



秋元病院だより

00019 2006年7月号

発行 医療法人梨香会秋元病院
〒273-0121 千葉県鎌ヶ谷市初富 808-54
TEL 047-446-8100
FAX 047-446-8101
<http://www.akimoto-hospital.com>

基本理念

患者様のために家族や仲間たちのために己のために
地球のために未来のために子供たちのために

私たち梨香会の職員は日々学び、『We are a family』の精神で医療を提供し夢のある健康社会の実現に向けて貢献して参ります。

基本方針

- 1.精神疾患及び その身体的管理の治療に日々精進する
- 2.早期社会復帰への支援活動に日々精進する
- 3.疾病予防対策を重んじた活動に日々精進する



部署紹介

栄養科

栄養科の役割の中で皆様をご存知のものに、「お食事の提供」があります。私達は安全なお食事、美味しいお食事、バランスのとれたお食事を毎日皆様に召し上がっていただけるよう、管理栄養士を中心に日々努力しております。医食同源の言葉があるように、日々の食事はとても重要なものです。正しい食生活習慣を身につけることで、生活習慣病の予防にもつながると考えております。秋元病院では治療食はもとより一般のお食事でも、退院後の参考にしていただきたい、そして健康な人生を過ごしていただく為に、少しでも力になりたいといった考えのもとで提供させていただいております。また、その他にも栄養科の業務として、「栄養指導」や「栄養ケアマネジメント」といった仕事がありますが、それらも全て同じ考えのもとに行われております。私達は食の面から皆様の健康をサポートしたいという大きな目標にむかって、これからも日々努力をしていきたいと思っております。

調理師 野瀬 克典



精神科領域での薬物療法の課題

精神科診療を担う立場として、現在検討の余地がまだまだ多いのは否めない。

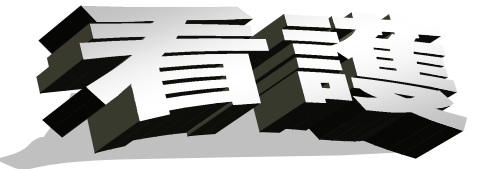
医師は処方薬は全て患者さまに服用していただいていることを前提に治療方針を立てていくが、実際には服薬忘れ、自己調整が意外と多い。

患者さまが適切に服薬を継続していただくことを、医療従事者の視点で指示に従うことを評価する意味で「コンプライアンス」といい、患者さま自身が能動的に治療に参加する度合いを示す用語を「アドヒアランス」という。ノンアドヒアランスには、患者、薬剤、環境の要因が関与する。患者要因では不十分な病識、薬の効果の否定、薬剤要因では副作用、環境要因では病院へのアクセス困難、治療費、家族の非協力などの問題が提示されている。

我々医師側としては、患者要因、薬剤要因をいかに改善していくかが治療の決め手となる。患者さまに病識が欠如している場合、何らかの形で薬物を投与せねばならず、その手段として最近では注射剤のみならず、液剤、口腔内崩壊錠剤などを用いることが多々ある。薬剤投与に伴って患者さまが自らの病状を認識し、服薬継続の大切さを理解していただくまでの間、手を緩めることはできない。

副作用に関しては近年、精神科領域では不快な副作用を起こす頻度が低い薬剤が続々と上布されてきている。これまで我が国において罷り通ってきた多剤併用療法では、疾患を治すための主剤が数種類、主剤から生じる副作用を治す薬剤も加えられ服薬する側の大変さははかり知れないものがある。しかし、このような多剤併用療法を単剤療法に近い形に変えていくことは返って病状を増悪させたりして困難なことも多く一つの壁に突き当たっている。

精神科医 田中 良恵



リラクゼーションへのお誘い

毎日忙しくストレスを感じやすいという方は、体だけでなく心も緊張していることが多い筈です。そこで、心と体のストレスに効果的な自宅でできるリラクゼーション法をご紹介します。

リラックスするためには入浴が効果的です。入浴はシャワーで済ませるという方が増えていますが、それでは体が温まらず、なかなか疲れもとれません。お風呂でのんびり温まることで血循環が促進され、筋肉もほぐれてリラックスすることができます。40度前後のお湯に体に負担のない“みぞおち”までつかり、20～30分かけてゆっくり入浴すると更に効果的です。次に十分な睡眠が不可欠です。心地よい睡眠を取る方法としては、就寝前の食事を避ける。室温を（春秋は20～23度、夏は24～26度、冬は18～20度）に保つ。就寝の1時間前から照明を暗めにする。就寝の30分前に入浴する。5分程度の軽いストレッチをする。これらが効果的です。また朝起きたら30分以上太陽の光を浴びる。朝食・夕食の時間帯を一定にする。といった体のリズムを正常に保つ行動は、より深い睡眠を獲得することができます。早速今日から始めてみませんか。

看護師 石井 裕子

女性の更年期障害度チェック

40ポイント以上 危険 24～10ポイント 不安
39～25ポイント 要注意 9～0ポイント 安全

項目	はい	どちらでもない	いいえ
顔がほてることがある。	3	1	0
理由もないのにイライラすることが多くなった。	3	1	0
よく食べているのに満腹感がない。	3	1	0
なかなか寝付けなし。	3	1	0
ときどき睡眠薬を飲む。	3	1	0
頭痛や肩こりがひどい。	3	1	0
顔や下肢がむくむようになった。	3	1	0
身体がだるく、疲れが翌日になっても残っている。	3	1	0
通勤時間が苦痛になってきた。	3	1	0
性欲がめっきり減った。	3	1	0

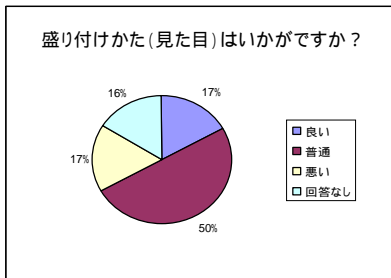
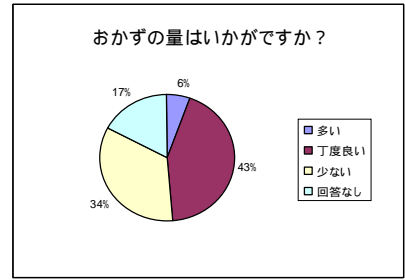
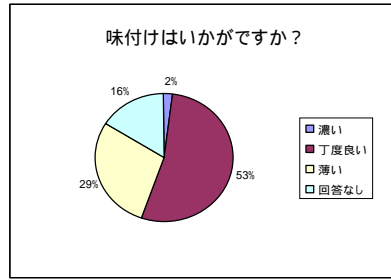
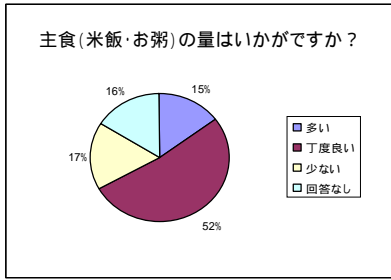
項目	はい	どちらでもない	いいえ
手足が冷たいと感じている。	3	1	0
運動（スポーツ）するのがおっくうになった。	3	1	0
身体を動かしていないのに動機がすることがある。	3	1	0
映画やテレビをみてもボーっとしている。	3	1	0
便秘や下痢をするようになった。	3	1	0
生理が遅れたりすることが多くなった。	3	1	0
仕事や家事にたいして集中力がなくなった。	3	1	0
子どもに対する関心がうすれてきた。	3	1	0
他人とのコミュニケーションをとるのが苦手になった。	3	1	0
今の状態が更年期だと自覚している。	3	1	0

ワンポイントアドバイス

食欲がない、なかなか寝つけない、生理が遅れたりすることが多くなった、仕事や家事、趣味などに集中できなくなったなど心身にわたった症状がみられたら、ほぼ更年期障害にまちがいありません。女性の更年期障害は閉経後に出るのが普通ですが、実は30代からすでに始まっているのです。ホルモンのバランスのくずれが引き金になっている場合が多いのです。何より規則正しい生活習慣を守り、さらには婦人科の検査を受けておきましょう。

嗜好調査

実施日 平成 18 年 4 月 19 日(水)～平成 18 年 4 月 28 日(金)
 対象者 常食・肝臓職(全粥・刻み・ミキサー食を除く)
 回答者 73 名



好きなメニューを教えてください。(主食)

- 1位 カレーライス
- 2位 スパゲティ
- 3位 うどん
- 4位 そば
- 5位 オムライス



好きなメニューを教えてください。(副食)

- 1位 唐揚げ
- 2位 肉料理
- 3位 卵料理
- 4位 魚料理
- 5位 ビーフシチュー



今回目立った点は“副食の量が少ない”との回答が 34%と多かったことです。病院での食事は今後の食生活の参考となるので、決められた中で満足して頂けるよう献立・盛り付けに趣向をこらしていきます。

また、平成 17 年 4 月から食事摂取基準が改定され、栄養素の適正量の変更や個人対応について取り上げられているため、患者様一人一人の適正値を調査し、食事箋の見直しを行なっていきます。調査結果をふまえて、今後の献立・調理に反映させ、より満足し喜んで頂ける食事の提供を目指して努力していきます。皆様ご協力ありがとうございました。

新入職員ご紹介

(名前)	(趣味)	(一言)
佐々木美穂子(看護師)	旅行 ショッピング	皆様に信頼されるよう頑張ります！
中園知美(医事部)	音楽鑑賞 読書	一生懸命がんばります！
森舞(看護師)	球技	早く仕事を覚えてがんばります！

入局のご案内

(名前)	安東公弘
(出身大学)	秋田大学
(認定資格)	精神保健指定医
(所属学会)	精神神経学会
(専門領域)	精神科全般



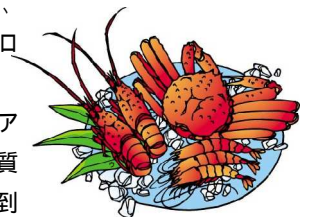
アスタキサンチン



アスタキサンチンという言葉をよくテレビとか新聞とかで耳にしませんか？サケの切り身やイクラは赤い色をしています。エビやカニをゆでると殻が赤味をおびるのは、その中にアスタキサンチンという赤色色素があるからです。アスタキサンチンは「自然界で最強の抗酸化物質」との指摘もあり、注目度は高いです。アスタキサンチンは生体内で悪さをする「活性酸素」の働きを抑えてくれます。活性酸素は細胞を酸化して傷つけ、細胞の老化やがん化を早めます。強い抗酸化力といえばトマトの色素のリコピンやニンジン色素のβカロチン、ゴマの成分のセサミンなどが知られます。

アスタキサンチンの抗酸化力はリコピンの 10～100 倍、βカロチンの約 40 倍になります。興味深いのは、アスタキサンチンの脳における作用で、脳は血液脳関門という特別な「関所」があって、外部からの有害物質が脳に入り込まないような役目をしています。ですが、アスタキサンチンはこの血液脳関門を通過し脳に到達します。アスタキサンチンを摂取させたラットの脳を調べた所、過酸化脂質の上昇が抑えられ、脳で抗酸化力を発揮している事がわかりました。

余談になりますが、栄養学的に言うと、脳の栄養は“糖質のみ”と言われています。疲れた時、甘い物が食べたい時がありますが、その時は“脳”が糖質を要求しているのかもしれないね。



管理栄養士 西原 小百合

外来診療体制表

	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
精神科	比田勝 田中(良) 安東	北林 中尾	林 (第2.4) 安野 中尾 増田 (第5)	比田勝 中尾 増田 (第1.3.5)	比田勝 明石 安東	安野 北林 明石	林 田中(良) 中尾 (奇数) 小牧 (第2.4)	中尾 (奇数) 小牧 (第2.4)	林 森	安野 森 安東	山本 小林 (10:00~)	北林 小林
心療内科											小林(10:00~)	
内科	篠崎 米谷 葛谷	篠崎 米谷	篠崎 葛谷 金子	葛谷 金子	財津	米谷 財津 葛谷	篠崎 米谷 財津	財津	米谷 財津	河本 菅野	河本 金子 (第1.3.5)	河本 金子 (第1.3.5)
内視鏡	葛谷		葛谷		石丸							
整形外科			川北(~13:00)									
皮膚科					二木(14:00~)							
歯科	庄司(要予約)		庄司(要予約)		庄司(要予約)		加藤(要予約) (第4のみ庄司)		庄司(要予約) (第4のみ加藤)		富田(要予約)	

診療体制が都合により変更する場合がありますので、来院される際はご確認をお願いします。
女性医師：田中Dr(精神科) 金子Dr(内科) 庄司Dr(歯科) 富田Dr(歯科)

病院概要

診療科目 精神科/神経科/ 心療内科/内科/ 整形外科/リハビリテーション科/放射線科/ 皮膚科/歯科 **曜日指定有り**
許可病床数 精神科 285 床/内科 70 床
診療日時 月曜日～土曜日 午前 9:00～12:00 午後 13:30～17:00 (日曜日・祝祭日は休診、但し急患は随時受付)

承認施設基準

薬剤管理指導/看護補助加算 /精神科ケア(大規模)/特別の療養環境の提供/入院時食事療養()/運動器リハビリテーション /
 一般病棟 15 対 1 入院基本料/精神科病棟 20 対 1 入院基本料/重症者等療養環境加算/精神科作業療法/居宅療養管理指導/栄養管理実施加算

看護に関する事項

内科病棟 入院患者 15 人に 1 人以上の看護師と 12 人に 1 人以上の看護補助で構成
 精神科病棟 入院患者 20 人に 1 人以上の看護師と 48 人に 1 人以上の看護補助で構成



送迎バス時刻表

【新京成線】初富駅(大正薬局前)
 【東武野田線】鎌ヶ谷駅(東口ロータリー) 経由

【新京成線・東武野田線・北総線】
 新鎌ヶ谷駅経由
 【北側交通広場】

秋元病院発	初富駅発	鎌ヶ谷駅発	秋元病院着
8:10	8:20	8:30	8:40
9:05	9:15	9:20	9:30
9:25	9:35	9:40	9:50
9:55	10:05	10:10	10:20
10:25	10:35	10:40	10:50
10:55	11:05	11:10	11:20
11:25	11:35	11:40	11:50
11:55	12:05	12:10	12:20
12:45	12:55	13:00	13:10
13:25	13:35	13:40	13:50
13:55	14:05	14:10	14:20
14:25	14:35	14:40	14:50
14:55	15:05	15:10	15:20
15:25	15:35	15:40	15:50
15:45	15:55	16:00	16:10
16:25	16:35	16:40	16:50
17:20			

秋元病院発	新鎌ヶ谷駅発	秋元病院着
8:30	8:40	8:50
9:00	9:10	9:20
9:35	9:45	9:55
10:05	10:15	10:25
10:35	10:45	10:55
11:05	11:15	11:25
11:35	11:45	11:55
12:05	12:15	12:25
13:05	13:15	13:25
13:35	13:45	13:55
14:05	14:15	14:25
14:35	14:45	14:55
15:05	15:15	15:25
15:35	15:45	15:55
16:05	16:15	16:25
16:35	16:45	16:55
17:20	17:30	17:40



医療法人梨香会 秋元病院

〒273-0121
 千葉県鎌ヶ谷市初富 808-54
 TEL047-446-8100 FAX047-446-8101
<http://www.akimoto-hospital.com>
 Email:info@akimoto-hospital.com

北松戸メディカルクリニック
 〒271-0064
 千葉県松戸市上本郷 2202-3
 047-365-7731

秋元クリニック
 〒273-0002
 千葉県船橋市東船橋 3-33-3 2F
 047-422-0221

鎌ヶ谷訪問看護ステーション
 〒273-0121
 千葉県鎌ヶ谷市初富 848-103
 047-445-2402

北松戸訪問看護ステーション
 〒273-0064
 千葉県松戸市上本郷 2089
 047-364-1712

第 19 号 平成 18 年 7 月発行 / 次号 8 月初旬

編集担当 医療連携局 渉外部(秋元病院)

編集後記:エビやカニなどは紫外線から身を守る為にアスタキサンチンを多く含んでいると言われていいます。最近では肌の老化を防止するアスタキサンチン商品を店頭で数多く見かけるようになりました。これからの季節、紫外線には十分に気をつけましょう。



6月号回答
 「スベード」

