

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。



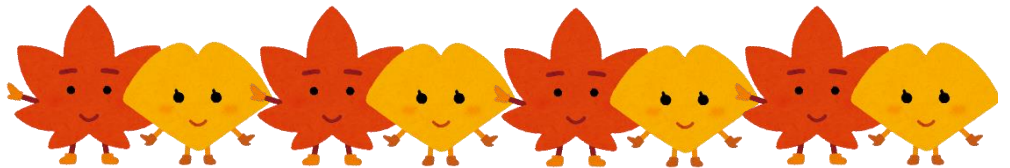
通巻第61号 2023.1 1.1発行

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コラム (福間先生)

🍁 紅葉スポット・3選

🍁 基幹相談支援センターえぼっく紹介

🍁 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。



「うんちの話」

2023年8月より山田病院で勤務をさせていただいております、福間と申します。

突然ですが、皆さんは毎日、素敵なうんちが出ていますか？そもそもご自身のうんちに興味をもって、排便後はしっかり観察をしていますか？最後にうんちをしたのはいつか自信を持って言えますか？快適な日々を送るための基本的な条件として、食事、睡眠、排便の3つは必須とされています。精神科に通院されている患者さんの多くが、様々な要因から便秘に苦しんでいらっしゃいます。それでは、なぜヒトは便秘になるのでしょうか？そして便秘になったらどう対応すればいいのでしょうか？下痢で悩まれている方もいらっしゃるかもしれませんが、当コラムの分量の限界で、今回は便秘に関してのみ言及します。

まず大原則として、便は必ず毎日出さなくてもいいということを知っておいてください。便秘の話で、便を毎日出さなくていいというのは逆説的ですが、慢性便秘症ガイドラインが示す便秘症は「本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態」と定義され、回数に関する条件はありません。従って、「今日1回も便が出なかったから下剤を使わない」と焦る必要はないのです。

便秘の原因は様々ですが、食物繊維の摂取量の減少、ストレス、運動量の減少、体の病気、薬の影響のいずれかであることが大半です。体の病気があれば治療し、便秘に悪さをしている薬を飲んでいれば主治医に相談することが第一なのは当然ですが、“健康的”な観点から言えば、その次にとる方法は、便秘だからと言ってすぐに薬に頼るのではなく、食物繊維を摂って、ストレスを減らし、運動を取り入れることでしょう。しかしそれでもうまくいかない場合は、お薬となります。様々な便秘薬が世の中にはありますが、その中で“推奨”されているお薬は、浸透圧性下剤と上皮機能変容薬の2つのグループだけです。酸化マグネシウムは最も有名な浸透圧性下剤の1つですね。しかし広く使われる酸化マグネシウムも、長期に高容量の内服を続けると高マグネシウム血症や、大腸メラノーシスと言って腸が黒くなって逆に便秘が悪くなる状態を来すこともあります。特にお伝えしたいのは、刺激性下剤に関してです。刺激性下剤は“頓用または短期間の投与を提案する”という扱いであり、その効果は強いけれど、腸に鞭を打つ薬ですから、鞭を打たれ続けた腸は

うんちは健康を把握する上での大切な指標です。今日から是非、もっと自分のうんちに興味を持って、わからないことがあれば主治

～紅葉スポット・3選

❁その1 田無神社

神社境内にイチョウがあり、イチョウの絨毯が広がります。



❁その2 向台公園

西武バス“向台町一丁目”で下車。山田病院から近く、公園内にはベンチがあり、ゆっくり紅葉を楽しめます。

❁その3 谷戸イチョウ公園

西武池袋線ひばりヶ丘駅より徒歩5分。イチョウ並木の他にミカンや柿の木もあります。是非探してみてください♪

～番外編・イルミネーション～

田無駅バスロータリーでイルミネーションがみられます。是非、足を運んではいかがでしょうか？

基幹相談支援センターえぽっく

～えぽっくはどんなところ？～

西東京市に在住する障害者・児(精神障害・身体障害・知的障害・発達障害・難病)とそのご家族、関係者が対象です！

日中どこか行くところを探している、福祉サービスを利用したい、将来のことが不安、どこに相談してよいのか分からないなど、日常生活上での困りごとの相談を受け付けています。

相談内容からご本人のニーズを整理し、問題の解決に向け一緒に考え、情報提供や助言、必要時には福祉サービスの利用支援や調整を行います。保健師、社会福祉士、精神保健福祉士といった相談員が、ご本人・ご家族のお手伝いをしていきます。

*発達障害の専門相談を実施しています。(予約制)

*訪問・面談等で相談員が不在の場合がありますので、来所の際は事前にご連絡をいただきますとスムーズにご案内できます。

日常生活でお困りのことがございましたら、まずはお気軽にご相談ください！



開所時間

月曜日～土曜日 9時～18時
(日曜日・祝祭日・年末年始を除く)

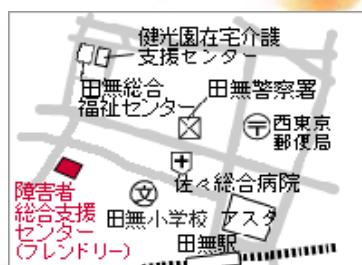


問い合わせ

西東京市障害者総合支援センターフレンドリー1F



アクセス



こんなとき、1人で悩まずご相談ください

休職中だけど、このまま復職するのは不安があるなあ...

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)

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)

最近もの忘れが増えたわ...

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(代)

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	小宮	後藤
	河野	藤井	長谷川	山田(雄)	穂山	山田(幸)
	伊藤(暢)	中島(翔)	宮野	穂山	伊藤(暢)	森
	治部		永井		上村	小澤
午後	後藤	河野	有馬	森	有馬	竹中
	竹中		長谷川	桑原		桑原
			竹中			

2023年9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。

薫風会山田病院

編集後記

夏の猛暑も過ぎ去り涼しい季節になってきましたね。涼しくなるとつい水分補給を怠ってしまいがちな気がします。気温の変化で体調を崩さないよう皆様ご自愛ください。 すぎ

編集委員

- ◎あん
- ぐっちー
- ◎ちい
- すず