

●朝日病院 基本理念

朝日病院は、安心と信頼の精神医療、そしてノーマライゼーションの理念に基づいた精神保健福祉を提供いたします。

●朝日病院 基本方針

- 1 患者様やご家族に対して安心で安全な医療、療養環境を提供します。
- 2 患者様の人権に配慮し、権利を擁護するとともに主体性を尊重します。
- 3 患者様の自立に向け、チーム医療によるサポート体制を充実し社会復帰を支援します。
- 4 地域社会と密接に連携し、そのニーズに対応し、精神保健福祉の充実に貢献します。
- 5 常に質の高い先進的な精神医療を実践・提供できるように研鑽に励みます。

# 朝日病院 たより

第29号

2024.7発行

July



医療法人 朝日会

## 朝日病院

〒323-0014 栃木県小山市大字喜沢660 TEL 0285-22-1182 FAX.0285-22-8946

目次	
◆メンタルヘルス講座 ～統合失調症について～	…2
◆小話! シリーズ	…2
◆リワーク棟が完成しました <b>密着</b>	…3
◆アンケート集計結果	…3
◆栄養士さんのおいしい話	…4
★外来担当医表・編集後記	…4

ホームページアドレス <http://www.asahi-hp.or.jp>





かんたん

# メンタルヘルス講座

## 統合失調症について

統合失調症は考えや気持ちがまとまらなくなる状態が続く精神疾患で、脳の機能に原因があると言われています。原因ははっきりとわかってはいませんが、脳内で情報を伝えるドーパミンなどのバランスが崩れることが関係しているといわれています。大きなストレスが発症に影響しているといわれますが、親の育て方は関係ありません。100人に1人がかかると言われており、決して珍しくない病気です。

病気は大きく4つのステージに分けられます。

①前兆期には不眠、不安、ちょっとした音が気になる、人の視線が気になるようになります。

②急性期には妄想、幻覚、思考障害、興奮といった陽性症状から少し遅れて抑うつ、やる気がわからない、体がだるい、感情の起伏が少ないといった陰性症状がみられます。妄想は周囲の人が自分の悪口を言っている、自分を罵るにはめようとしているという被害妄想やアイドルと自分が恋人関係にある恋愛妄想、大きな会社の社長で大金持ちという誇大妄想などがあります。幻覚は他の人には聞こえないのに自分にだけ聞こえてくる幻聴や、そこにあるはずのないものが見えたりする幻視、他の人には臭わないのに自分にだけ臭う幻臭などがあります。思考障害は考えがまとまらなくなり、相手の話していることも理解できなくなったり、自分の話すことも相手に伝わらなくなってしまいます。

記憶力が低下したり、注意力、集中力が低下して仕事や勉強の効率が悪くなったり、判断力が低下して物事がきめられなくなったりすることもあります。

この時期に脳内のエネルギーをもつすごいスピードで消費しています。

③休息期には幻覚や妄想は落ち着いてきますが、やる気がおきなくなって体もだるく、心も体も休息を必要としている時期になります。急性期に使った脳内のエネルギーを溜めます。

④回復期は再発予防のために薬をきちんと飲みながら、デイケアや作業療法を利用するリハビリの時期になります。

統合失調症は薬を飲むことで幻覚、妄想、思考障害といった症状を抑えることができます。前兆期に気づいて薬の調整を行うことができれば、回復までの時間が短くなります。急性期や前兆期に一時的に薬が増えても状態が安定すれば薬を減らすこともできるので、「薬を増やされたら嫌だから」と我慢しないで早めに受診してください。ただし、再発を繰り返すと薬の効きが悪くなってしまいますので、医師に相談せずに薬を減らしたり通院をやめると危険です。

ここには統合失調症について書ききれないのですが、当院では統合失調症の方に向けて当事者心理教育グループの会を行っています。医師、薬剤師、看護師、精神保健福祉士、作業療法士といった多職種のスタッフが病気について、薬の必要性や副作用といった詳しい説明、再発しないための生活の工夫や注意点、社会資源（行政サービス、リハビリなど）について少人数で質問しやすい雰囲気の中で行っています。同じ病気をもつ他の方と話すことで不安だったのは自分だけではなかったという、感想もいただいています。病気についてもっと知りたいと思った方は院内にポスターが掲示してありますので、是非、主治医にご相談下さい。

(医師 倉科 優)

シリーズ

小話!

### 初めてのお伊勢参り～落とし物も旅の思い出!??～

皆さま5月の連休は、どのように過ごしましたか?私は初めて三重県伊勢市にある伊勢神宮へ行ってきました。旅行のスタートはホテルや新幹線の予約からでした。どの路線を使って伊勢市まで行くか考える事も楽しい時間でした。待ちに待った旅行当日は大型連休の初日で主要駅は人がすごくスーツケースを片手に駅の構内の移動も大変でしたが、ホテルに着いたときは一番テンションが上がり“旅の始まりだ!”と胸が高まりました。

その後、良いとされる参拝の準備で巡り、二見興玉神社 → 伊勢神宮(外宮・内宮) → 猿田彦神社とお参りしてきました。伊勢神宮は天照大御神に感謝の気持ちを伝える場所で、一生一度と憧れたお伊勢参りをすれば大吉でないわけがないと言われており、おみくじは置いてありません。そんな厳かな場所にお参りに行く事が出来て清々しい気持ちでした。ちなみに猿田彦神社にはおみくじがあり、見事“大吉”を引きました。

旅行2日目でイヤリングを紛失してしまいましたが、伊勢神宮を参拝したおかげなのか、なんとイヤリングを無事発見し自分の元に戻ってきました。失くさない事が一番ですが、落とし物が返ってきて何だか嬉しい気持ちになりました。

落とし物と言えば、先日ニュースでも取り上げられていましたが2023年の1年間で全国の警察に届けられた落とし物の数は、約2979万点とこれまでで最も多かったそうです。新型コロナ対策の行動制限が去年5月に解除され、人の流れが活発化したことなどが大幅な増加につながったとされています。落とし物の返却率が高いのも治安が比較的良好と言われていた日本だからでしょうか。

今回の旅行でいい思い出と気持ちをリフレッシュする事ができ、前向きな姿勢で何事も取り組む事が出来ています。リフレッシュは自分には大切だと思います♪皆さまも時間を作りお出かけしてみても…。

精神保健福祉士 八木澤

# 密着取材



## ☆リワーク棟が完成しました☆

当院デイケアでは平成25年6月よりリワーク(復職支援プログラム)、平成30年5月よりトライワーク(再就職支援プログラム)を行っております。年々、気分障害・不安障害による休職者・退職者が増加し、リワーク・トライワークへの参加希望者も増えていましたが、活動場所の問題から参加人数を制限しており、そのため参加を希望されてもお待ちいただくことが続いていました。

そこで、希望する方がスムーズに参加できるよう新しくリワーク棟を建設することとなり、令和4年7月、2階建てのリワーク棟が完成しました。棟内は1階にデイルーム・面接室(3か所)・キッチン、2階にデイルーム・オフィスルーム(PC室)があり、利用者様からは「以前よりも広くなり快適に過ごせるようになった」との声が聞かれています。受け入れ可能人数も30名に増やすことができ、現在は希望される方のスムーズな受け入れを行うことができます。

今後もスムーズな復職・再就職及び再発防止ができるよう、より一層細やかな支援を職員一同励んでまいります。リワーク・トライワークにご興味のある方は当院デイケアもしくは主治医にご相談ください。

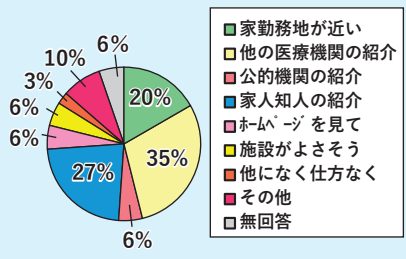


## 令和6年2月 アンケート集計結果

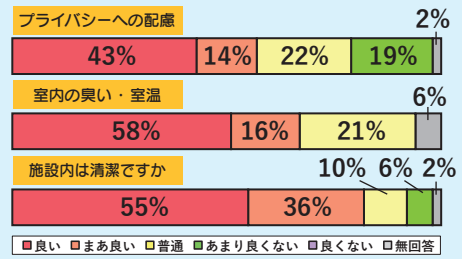
去る2月13日～2月29日まで実施しました外来患者様アンケート調査の集計結果をお知らせいたします。

調査日：令和6年2月13日(火)～2月29日(木) 回答者：51名

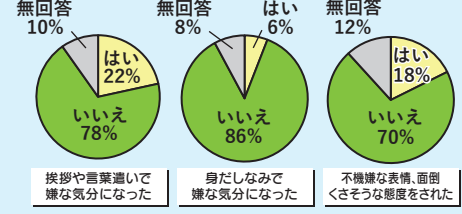
### 1. 当院を選んだ理由



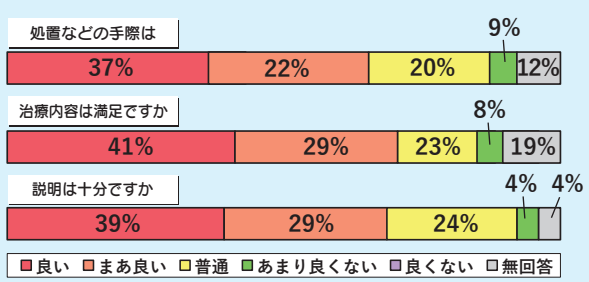
### 2. 設備・環境面について



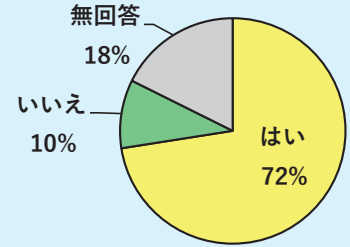
### 3. 職員の対応で嫌な気分になったことがありますか



### 4. 診療についてお聞きします



### 5. ご家族や知人に当院を勧めたいと思いますか?



外来患者様を対象にアンケートを行ないました。いただいたご意見をふまえこれからもより良い医療サービスをご提供できるよう努めて参ります。アンケートにご協力いただきありがとうございました。



# 栄養士さんのおいしい話

## 暑い夏を乗り越えよう

### 夏野菜ゴーヤをアレンジ



簡単  
レシピ

#### ★材料★

- ・ゴーヤ 1/3量
- ・塩小さじ 1/4量 } 下味
- ・砂糖小さじ 1/2量 } 苦味取り
- ・豚バラ肉 3枚
- ・小麦粉 大さじ1
- ・卵 1/2個
- ・パン粉 20g
- ・揚げ油 適量
- ・中濃ソース 8g

#### ★作り方★

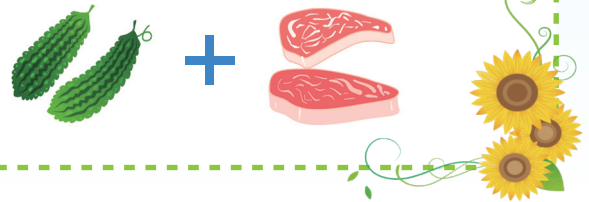
- ① ゴーヤを4mmの厚さにカットする
- ② ゴーヤのわたをスプーンでくり抜く
- ③ 下味と苦みを和らげる為、塩小さじ1/4と砂糖小さじ1/2を加えて混ぜる  
(段々砂糖と塩が馴染んでゴーヤから水分が出てくる)
- ④ 豚バラ肉を縦半分カットしゴーヤに巻き付ける
- ⑤ ④に小麦粉→卵→パン粉の順に衣をつける
- ⑥ 170℃の油でキツネ色になるまで揚げる
- ⑦ 最後にソースをかけて完成



栄養成分 (1人分)  
エネルギー : 396kcal  
タンパク質 : 11.4g  
脂質 : 26.7g  
塩分 : 2.3g

ゴーヤに含まれる苦みの成分モルデシンは**食欲増進効果**と抗酸化作用による**疲労回復効果**があります。体を冷やす効果で**夏バテ防止**、日焼けによる肌トラブルを抑えるコラーゲン生成促進効果の**ビタミンC**を含み、**美肌効果**があります。ゴーヤに含まれる**ビタミンC**は熱に強いので、炒め、揚げ調理もOK！ただし茹でると**ビタミンC**は水に流れてしまうので注意です。

豚肉と組み合わせて**疲労回復効果をさらにアップ**  
豚肉には**ビタミンB群**、亜鉛、鉄、たんぱく質を含みます。特に**ビタミンB1**は糖質代謝のサポートをし、**疲れにくい体**を作ってくれます。



(更新日: 令和6年4月1日)

外来担当医表

	月	火	水	木	金	土
1診	朝日 公彦	朝日 公彦	朝日 晴彦	富山 三雄	朝日 晴彦	朝日 公彦
2診	朝日 晴彦	永嶋 秀明	山下 新	朝日 晴彦	朝日 公彦	朝日 晴彦
3診	山口 史郎	海野 まみ	佐藤 伸秋	山口 史郎	海野 まみ	
4診	富山 三雄	倉科 優	降矢 容子	倉科 優	降矢 容子	山下 新
5診				佐藤 伸秋	永嶋 秀明	

### 編集後記

そろそろ梅雨入りも近いようですが、いかがお過ごしでしょうか。

新型コロナウイルス感染症が5類に引き下げられてから、少しずつ活動範囲が広がってきているのではないのでしょうか。

ですが、皆さん、くれぐれも熱中症には注意しましょうね。

梅雨の明けの頃が最も熱中症になりやすいとも言われているそうです。

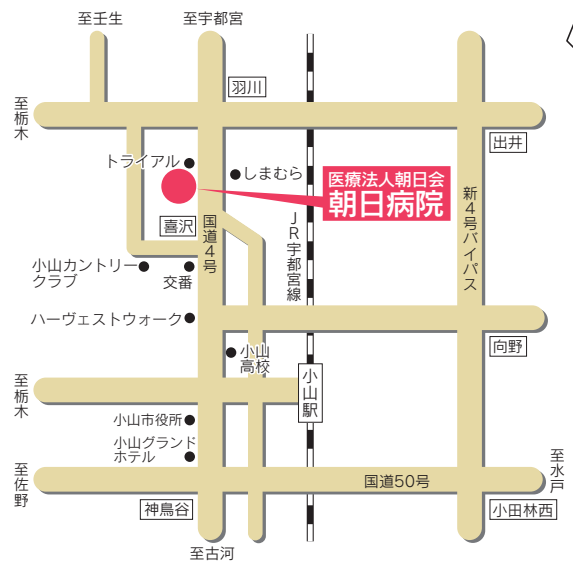
暑さを避ける工夫や、こまめに水分と塩分の補給を行ない、今年の夏も乗り切りましょう。

最後に「朝日病院だより」を発行するにあたり、ご協力下さった皆様に感謝いたします。

医療法人 朝日会  
**朝日病院**

〒323-0014 栃木県小山市大字喜沢660  
TEL 0285-22-1182 FAX.0285-22-8946

ホームページアドレス <http://www.asahi-hp.or.jp>



#### ●交通のご案内●

JR小山駅西口下車

タクシー 宇都宮駅方面に国道4号線を……………約15分

バス 小山市循環バス・小金井駅行  
薬中入口下車徒歩……………3分