

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56号 2022.3.1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/>

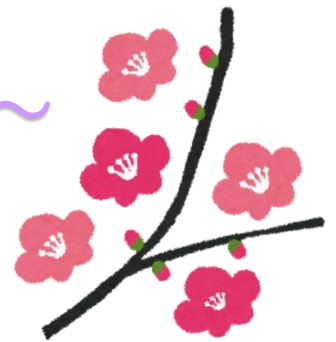


ホームページはこちら
からもアクセスできます



目次

- ★後藤Dr.インタビュー
- ★栄養科より～花粉症対策レシピ～
- ★薬局より～花粉症の治療薬～
- ★診療・相談案内



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。

後藤Dr.にインタビュー

今回山田病院の常勤医師である後藤晋司先生へインタビューをし、プライベートなお話を聞いてきました！
謎多き後藤先生の生態が、少し垣間見えた…かも！？

Q：出身地はどこ？

A：広島府の府中市。
山の中だけど海から20kmの場所で15歳まで暮らしていた。高校は神戸で、大学からこっちに出てきた。

Q：好きな食べ物は？

A：「辛いもの」
特に唐辛子系・胡椒系。
中華だったら四川風。
(甘い物よく食べているイメージですが?)
甘い物は「あれば食べる」「お菓子よりお米が好き」とのこと。

Q：体調管理の仕方

A：「寝ること」
「食べすぎないこと」
難しいんだけどね(笑)」

Q：リフレッシュ方法は？

A：「寝るのが一番」
「知らんうちに寝てるのが一番幸せ」
スマホで映画を観ながら寝落ちしていることがある。好きなジャンルは「ゾンビもの・怪人もの」で、「ゾンビには夢がある」そう。
昔は漫画『パタリロ』を読んで寝落ちてたけど今は字を見るのがしんどいため漫画は読まないそうです。

Q：趣味は？

A：「海にもぐること」
スキューバダイビングを48歳から始めた。きっかけは「モルディブに行った時にやるのがなかったからやってみた」とのこと。(アクティブ派なんですか?) → 「引きこもり」だそうです。

Q：休日の過ごし方

A：「寝てます」

Q：好きな音楽は？

A：「80年代前半の洋楽中心」自分が20歳前後の頃の曲が好きで、「時がそこで止まっている」とのこと。好きなアーティストは『プリンス』『デビットボウイ』



インタビューに快く応じて下さり気さくに色々なことを話してくださいました！インタビューをしてみて、寝るのが大好きという印象を受けました(笑)
後藤先生、ありがとうございました！
次回はどんな人にインタビューするのか・・・お楽しみに！(?)

写真は先生が旅行で訪れたガラパゴスにて撮った1枚。ダーウィンと一緒に、ステキな笑顔でパシャリ▶



花粉症対策
レシピ

花粉症は、アレルギー？

花粉症は、体内に入ってきた異物（花粉）に対して、
身体が必要以上に反応して、免疫機能が崩れる事によって起こります。

と言うことは 身体の免疫を整える食べ物がいいのでは？！

発酵食品 や 青魚
ヨーグルトとか、納豆とか サバとかマグロとか
が良いらしいそうです

簡単、カボチャのハニーヨーグルトサラダ



材料

- かぼちゃ 1/4個(309g)
- きゅうり 1本
- 塩少々
- ☆塩こしょう少々
- ☆マヨネーズ大さじ2杯
- ☆ヨーグルト(無糖)大さじ1杯
- トッピングに上からはちみつ

作り方

- ボウルにかぼちゃを入れ、ラップをかけてレンジ600Wで7分加熱し、温かいうちにフォークでつぶします。
- きゅうりは2mmの輪切りにして、5分ほど置いて水気を絞ります。
- i に ii と ☆ を加えて混ぜ合わせます。
- 器に盛り、はちみつを回しかけたら完成です！



知っ得！花粉症の治療薬について



薫風会山田病院薬局

50種類以上もある日本の花粉症を代表するのがスギ花粉症で1月～2月中旬頃から春先にかけて（ちょうど今の季節です）症状が出る典型的なアレルギー疾患です。花粉アレルゲンは身体の各所に作用して、炎症をはじめとする特有な病態を起こします。厚生労働省の調査では日本人の3人に1人が花粉症にかかっていることがわかり、まさに花粉症は国民病と云っていい状態なのです。

症状

充血、かゆみ、
アレルギー性結膜炎
鼻水、くしゃみ、
アレルギー性鼻炎



頭痛、不眠、身体のほてり、イライラ
胃腸アレルギー、下痢
かゆみ、発赤

咳、喘息、アレルギー性気管支炎

- ★抗アレルギー薬
- ★抗ヒスタミン薬
- ★ステロイド薬

内用薬(飲み薬)と外用薬(目薬・点鼻薬・塗り薬など)をどうぞ

★内用薬と外用薬の組み合わせにより、アレルギー性の炎症を改善させることが重要である。
★症状に応じて医療機関(特に耳鼻科や眼科)の医師、薬局薬店の薬剤師・登録販売者に相談すると適切な薬剤が選択される。最近では薬局薬店でも一部の薬剤で医療用からスイッチされているものを取り扱っている。

お薬の注意点

内用薬

眠気や集中力の低下を起こすことがある為、服用中は車の運転や高所での作業など危険なことは控える。

目薬

薬液の滴数・使用回数を確認する。汚染されてはいけ
ない薬剤(無菌製剤)なので、使用前に手を洗う。容
器の先端が手やまつ毛に触れないようにする。点眼し
た後はしばらく目を閉じなければならない。

点鼻薬

鼻をかんでから点鼻する。点鼻後は2
～3分間そのままにする。

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...

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)

訪問看護ステーション メロディー

042-451-0090

(月～金の平日と祝日9時～17時
休みは土日と12/30～1/3)

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	伊藤(新)	後藤	中島(英)	後藤
	河野	大槻	長谷川	山田	種山	高橋
	伊藤(暢)	不破	竹中	種山	伊藤(暢)	森
午後			宮本		小澤	河江
	後藤	河野	有馬	森	有馬	竹中
	竹中	永井		桑原		桑原

2022.1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

つい最近この編集後記を書いた記憶がありましたが、1年経っていました。年々、時間があっという間に過ぎていくような感じがします。(ベー)

編集委員

- あん
- ぐっちー
- ベー
- とみー