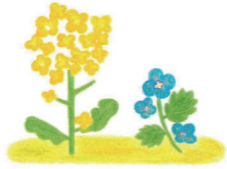




医療法人 三精病院 広報誌

とまり木



vol.1 2021年10月発行



<CONTENTS>

❁ ごあいさつ

理事長・院長 堀江端

❁ こんな症状ありませんか？

❁ 特集『コロナうつ』対策

精神保健指定医 高島康浩

❁ 池ちゃんの元気レシピ

管理栄養士 池田和代

❁ お知らせ

広報誌名公募の結果について

❁ 診療のご案内



ごあいさつ



今や、精神疾患は多くの人々にとって決して遠い病気でも、治療不能な病気でもありません。コロナ禍においては多くの方々がうつ状態にて苦しんでおられました。

当院では、患者さんが日常生活を早く取り戻すことを第一に考え治療を行っています。薬の投与は、治療の一部にしかすぎません。

外来患者さんには臨床心理士によるカウンセリングなどと組み合わせ、個人の心理的な強化を図る治療。入院患者さんに対しては、作業療法士や理学療法士による社会生活復帰のための、心身のリハビリテーションも行っています。また、同時に精神保健福祉士などの多職種による退院、社会復帰への援助や退院後の訪問看護なども行っています。今後、精神疾患は認知症同様に地域による包括的な医療が求められています。当院もこれまで以上に地域でのケアが行えるように努力していきたいと思います。

理事長・院長 堀江 端

こんな症状ありませんか？

長引くことで生活のいろいろなところに影響がでてきます。ぜひお早めにご相談ください。



- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 気分が沈み、悲観的に考える | <input type="checkbox"/> 集中力がない |
| <input type="checkbox"/> イライラして怒りっぽい | <input type="checkbox"/> 不眠 |
| <input type="checkbox"/> 無気力で、何をしても面白くない | <input type="checkbox"/> 不安のあまりパニックになる |
| <input type="checkbox"/> 不安で外出が怖く、乗り物に乗れない | <input type="checkbox"/> 学校や職場にうまくなじめない |
| <input type="checkbox"/> いつも体がだるい、重たく感じる | <input type="checkbox"/> 急に悲しくなったり涙が出てくる |



特集 『コロナうつ』対策

新型コロナウイルスが流行し、感染するかもしれない不安、報道による不安、働き方の変化、コミュニケーションの減少、家族と過ごす時間の増加、外出・外食・レジャーの自粛など、様々なことが私たちのストレスとなっています。

そうしたストレスをきっかけにうつ状態になる方が増えていて、「コロナうつ」と呼ばれるようになりました。「コロナうつ」に明確な医学的な定義はありませんが、通常のうつと共通する部分が多くあり、うつ病予防と同様の対策が有効です。

「コロナうつ」の予防には、主に以下のようなことが役に立つので、ぜひ生活の中に取り入れてみてください。



精神保健指定医 高島 康浩

① 生活リズムが崩れないように心掛けましょう

★起床、就寝、食事の時間をなるべく同じ時間にしましょう。リズムよく生活すれば、心地よく感じ、気分も安定し易いと言われています。

★体内時計が整って、安定した睡眠を取ることができます。



② 1日1回、一定時間を屋外で過ごしましょう

★午前中に、日光を浴びることで、体内時計のリズムが整い易くなります。

★外出できない場合は、窓際の明るい場所で一定時間を過ごして下さい。



③ 少しでもよいので、運動をしてみましょう

★運動には体内時計の時間合わせをする働きがあり、睡眠の質を向上させます。

★リズムカルな運動（ウォーキング、ジョギング、サイクリング、体操、腹式呼吸など）は、うつ病予防に効果的と言われています。



④ 誰かとコミュニケーションを図りましょう メールや電話でも構いません

★自分の気持ちを話すことで、心の中に溜まった嫌な考えや感情を整理しやすくなります。

★外出自粛やテレワークなどによる孤立感、不安感には雑談が有効という調査もあります。



池ちゃんの 元気レシピ

豚肉の生姜焼き

この時期独特の蒸し暑さに加え、コロナ禍のストレスで、からだところが「夏バテ」を起こしていませんか？

豚肉には疲労回復に欠かせない「ビタミンB1」がたくさん含まれており、生姜はビタミンB1の他、免疫力を高める「ビタミンB2」も豊富です。アンチエイジング効果もある玉ねぎを加え、溜まった疲れを吹き飛ばしましょう。

漬け込んだ豚肉は、保存容器に入れ2〜3日冷蔵（冷凍）保存した後に炒めても、味がしっかりしみ込んで美味しく食べられますよ。



材料 (3〜4人分)

- ・ 豚ロース…300g
- ・ 生姜……………1かけ
- ◎ 醤油……………大さじ2
- ◎ 酒……………大さじ1.5
- ◎ みりん……………大さじ1.5
- ◎ 砂糖……………大さじ1.5
- ◎ 味噌……………小さじ2
- ・ 玉ねぎ……………1/2個

作り方

- ① 豚肉にフォークで数か所穴をあけ、食べやすい大きさに切る。生姜は皮をむき、すりおろす。(チューブのおろし生姜5cmでも可)
- ② ポリ袋にすりおろした生姜と◎を入れ、しっかり混ぜ合わせる。その後、豚肉を加え、よく揉んで20分以上漬け込む。
- ③ フライパンに油を加えて熱し、薄切りにした玉ねぎを入れ、弱めの中火で、軽く透き通るぐらいまで炒める。
- ④ 玉ねぎをフライパンの端に寄せ、②の豚肉を入れ、広げながら炒める。豚肉に火が通ったら、漬け汁を仕上げにかけ、全体を炒め合わせる。



管理栄養士 池田 和代



広報誌名『とまり木』について

公募の結果 85 件の素敵な名前が集まり、担当スタッフで検討した結果、広報誌名は『とまり木』（考案者：富田様）に決定しました。富田さんは“ストレス社会の中で、ほっと一息つけるような場所”をイメージして『とまり木』という名前を思いついたそうです。当院も、ほっと気持ちが休まって安心できる病院であるようこれからも努力して参ります。今回公募にご協力いただいた皆様ありがとうございました。

診療のご案内

三精病院 外来診療表

月		火		水		木		金		土	
午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
堀江	堀江	×	堀江	堀江	×	堀江	×	×	堀江	堀江	×
高島	高島	高島	×	×	×	高島	高島	高島	×	高島	×
×	×	×	×	×	×	間所	×	間所	×	×	×

診療時間 / 平日：午前8時半～12時 午後1時～5時（最終受付4時半）

休診日 / 第2・4土曜日、日曜日、祝祭日

※診察はご予約の患者様、救急の患者様が優先となりますのでご了承ください。

予約お問い合わせ TEL：0776-36-5622



初診時は問診等がありますので診察の30分前にお越しください。お時間に余裕をもってご予約下さい。

皆さまに安心してご来院いただけるよう感染症対策を行っております。ご来院の際はマスク着用と検温、手指消毒等にご協力お願いいたします。

医療法人 三精病院

住所：〒918-8018 福井市大島町柳 205

電話：0776-36-5622

FAX：0776-36-5071

URL：<https://www.sansei-h.com/>

病院の詳細はHPで
ご確認ください ⇒

