

さくらそう

桜ヶ丘病院  
広報誌

2013 新年号

通巻12号

精神科A・B・C

～これまでに出了逢った素敵な患者さんたち～

院長 竹内正士

蓮根のはなし

メタボリックシンドロームを改善しましょう

減量は焦らずゆっくりと！

文化祭がおこなわれました。



桜ヶ丘病院ではブログを開設いたしました。病院での行事やイベントを紹介しています。  
表紙写真の情報も紹介しています。是非ご覧下さい。

<http://sakublo702.blog.fc2.com/>

## 精神科A・B・C

～これまでに出了ったステキな患者さんたち～

竹内正士



Cさんは30代後半の男性、金沢市内の高校を卒業後、関西方面の国立大学に入学しましたが、2年生の秋頃から講義に出席できず、引きこもりがちになり、地元に戻り大学病院を受診し、入院しました。当院には10年ほど前に入院歴があり、その時は対人恐怖や不安焦燥感が強く、家族とのトラブルや自傷行為などがみられました。8ヵ月ほど入院され、退院後は当院付属のデイケアや自宅近くの作業所に通われていましたが、やはり対人関係面の不安感や緊張感が強く、なかなか周囲とも打ち解けず、自宅に引きこもりがちでした。

以前から読書家で、文学や哲学、音楽、美術、演劇、映画など多方面に造詣の深いCさんは何でも物知りで、私の知らない事柄について教えていただいたことも多く、ご自宅を訪問してお部屋を拝見し、コレクションから書物やDVDなどをお借りしたこともありました。

外来には4週間ごとに通院されていましたが、一昨年の夏頃より病状が悪化し、対人恐怖のため家から出られず、周囲の視線や話し声が気になりJRにも乗ることができず、母親が薬だけ取りに来ていましたが、外来では大幅な処方変更もできず、病状の改善が見られませんでした。このため、主治医の方から「リハビリ入院」を提案し、開放病棟に任意入院の形で入院していただきました。

入院後、病棟で生活指導や院内作業療法に導入するとともに、10年前から服用し続けていた安定剤(抗精神病薬)の減量や、新しく副作用の少ない「非定型抗精神病薬」への変更を進めました。また、病棟の看護職員や作業療法士にもマンツーマンで関わっていただき、電気店や書店に買い物に行き、また近くのドーナツ店やラーメン店などにも「社会見学」に出かけました。病棟では、本人の好きなクラシック音楽や映画と一緒に鑑賞したり、関心のあるテレビ番組を録画して一緒に視聴し感想を話し合うなど、様々なアプローチを試みましたが、徐々に新しい薬の効果もみられ、外出への不安が和らぎ、「しいのき迎賓館」で開催される展覧会を見に行きたいとの本人の希望で、私も同行しましたが、「向かいの能楽美術館にも行きたい」と言われ、前向きな姿勢が窺われました。表情も明るくなり、入院前には乗れなかったJRを利用して自宅に単独外泊を試みたり、作業所に挨拶に行きたいと言われ同行したときもハキハキと会話され、指導員の方が「別人みたい」と驚くほどでした。

昨年の秋に退院の運びとなりましたが、「自宅から離れて生活してみたい」との本人の希望で、当院に隣接するグループホームに入居となり、毎日路線バスやJRを利用して単独で作業所に通所を続けています。毎朝出勤途中に、病院近くのバス停に立っているCさんの姿を見るたびに、本当に元気になられてよかった、「リハビリ入院」していただいてよかった、と、こちらも嬉しくなります。

最近「精神疾患の軽症化」が指摘され、幻覚妄想状態や興奮状態など急性期の症状による入院の件数は減少していますが、Cさんのようになかなか社会に适应できず、自宅で引きこもり状態を続けている患者さんも多いのではないかと思います。当院では、デイケアなどの社会復帰活動の他に、個々の患者さんの病状やニーズに合わせて、このような「リハビリ入院」も積極的に行っておりますので、関心のおありの方はお気軽にご連絡ください。

(この記事に関しては御本人の承諾を得ています。)



# 桜ヶ丘病院 文化祭

10月6日、桜ヶ丘病院体育館にて文化祭が行われました。



喫茶店会場は早くも沢山のお客さんが美味しいケーキや抹茶を求めに来られています。

ウェイター、ウエイトレスの患者さんは大忙しで汗が輝いています。



バザー会場にも大勢のお客さんが来られて大盛況となりました。手芸や農耕で作上げたものが今までにないくらい売れました。

## 患者さんの作品



皆が欲しがるものを作れて嬉しい。手作りがいいと思う。



時間はかかったけど完成して嬉しかった。



初めての作品でもスムーズに行えて良かった。売れたらいいな

# 鱈の蓮蒸し

縁起物のれんこんを使った、一年の幸を願う縁起物の一品

賀正

## 材料(二人前)

鱈の切り身 2切れ  
塩 少々  
れんこん 120g (小一節)  
みりん 10cc  
卵白 卵1/2分

ほうれん草 20g  
梅にんじん 10g  
ゆず 10g

だし汁 180cc  
薄口醤油 10cc  
みりん 10cc  
塩 少々  
片栗粉 少々



## つくり方

- 1, 鱈の切り身に塩をする。
- 2, れんこんは皮をむき、酢水にさらし、すりおろして軽く絞る。(れんこんの汁は捨てないで別に使用する)
- 3, すり下ろしたれんこんに、塩みりんを入れ混ぜる。
- 4, 卵白を泡立て、「3」にぎっくりと(卵白の泡をつぶさないように)混ぜあわせる。
- 5, 鱈の切り身の上に、「4」をのせ、15分間蒸す。
- 6, ほうれん草と人参は茹で、ゆずは縦切りにする。
- 6, 鍋にだし汁、薄口醤油、みりんを入れ温める。(お吸い物よりやや甘く、濃い味にする。)
- 7, 蒸しあがった「5」に「6」をかけ、添えにほうれん草、人参、ゆずを盛付する。

## れんこんチップス

- 1, れんこんは皮をむき、薄くスライスして、酢水にさらす。
  - 2, ふきんでれんこんの水気を拭き取り、180℃の油で少量ずつ揚げる。
  - 3, 油の上に浮いてきたら、網ですくい上げる。
  - 4, 油を切り、お好みで塩をふる。
- ※南蛮酢につけると、また美味しい

## れんこんのすり流し汁

- 1, れんこんは皮をむいてすりおろす。
- 2, だし汁を鍋に入れ火にかけ、沸騰したら弱火にして「1」をいれ、しばらく煮る。
- 3, 味噌を入れ味を調える。
- 4, 「3」にかまぼこや、カニ身、細かく刻んだミツバ、セリなどを好みで入れ椀に注ぎ、ゆずを散らして香りを添える。※すまし汁でもおいしい。

# 蓮根

ハスの地下茎が肥大したもの、輪切りにすると穴が多数空いていて

「先を見通す」事に通じ縁起が良いとされています。



# 石

川県でのれんこん栽培は加賀藩五代前田綱紀の頃、今から約300年程前、上層武士の間で薬用として供するために城中で栽培されていたと伝わっています。

その後、今の金沢市大樋町一帯（小坂地区）で栽培され、「大樋蓮根」と呼ばれる加賀の国の産物に…。明治20年代頃からその商品性に注目が集まり、栽培が盛んになり「小坂蓮根」と呼ばれました。さらに新品種の導入がおこなわれ、大正中期には、蓮根の生産拡大に功績のあった、本岡大吉氏により「加賀蓮根」と命名され市場に出荷されました。

その後も、改良、選抜育成され、現在の品種「志那白花」が才田、森本地区、河北潟干拓地まで栽培が広まり、一大産地となっています。



石川県 金沢市

【産地】  
金沢市小坂地区、河北潟干拓地、  
薬師谷地区、才田地区、森本地区

## メタボリックシンドロームを改善しましょう！ その2

「肥満」と「高血圧」「高血糖」「脂質異常」などの、動脈硬化を起こしやすい因子を複数持っている状態。メタボリックシンドロームを改善することが認知症の予防につながるということが知られています。

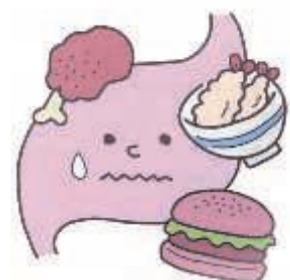


### ストップ ザ☆寝る前の食事

夕食から寝るまでは2～3時間はあけましょう！

☆夜は体を休めるために消化吸収がよくなり、摂取したエネルギーが効率よく体に蓄えられてしまいます。

☆朝食抜き、昼食もあまり食べず、夕食を摂れば「ドカ食い」「まとめ食い」となり、脂肪をためこみやすい体質となります。



医療法人社団浅ノ川

## 桜ヶ丘病院

精神科デイケア

デイナイトケア

「さくらんぼ」

ケアホーム

「プリムラ」

グループホーム

「ハイツ北金沢」

〒920-3112

石川県金沢市観法寺町

へ174番地

TEL

076-258-1454

標榜診療科

精神科 内科 歯科

## 病院理念

精神科専門病院として、心のケアから高齢者医療にいたるまで、心のこもった医療を行います。

## 基本方針

- 1) 優れたスタッフを充実させ、質の高い医療を提供します。
- 2) 安全性、信頼性を常に考え、十分な説明と同意に基づいて治療を行います。
- 3) 地域医療の充実に貢献する病院を目指します。

## 患者さんの権利

- 1, あなたは、良質な医療を受ける権利を持っています。
- 2, あなたは、医師、病院を自由に選択する権利を持っています。
- 3, あなたは、十分な説明を受けた後に、治療を受け入れるか、または拒否する権利を持っています。
- 4, あなたは、ご自身の情報を得る権利を持っています。
- 5, あなたは、ご自身の情報について機密が守られる権利をもっています。
- 6, あなたは、健康教育を受ける権利をもっています。

なお、皆様は権利とともに義務も発生いたします。入院生活を送っていただくうえでは必ず病院規則はお守り下さい。

## 桜ヶ丘病院 外来診察スケジュール

診療時間	午前(9:00~12:00)						午後(13:30~17:00)					
	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土
診療科目												
精神科	一診	岩崎	鳥居	林	平田	天野	竹内	平田	中川	天野	岩崎	林
	二診	中川			竹内		廣澤	富岡				
内科		宮内							宮内			

《診療時間の御案内》

【月～金曜日】 8:30～17:00

【土曜日】 8:30～12:00

☆初診の受診について、事前に電話相談をさせていただいておりますので、お気軽にお電話下さい。

☆初診については、診療時間が長くなる場合がありますので余裕をもって来院して下さい。

