

## 「こころの日」イベントを実施いたしました



7月1日(水)

こころの日とは、日本精神科看護技術協会が精神保健福祉法の施行日(1988年7月1日)にちなんで制定し、毎年精神疾患や精神障がい者に対して啓発活動を行っています。毎年、当院も泉ヶ丘駅こども広場において他職種で健康相談を行っています。今年も13人、医師、看護師、PSW、管理栄養士、地医連、薬剤師、心理士、業務課等8職種でイベントを行い、地域の方と交流する機会をもちました。

当日は近畿地方を覆った低気圧の為、阪南病院のイベント史の中でも近年まれにみる悪天候の中でのイベントとなりました。例年であれば、相談件数も150件に上りますが、今回は77件となり少しさびしい数字となりました。ですがその分1件1件のご相談にはじっくりと時間をかけ対応できたと思います。午後から行われた認知症病棟の劇団「すまいる」による寸劇は、回を重ねるごとにクオリティがあがると評判をいただくほど、参加された方に楽しんでいただきました。

今後とも地域の方、そして地域を盛り上げようとする商店会をはじめ鉄道会社と連携を深め、地域へ出向いてのイベント開催や参加を積極的に行っていきます。

また、夏から秋にかけてはイベントの多い時期です。認知症や睡眠など医療をわかりやすく伝えるとともに、しっかりと当院のアピールもしたいと思えます。

### 基本方針

人権を重んじ、患者さんやご家族の「心のふるさと」になれるよう、患者さんの立場に立ったやさしい医療をおこないます。

最新の医療知識と技術を身につけ、予防から急性期治療・リハビリテーション・在宅支援まで継続的な質の高い医療を提供します。

「光と風と緑」にあふれた、安全で快適な療養環境を提供します。

地域の拠点病院として、行政機関や病医院・地域の方々と連携し、保健・医療・福祉に貢献します。

信頼される医療サービスを提供するために、経営の健全化につとめ、すぐれた医療従事者を育てます。

2008.4.1 改定

## ハーブを楽しむ

「大地にたなびく、紫のじゅうたん」北海道の原風景、ラベンダー畑は、息をのむほど美しく人を惹きつけます。

この「ラベンダー」もハーブです。それも鎮静効果や殺菌作用に優れたハーブです。

育てるには、日当たりのいい場所が適していますが、梅雨は雨の当たらない場所、夏は高温にならない半日陰が適しています。北海道でラベンダーが栽培されるのは「梅雨がない」というのが大きな理由のようです。

使い方の一つに、布袋やお茶袋にクラフト用のラベンダーを入れて枕の下に入れるとぐっすり休めると言われます。ラベンダーがリラックス効果を促進させるのはよく知られています。

また、殺菌作用が高いのでこんな使い方はいかがでしょう。

**【洗剤作り】**

大きめの瓶に摘んだラベンダーを詰めます。その中に、米酢を1本入れて密封。2週間ほど経つと、ラベンダーの香りで酢の酸味が和らぎます。またお酢がきれいなピンク色になってきます。使うときには重曹を混ぜて、お風呂やキッチンを拭き掃除するとピカピカ&いい香り。スプレー容器などに移してご利用ください。(重曹は少しずつ入れてください。一気に入ると吹き出すので注意！)

## 夏祭り

阪南病院恒例の夏祭り

8/21

毎年、午前中から模擬店が並び、焼きそばやフランクフルトなど香ばしいにおいが立ち込めます。午後からはイベントもたくさん。近隣の児童養護施設の子もたちも招待し、にぎやかな1日になります。夕方からは院内に立てたやぐらを囲んでの盆踊りが始まります。花火を楽しみにお越しくださる地域の方もいて、終日で300名程の参加となります。

患者さんも毎年一番楽しみにしている行事かもしれません。お近くの方は是非、お越しください。



### ■外来診療表

外来診療時間: 9:00~12:00(受付は11:30まで) 平成27年4月現在

	月	火	水	木	金	土
1 診	黒田	子安	作田	横田	黒田	横田
2 診	福田真	秋田	松島	橋元	横井	横井
3 診	松島	島本	植田	仲山	茶谷	植田
4 診	花房	大矢	濱田	戎	小林	安藤
5 診	佐野	山田	川村	宮里	秋田	
6 診	福田晋	土井	正路	永松	土井	宮里
7 診	山本	久保	小深田	橋元	作田	小深田
8 診	西村	荒川	西村	河野い	奥田	
9 診	熊取谷	柏木	後藤	大浦	長谷川	熊取谷
診(心1)		清水	中井	山下		

\*医師の急な都合により、変更・休診となることがございますので、予めご了承ください。

〈ご紹介いただく際は予めのご連絡をお願いいたします〉

専門外来(睡眠・児童・往診・女性・口腔)は予約制です。医療機関からの入院・転院のご相談は地域医療連携室で承ります。受診の前にお電話ください。☎072-278-0381 FAX072-281-6615



### 診療科目

精神科/心療内科/児童精神科/内科/歯科/小児科/放射線科

### 病床数

- EPU(精神科救急)病棟 168床(C1,H2,H3病棟)
- 児童精神科病棟 25床(D1病棟)
- 垂急性期病棟 120床(B2,C2病棟)
- 精神科急性期治療病棟 111床(D2,E2病棟)
- メンタルケア病棟 35床(E3病棟)
- 老年期精神疾患病棟 60床(D3病棟)
- MPU(精神科合併症治療)病棟 51床(H1病棟)
- リハビリ(精神療養)病棟 60床(F3病棟)
- 認知症治療病棟 60床(F2病棟) 計690床

### 看護体制

精神科病棟 15:1 急性期病棟 13:1 救急病棟 10:1  
看護師比率 70%以上・看護補助 30:1

### 関連施設ご紹介

- 認知症疾患医療センター ☎072-278-0233
- 訪問看護ステーションふれあいサテライト「浜寺石津」☎072-279-1631
- グループホーム青空・そよかぜ 堺市中区八田南之町277 阪南病院内 ☎072-278-0381
- グループホームあんの郷 堺市中区八田北町309 ☎072-278-2233
- 地域生活支援センターゆい 堺市中区深井沢町3324 FUKAIビル1F ☎072-277-9555
- 堺市発達障害者支援センター アプリコット堺 堺市堺区旭ヶ丘中町4丁3番1号 堺市立健康福祉プラザ内3F ☎072-275-8506





- ✓しっかりと食べる
- ✓水分を補給する
- ✓冷房の効きすぎに備える
- ✓しっかりと寝る



夏バテを防止・解消する対策はどうすればいいのでしょうか？  
夏バテの原因・要因が、「自律神経の失調」「水分不足」「胃腸の働き低下」であることを考えると、以下の4つの方法が夏バテ防止・解消の対策予防法と考えられます。

## 夏バテを防止・解消する対策

### 水分を補給する

暑い夏には汗として水分がどんどん失われていきます。したがって、水分の補給が大切です。普段からあまり水やお茶を飲まない人も意識して水分を取るようにしましょう。ただ、単に水分を取ればよいというものではありません。冷たいジュースやビールは、胃腸の働きを弱め、逆に夏バテを促進してしまいます。水分の取り方にも気をつけましょう。



### しっかりと寝る

熱帯夜が続く暑い夏は寝不足になりがちです。ですが、寝不足は確実に夏バテといった不調をまねきます。暑い夜でもぐっすり寝るための工夫が必要です。



### しっかりと食べる

夏は暑さで汗をたくさんかきます。その汗によって、多くのビタミンやミネラルが体から失われます。ビタミンやミネラルをきちんと補給しないと、ますます体力が落ちていき、やがては「夏バテ」となってしまいます。ですので、その解消法は、夏にはしっかりと食べて、スタミナをつけることです。特に、ビタミンやミネラルを補給する必要があります。中でも、ビタミンB1とクエン酸、最近ではナイアシンなども必要といわれています。ビタミンB1を多く含む豚肉のレモン和え(豚肉をレモンに漬け、さっと炒めて塩・コショウで味付け)などが良いでしょう。



### 冷房の効きすぎに備える

暑い外からクーラーの効いた室内に入ると、自律神経がまいてしまい、めまいや食欲低下を招いてしまいます。なるべく部屋の外と中の温度差が5度以下になるように部屋の温度を調節しましょう。また、調節ができない場合は、着るもので調節する必要があります。

## 堺市発達障害者支援センター講演会 「医療からみた発達障害」

講演:医療法人杏和会阪南病院院長 黒田 健治

7月11日(土)、関連事業である、堺市発達障害者支援センターアプリコット堺主催の講演会が泉ヶ丘の「ビッグアイ」にて行われました。関心が高く300名を超える参加者がありました。

内容は、発達障害について、自閉症スペクトラム(広汎性発達障害、アスペルガー障害)、ADHD、学習障害などの解説と、これらの障害に加え、精神科で問題となってくる、二次障害として、睡眠障害、うつ、双極性障害、社交不安、反抗挑戦性障害、行為障害について細かく説明されました。自閉症スペクトラムには、変化に弱い、不安を持ちやすいといった特性に加えて、周囲から理解されず否定的な評価や怒られたりすることで、否定的な自己イメージを持ったり自尊心が低下したりすることがあります。それが、うつやPTSDといった二次障害に繋がることもあります。また、不登校や引きこもり、そして他者への攻撃性や非行といった反社会性行動へ進むこともあります。

また、ADHDでも同様に、作業記憶障害や行為障害、そして反社会性行動へ繋がることもあります。いずれにしても、診断を受けるなら医療機関、生活のしづらさの改善や対策には支援センターなど、そして就労には地域障がい者職業センターと、ライフステージに応じた支援を受けることが重要です。また、民間の支援団体や家族会を活用することも有効です。

講演は1時間40分。ボリュームの濃い内容と分かりやすいお話に、途中席を立つ方もおらず、皆さん大変熱心に聴いておられました。



当院は敷地内完全禁煙です

## さわだメンタルクリニック

アクセスの良い好立地で月曜日から土曜日まで休まず診療しています。どなたでもお気軽にご来院いただけるように完全予約にはしていません(予約優先制)。児童精神科から認知症、睡眠外来と幅広い治療に加えて毎日2~3名の心理士が常駐しており、検査やカウンセリングといった患者様一人ひとりに寄り添ってサポートできる診療体制でお待ちしております。お子様からお年寄りまで地域のかかりつけ医として精神科、心療内科のメンタルヘルス全般の治療を提供しています。

- 住所 〒591-8032 大阪府堺市北区百舌鳥梅町3丁1-3-2階
- 電話番号・HP 072-252-0101  
http://sawada-mental-clinic.com
- 最寄駅 御堂筋線 なかもず駅、南海高野線 中百舌鳥駅
- 診療科 心療内科、精神科、児童精神科、睡眠外来

Dr.情報 院長 澤田 将幸 先生

☆クリニックの専門:メンタルヘルス全般、児童思春期、睡眠

☆経歴:奈良県立医科大学卒業、奈良県立医科大学付属病院精神科医員、阪南病院(堺市)常勤医  
奈良県立医科大学付属病院精神科 助教  
その他、堺市こころの健康センター、奈良県総合リハビリセンターなど公的機関での嘱託医

☆クリニック特色:中百舌鳥駅から徒歩3分の好立地で、どなたでも来院していただける環境づくりを心掛けています。また、心理士も常駐しており、検査やカウンセリングなど幅広い診療を行っています。

☆患者様層:1歳の児童から90歳の高齢者まで幅広い年齢層の患者様がお来院されます。

☆座右の銘:堺で生まれ、堺で育ち、堺に貢献

☆休日の過ごし方:DVD鑑賞、読書

☆医師になったきっかけ:テレビドラマに出てきた医師の活躍に感銘を受けて。

☆趣味:ウォーキング、読書 ☆血液型:B型 ☆星座:おひつじ座

## 医療機関紹介 renkei bookmark



診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	—	—
午後 17:00~19:00	○	—	○	—	○	—	—	—



## 医療福祉相談室、ダイヤルインでサービスアップ!

医療福祉相談室直通ダイヤル開設のご案内

病気になることで、生活費や医療費のこと、子育てや介護、仕事に関する様々な悩み事について専門の相談員が対応いたします。お気軽にご相談ください。

※7月15日より稼働  
相談室直通ダイヤル ☎072-278-3768  
月~土曜日 9時~17時

尚、お急ぎのご用件で回線が混雑している場合は、  
阪南病院の代表番号(072-278-0381)までご連絡下さい。

医療法人 杏和会 阪南病院

7月15日(水)より外部から直接医療福祉相談室にかかる電話回線が増えます。これまでダイヤルインで行政や関係機関からの電話を受けていましたが、回線を増やし、さらなるサービスアップのために、一般の方にも広く、番号を広報し、スムーズな受療相談体制に繋がります。当院にかかる電話は一括して事務所でとっていますが、ワーカーさんへかかる電話が多いことや、初めてかけてくる方にはどこにつないでもらえないのかわからない方も多くいます。「受療や生活上、受診・入院のご相談はこちらまで」と記載されていれば分かりやすく親切です。お気軽にご相談ください。