

メンタルヘルスニュース 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68号 2026.3.1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



- ★ 巻頭
- ★ 薬局～花粉症対策
- ★ 東精協音楽祭
- ★ 春キャベツのとんぺい焼き
- ★ 言葉さがしクイズ
- ★ 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。



花粉症のお薬について

～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。花粉アレルギーは身体各所に作用して、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言っている状態なのです。

症状

充血、かゆみ、アレルギー性結膜炎

目

精神神経

頭痛、不眠、身体のほてり、イライラ

鼻

消化管

胃腸アレルギー、下痢

鼻水、くしゃみ、アレルギー性鼻炎

咽喉

皮膚

かゆみ、発赤、アレルギー性皮膚炎

アレルギー性咽喉炎

気管

咳、喘息、アレルギー性気管支炎



これらの症状が出たら炎症を抑える抗アレルギー薬をどうぞ

飲み薬と外用薬(目薬・点鼻薬・塗り薬など)の組み合わせ

- ★内用薬(飲み薬)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、ドラッグストア等の薬剤師・登録販売者に相談すると適切なお薬が選択される。最近では医療用と同じ成分のお薬(スイッチOTC)が販売されている。
- ★まずは気になる症状に対応する外用薬を使って、それでもつらい時は飲み薬も服用するのが良いだろう。

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ため、服用中は車の運転や高所での作業など危険な事は控える。

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る。(まばたきをすると薬が流されてしまう)

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。

東精協音楽祭のお知らせ

デイケア活動報告

東京都精神科病院協会の主催の音楽祭が3月に開催されます！
当院のデイケア室も参加し、歌やダンスの披露をする予定です。
院内だけでなく院外での活動にも力を入れているんですね♪



レンジで簡単！春キャベツのとんぺい焼き

材料1人分

卵 2個
春キャベツ 50g
もやし 20g
豚バラ 20g
塩コショウ 適量
ソース 適量
マヨネーズ 適量

作り方

- ①卵をときほぐす。
耐熱皿にラップを敷いてその上に卵を流し込む。
- ②キャベツは洗って千切りに、もやしは洗って水気を切る。
- ③①の上にキャベツ・もやし・一口大に切った豚肉をのせ
塩コショウをする。
- ④上からふんわりとラップをして、レンジ(600w)約4分
豚肉に火が通るまで加熱する。

刻みネギor青のり お好みで ⑤ラップをくるっと折りたたみ形を整える。

ラップをはずして盛り付けしソース・マヨネーズをかける。



アドバイス

さまざまなバリエーションで楽しむことができるとんぺい焼き！

他には、チーズを加えたりピリ辛ソースを加え、また季節の野菜を使用し旬の味を楽しむのもおススメ！

春キャベツの栄養と効能

ビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養素が豊富に含まれており免疫力向上、美肌効果、デトックス効果の健康もたらしめます。冬から春にかけて季節の変わり目は体調を崩しやすい季節です。春キャベツの力を借りて元気に春を迎えましょう。

言葉さがしクイズ 全15



○ルール○

- ・言葉がたて、よこ、ななめに言葉がかくれています。丸をつけてみましょう！
- ・1つの文字を重複して使うこともあります。
- ・例→さくら

さ	く	ら	り	ぼ	の	い	こ
を	つ	か	げ	ぴ	よ	ー	だ
う	づ	き	し	ふ	も	す	ん
な	の	は	な	わ	ぎ	た	ご
し	り	ぽ	つ	わ	も	ー	は
ん	ぬ	つ	み	ゆ	ち	ち	は
ち	ぱ	ご	か	だ	の	て	の
や	し	ゆ	ん	ぶ	ん	の	ひ

ヒント

- ・うづ〇
- ・さつ〇
- ・イース〇ー
- ・しゅん〇〇のひ
- ・はは〇ひ
- ・しんち〇
- ・こいのぼ〇
- ・なつ〇かん
- ・なの〇〇
- ・だ〇ご
- ・よもぎ〇〇
- ・かしわ〇〇
- ・げし
- ・ちち(父)

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...

出かけるところがほしい...

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♪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	稲葉	後藤
	藤原	高橋	長谷川	山田(雄)	種山	山田(幸)
		金井	宮野	種山	伊藤(暢)	森
午後	後藤		織田		下山田	井原
	竹中		有馬	森	有馬	竹中
			竹中	桑原		桑原

2026年2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

いつまでも寒い日が続いていると思っているうちに、確実に桜の蕾もふくらみ春の準備が進んでいるようです。桜の花が好きなので、いろんなところへお花見に行きたいと思っています。 あん

編集委員

- ⊗ あん
- ⊗ ちい
- ⊗ のの