	中島(英)	後藤
	河野	大槻	長谷川	山田(雄)	穂山	高橋
	伊藤(暢)	不破	竹中	穂山	伊藤(暢)	森
	臼杵		宮本		小澤	河江
午後	後藤	河野	有馬	森	有馬	竹中
	竹中	菊田		桑原		

2021.10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

食欲の秋、紅葉の秋・・・毎年秋になると京都へ旅行へ行っていました。去年も今年も行けず。コロナ禍で秋を堪能するのは難しい・・・ですね。一日も早く『普通の生活』に戻ってほしいです。穂山先生の記事を読み、アートメイクに興味深々です。 あん

編集委員

- あん
- ペー
- ぐっちゃん