

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57号 2022.7.1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
- ★ ドクターコラム (山田幸樹副院長先生)
- ★ 夏の感染対策
- ★ 夏バテ対策メニュー
- ★ 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ることのできる病院であること。



「運動のススメ」

皆さんは運動していますか？

私はサボりがちだった運動を数年前から積極的にするようにしています。学生時代と違って、医師となつてからは忙しさもあり遠ざかっていました。

しかし40歳を迎えた頃から体力の衰えを自覚するようになりました。外来では患者さんに運動するよう指導する立場でしたが、指導を行うべき自分が運動不足では問題ですし、わずかながら指導しながら罪悪感を感じるようになりました。

人間は遠く原始時代には槍や弓を手により一日中野山を走り回り、マンモスなんかを追いかけていたわけで、それでも食にありつけないこともあったはず。対して現代は24時間営業のコンビニエンスストアがほんの数分の場所にあつて、いつでも食べ物を手にすることができる飽食の時代となりました。運動も不足する上、栄養過多になりがちな環境にあるわけです。

どんな運動をするか色々と考えました。どうせやるなら何か付加価値が欲しい（←ここがポイント、自分にとってご褒美になる何かがないと続かない）、結果的にはスタイルの改善や維持に繋がること、また趣味のラグビーにも生きるように筋力トレーニングを始めました。当初はトレーナーの指導を受け、その後は自己流で継続しています。この歳になると、仕事面での成果を客観的に感じるのが難しくなりますが、自分の体の変化（筋肉がついて逆三角形になる）したり、より重たいバーベルを持ち上げることができると、客観的に変化を自覚することが可能となり、positiveな変化がさらに運動習慣を強化するという好ましいサイクルが出来上がっています。仕事との両立という点でトレーニングは週に3〜4回、早朝5時から行っており、生活習慣もかなり朝方となりました（夜遅くに起きていても老眼で目が疲れるので朝方にならざる得ない笑）。気のせいかもしれませんが風邪を引くようなこともほぼなくなった気がします。

科学的なエビデンスとして、成人病予防のみならず睡眠の改善やストレスの解消を通じた心理的な安定に繋がることが示されています。運動の種類や強度は人それぞれですので、全ての方に筋力トレーニングを推奨するわけではありませんが、騙されたと思って運動をしてみてください。ポイントはとにかく継続することです。モチベーション維持に自信がない方はいつでもご相談ください。



夏の感染対策

コロナ禍になってから2年以上経ち、今年も暑い夏がやってきました。
夏の感染対策も徹底しつつ、皆さんで良い夏にしましょう！

屋外で2m以上(十分な距離)離れている時は
マスクを外しましょう！



十分な距離



のどが渴いていなくても
こまめな水分補給をしましょう！



★手洗い・手指消毒も引き続き忘れずに！

詳しくは「厚生労働省 熱中症予防×コロナ感染防止」で検索！
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000642298.pdf>

混ぜてチンするだけ タコライス(2人前)



材料

合いびき肉 200 g
粉チーズ 小さじ1
レタス 2枚
ミニトマト 3個
玉ねぎ 1/2個

作り方

- 1, レタスは食べやすい大きさにちぎる。
ミニトマトは4等分に切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- 2, 耐熱容器に合挽肉、玉ねぎ、Aを加えよく混ぜ合わせる。
ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで約5分加熱する。
肉に火が通ったらさらに混ぜ合わせ、そぼろ状にする。
(加熱時間は必要に応じて追加してください)
- 3, 器に温かいご飯、レタス、2、トマト、チーズの順に盛り付ける。

A

にんにく(チューブ) 小1/2
カレー粉 小1
トマトケチャップ 大3
中濃ソース 大1
小麦粉 大1/2
塩、コショウ 少々

ニンニクとカレーの香りで食欲を刺激！
夏野菜(トマト)は抗酸化作用を示す成分や
水分を多く含んでいるため
火照った体を冷やす働きがあります



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

(月～金の平日と祝日9時～17時
休みは土日と12/30～1/3)

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)	山田院長	伊藤(新)	後藤	中島(英)	後藤
	河野	藤井	長谷川	山田院長	穂山	山田(幸)
	伊藤(暢)	治部	竹中	穂山	伊藤(暢)	森
	中島(翔)		永井		小澤	河江
午後	後藤	河野	有馬	森	有馬	竹中
	竹中			桑原		

2022年5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

夏本番がやってきましたね！Drコラムを読んで運動を実践していきたいと思いましたが、運動が苦手なので継続できる自分に合うものを見つけていきたいと思います。

こまめに水分をとって熱中症対策を心がけましょう♪

とみ

編集委員

- あん
- ぐっちゃん
- ちい
- とみ