

# くろおばあ

第23回

## 東京武蔵野病院 学術交流会

### 新たなる可能性を求めて

2019年

12月1日(日) 9:30-12:30

東京武蔵野病院 E館6階 会議室

東京都板橋区小茂根4-11-11

基調講演

9:35~10:35

### 「成人期発達障害の臨床」

講師：岩波 明 先生 (昭和大学医学部 精神医学講座教授)

教育講演

10:45~11:45

### 「抗精神病薬の減らし方」

講師：川上 宏人 医師(当院 精神科医長)

お問い合わせ

TEL: 03-5986-3111  
E-mail: [soudan@tmh.or.jp](mailto:soudan@tmh.or.jp)

第2回

# 東京武蔵野落語会 を開催しました



て好きな時間に出て行けて、いろいろな芸人が入れ替わり立ち代わりマジックあり、漫才あり、漫談あり、曲芸（太神楽といえます）あり、コントあり、もちろんお弁当を食べながら<sup>\*</sup>落語も聞けて日常に無理やり…いえいえ自然に、そして気軽に笑いと感動を取り入れられる最高のエンターテインメントかもしれません。

※注：お酒は飲みません。



去る 2019 年 7 月 30 日、昨年好評だった落語会を今年も開催しました。第 2 回目となる今回は三遊亭歌武蔵さんにお越しいただき、100 名の観客（入院とデイケア通所の患者さん）を前に、定番の相撲ネタ（歌武蔵さんは元お相撲さんです）から落語「子ほめ」「後生鰻」、そして落語によく登場する「そばのすすり方・餅の食べ方」の形態模写レクチャー？まで、たっぷりと壱を聞かせてもらいました。

落語好きな実行委員としては、これを機に皆さんが寄席へ行ってみたいと思ってくれたらいいな、あるいは寄席に通うことを目標に治療に励むのもありなんじゃないか、などと妄想しています。

巷でやっている寄席は 1 回約 4 時間の長丁場ですが、昼も夜も一年 363 日、ときには深夜もやっていて、好きな時間に入っ

今年はさらに 11 月に、音楽会も開催します。ある（千葉）方面でとても有名なピアニストをお呼びし、楽しい会にしたいと思います。笑顔あふれる病院って、ちょっといいと思いませんか？精神科だからこそ、そんな病院を目指してこれからもいろいろ企画していこうと思います。

何かアイデアがありましたらぜひ教えてください。くろおばあ編集部へメール連絡お待ちしております！

（落語会実行委員）

## 第2回東京武蔵野落語会



とき：2019年7月30日（火）

13：30開場

14：00開演

場所：E館6階講堂



# 第38回あきぞら祭 開催される



リハビリテーション部作業療法科 伊藤 純

去る10月17日(木)、当院秋の風物詩であるあきぞら祭が開催されました。病院全体の行事であるこのイベントへ向けて今年も各部署からのメンバーで構成された実行委員で6月から秘かに!?準備を開始して当日を迎えました。職員駐車場を会場としてステージ発表、模擬店、作品展示の3本柱で実施。地域の方たちとの交流を目的としているこの行事、ちなみに公募により選ばれた今年の副題は「心のバリアフリー～私たちにできること」です。今年は18題のエントリーがありどれも力作揃い。実行委員で選考の際には決定までに時間を要しました。改めてエントリーされた方の副題の意味に込められた思いを目を通すとずしりと来るものがありました。

さて当日は荘理事長による開会の挨拶でスタート。模擬店では毎年おなじみとなった各部署からの店舗に加えて地域の皆さんからの出店(作業所、就労継続支援施設B型、地域生活支援センター)が増えており活気に満ちた雰囲気。15の出店があり、特に入院中の患者様たちにとっては飲食系のお店は楽しみだったようです。ユニークなものとしては、院内にあるミニ園芸場で患者様と育てて収穫されたさつまいもを使

用したスープ販売や似顔絵を描く店舗があったりと。ステージ発表ではデイケア利用や入院されている患者様による合唱やギター演奏、ものまね等、練習の成果を存分に発揮されていました。実行委員メンバーもステージ発表の尺を頂きましたがこちらはぶっつけ本番。また作品展示では作業療法やデイケア等で作成された力作が所狭しと飾られ注目を集めており出展者にとってはこの上ない達成感に繋がったのではないのでしょうか。そして今回もいたばし観光キャラクターのりんりんちゃんが喜んで参加を引き受けてくれて来場された皆さんの人気を集めて会場を盛り上げてくれました(着ぐるみの中へ入って下さった皆さん、本当にお疲れ様でした…笑)。

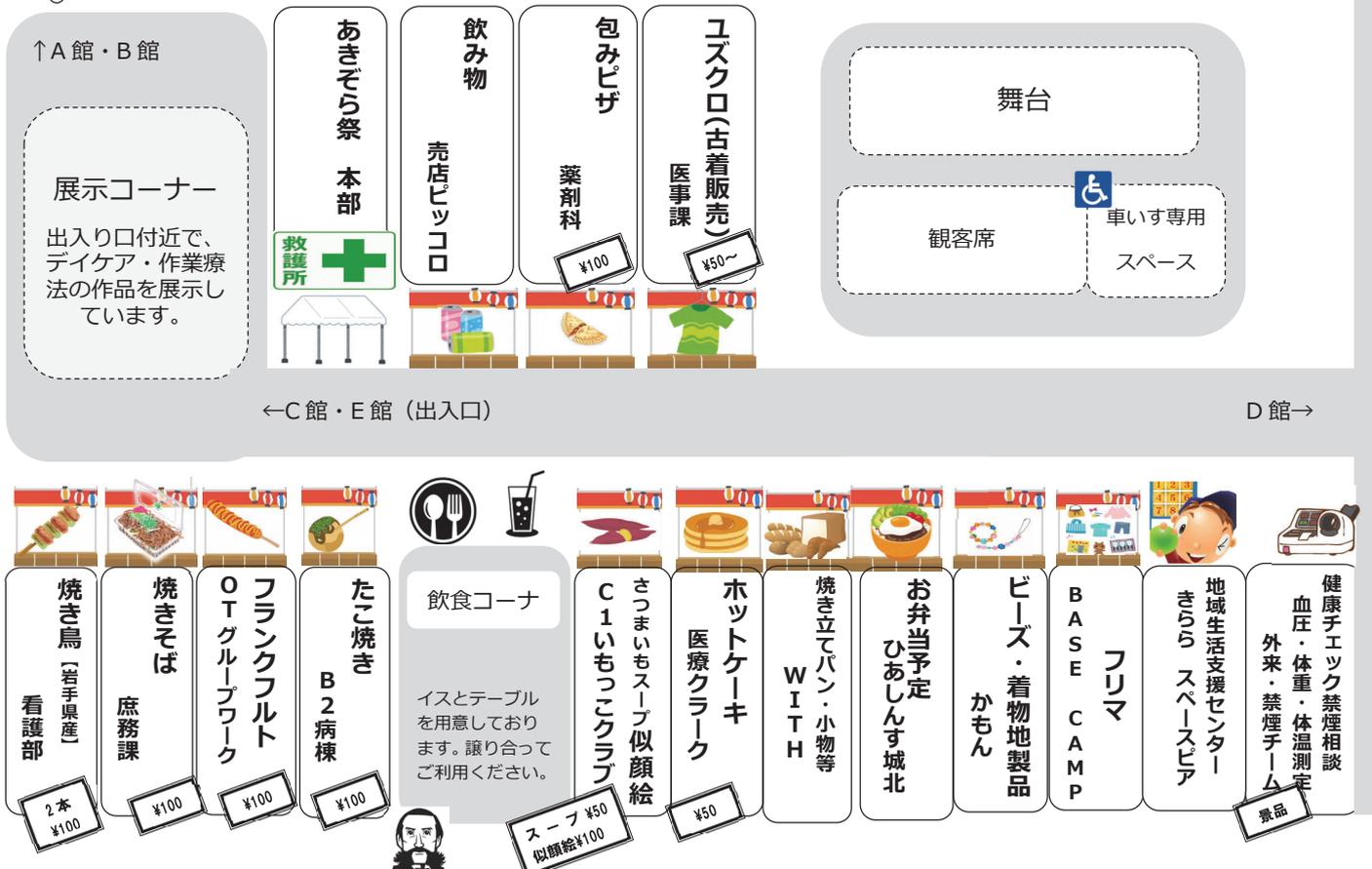
当日の天気は当初夕方あたりから雲行きが怪しいとの予報でしたが14時頃からポツリと降り出しており、何とか天気が持つようにと空へ念力を送りましたが通じず。ステージで観客の皆様も一緒に行うリズム体操を行う頃にはついに本降りとなりましたが、担当していたOTスタッフの雨にも負けない元気満々の進行で皆さん熱心に取り組んでおられ、会場の盛り上がりはクライマックス。とても一体感ある雰囲気とな

りました。そして黄野院長による閉会の挨拶が終わると皆さんから盛大な拍手が沸き起こり無事お開きとなりました。

終わりにこのイベントに携わった全ての皆さん、来場して下さいました皆さんにこの場をお借りしてお礼申し上げます。また来年もあきぞら祭でお会いしましょう!!



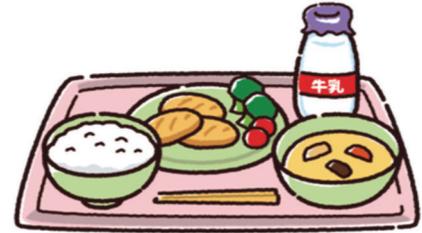
## 第38回 あきぞら祭 会場案内



# 美味しい食事で風邪退治

栄養科 唐澤靖彦

風邪をひいた時は、一に睡眠（休息）、二に保温、そして栄養豊富な食事が健康の回復に重要な働きをしています。薬だけにたよらず、自分の症状にあわせた食事をとって、早く病気を治すようにしましょう。



## こんな症状の時は・・・

### 風邪のひき始め



鍋物など発汗作用があり体が温まる食事をします。緑黄色野菜やエネルギー源になる糖質、たんぱく質を多めにとるようにします。

### 熱がある時



熱がでて体温が高くなるので体の中の栄養素や水分が失われます。栄養価が高いスープや飲み物でまめに水分補給をすることが大切です。

### のどの痛み、せき



のどに刺激を与えないように食材を煮込んだものや片栗粉などでとろみをつけたやわらかい食事をするようにしましょう。

### 回復期



風邪をこじらせないように、たんぱく質やビタミンAやCなど病気の抵抗力を高める栄養素が含まれた料理を積極的に食べます。

## 風邪と戦う栄養素

### たんぱく質

体を作り、健康な体を維持して感染症に対する抵抗力をつける働きをしています。



### ビタミンC

血管を丈夫にしたり皮膚を健康的に保つ働きから、感染症に対する抵抗力を強めます。



食品に含まれている栄養素には、風邪に効果的なものがあるので、エネルギー補給と健康の回復の為に積極的にとるようにしましょう。

### ビタミンA

皮膚やのど、鼻の粘膜を正常に保つ働きがあり、ウイルス、病原菌の侵入をふせぎます。



## おすすめ食材

### 大根

たんぱく質や脂肪などの消化を助けます。



### 生姜

匂いの成分が血行を良くする。疲労回復に。



### 卵

ビタミンC以外すべての栄養を含む完全食品。



### ねぎ

匂い成分が食欲アップ。体を温めます。



### 牛乳

栄養価が高く体の中に栄養を吸収しやすい。

### みかん

一日3個食べれば十分なビタミンC補給に。



### 人参

粘膜を丈夫にし、感染への抵抗力を高めます。



## ずぼら豚しゃぶ鍋 (包丁を使用しない鍋)

## 卵黄入り葛湯

### 材料 (一人分)

- ・葛粉 大さじ2弱
- ・水 大さじ2
- ・熱湯 200ml
- ・卵黄 1個
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・塩 小さじ1/5

### 作り方

- ①葛粉は水で溶いておく。
- ②小鍋に熱湯と砂糖、塩を入れて火にかけ、  
①を流しいれて、とろみがつくまで混ぜる。
- ③最後に卵黄を加えて手早く混ぜ、すぐに火からおろす。

※熱湯ではなく水に葛粉を入れて、煮るほうが、滑らかに仕上がります。昔から病気の時にのまれていた葛湯。発汗、解熱作用があります。



### 材料 (二人分)

- ・豚ももスライス 200 g
- ・水菜又はほうれん草 1束
- ・大根 200 g (目安としておでんの大根2個分)  
切り方…大根はピーラーでむく
- ・エリンギ又はしめじ 2パック
- ・にんにく 2かけ
- ・生姜 30 g (目安として1パック 100 g入り)
- ・つけだれ  
醤油 大さじ1  
レモン 1/8個 (なければレモン汁 お好みで)

### 作り方

- ①鍋に水と料理酒を1:1の割合で入れ、ニンニク、ショウガをそのまま入れる。
- ②煮立ったら、豚肉をしゃぶしゃぶする。
- ③豚しゃぶをつけだれで食べる。
- ④豚肉を食べてから野菜を入れて食べる。

※ニンニクは薄皮をとり生姜は皮付きのまま入れるのがポイント!

汁に旨味をとかしだすため。

※豚肉から食べるのは野菜からアクが出てしまうため、豚肉から食べましょう。



## 外来のご案内

### 初診の方へ

精神科外来、もの忘れ外来、禁煙外来は予約制です。  
(その他の一般科外来は予約不要です。午前11時までに直接ご来院ください)

当日の予約も空きがあれば可能です。

初診当日に入院ができない場合もありますので、ご了承ください。

- ・精神科初診・もの忘れ外来受付専用ダイヤル：  
03-5986-3188
- ・禁煙外来初診受付：03-5986-3111

(予約受付時間：午前9時より午後4時30分まで)

### ご準備いただくもの

70歳未満の方	健康保険証
70歳以上の方	健康保険証 + 高齢受給者証
75歳以上の方	後期高齢者受給者証

※その他各種医療証・限度額認定証をお持ちの方はご用意ください。

### 受付窓口について

精神科はA館1階(精神科)、それ以外の科はB館1階(一般科)となります。

### その他

- ・ご本人が他の病院等に入院されるなどしてご来院できない場合は、医師相談もしくはソーシャルワーカー相談となり、保険証はご利用になれません。(料金は自費扱いになります)
- ・3ヶ月以上ご来院がない場合は、初診扱いとなります。保険証をご用意ください。

### 再診の方へ

- ・全科予約制です。
- ・受付窓口にて診察券をお出しください。
- ・健康保険証は毎回ご提示ください。

## 入院のご案内

### 入院のご案内

入院をご希望の場合は、まず、かかりつけの医師にご相談ください。

初診の方は、お電話にて地域医療連携センターへご相談ください。

### 入院の手続きについて

入院手続きは外来で診察を受けてからになりますので、外来受付で診察手続きをしてお待ち下さい。入院手続きの詳細につきましては当日ご説明いたします。

#### —入院手続きに必要なもの—

- (1)健康保険証、後期高齢者医療被保険者証、その他医療証(高齢受給者証、心身障害者医療受給者証、限度額認定証 など)
- (2)印鑑(ご本人と、保証人の方の印鑑が必要です(シャチハタは不可))
- (3)保証金：使用されている保険証によって金額が異なりますので事前にご確認ください
- (4)診察券(初診の場合は必要ありません)

\*精神科で医療保護入院になる場合は、別途書類が必要になりますので事前に医療保護入院になるとお分かりになる場合は医療相談室・地域医療連携センターにお問い合わせください。

### 室料差額について

個室・二人部屋もありますので、希望される方は入退院窓口にお申し出ください。

### 敷地内禁煙と禁煙推進の取り組みについて

当院は、みなさまの健康増進と受動喫煙の防止のため、敷地内完全禁煙とさせていただきます。タバコ、ライター類の持ちこみもご遠慮いただいております。

喫煙所はございませんのでご了承ください。

### ❖院内での携帯電話のご利用について❖

病院内での携帯電話(PHS含む)のご利用に際しては、院内の規程をお守りいただき、決められた場所でご使用下さい。

## くろおばあプラス編集後記

・この秋に自然災害など色々な出来事がある中で、新天皇即位礼正殿の儀、祝賀御列の儀、大嘗祭など色々な式典や儀式が行われています。当初の予定日ではなく改めた日にちでの祝賀御列では天候に恵まれ、皇后雅子様笑顔がキラキラと輝いて見え、幸せな気分になったのは吾輩だけではなかったであろう…

# 診療のご案内

## 精神科外来診察表

祝日・年末年始を除く

初診	(予約制)診療受付時間 8:45～11:00 診療時間 9:00～12:00 【初診予約専用ダイヤル(9:00～16:30) 03-5986-3188】											
	月		火		水		木		金		土	
	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM
初診	○	-	-	-	○	-	○	-	○	-	○	-

再診	(予約制)診療受付時間 8:45～15:00 診療時間 9:00～16:30											
	月		火		水		木		金		土	
	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM
1診	江口	-	-	-	黄野	黄野	原	原	江口	江口	石川	石川
2診	山本	山本	風野	風野	風野	-	-	黄野	-	-	西本	西本
3診	吉岡	吉岡	林	林	五十嵐	五十嵐	田中(季)	田中(季)	-	-	渡部	渡部
5診	-	-	西原	西原	田中(良)	田中(良)	-	-	須佐	須佐	林	林
7診	-	-	頓所	頓所	石毛	石毛	-	-	平野	平野	石毛	石毛
8診	-	仁王	黄野	-	竹内	竹内	崎川	崎川	野津	野津	川上	川上
10診	-	-	-	-	小澤	小澤	宮越	宮越	花村	花村	原	-
12診	伊藤	伊藤	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
もの忘れ外来	担当医	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
精神科セカンド オピニオン外来	連携センターへご相談ください(電話 03-5986-3199)											

(2019年11月現在)

※外来診療スケジュール・担当医は都合により変更となる場合もありますので、あらかじめご了承ください。

## 一般科外来診察表

祝日・年末年始を除く

初診・再診受付時間 (予約のない方)	8:45～11:00	診療時間	9:00～16:30
-----------------------	------------	------	------------

以下の外来についてはお時間が異なります。

歯科外来・初診・再診受付	8:45～12:30/14:00～16:00	歯科外来診療時間	9:00～13:00/14:00～16:30
--------------	------------------------	----------	------------------------

	月	火	水	木	金	土
内科	泉	牟田(AM)	(服部)	牟田	本田(AM)	泉
	本田	西岡 内視鏡:飯田(AM)	竹越	坂庭	横田(AM)	越智
脳神経外科	-	大谷(AM) PM:脳ドック	-	大谷(AM) PM:脳ドック	-	大谷(AM)
整形外科				担当医(AM)		担当医(AM)
皮膚科	担当医(AM)					
歯科・ 歯科口腔外科	上原	上原	上原	眞宮	上原	-
禁煙外来※				泉(AM)		

(2019年11月現在)

※禁煙外来は予約制です。

※外来診療スケジュール・担当医は都合により変更となる場合もありますので、あらかじめご了承ください。

※脳ドックを実施しております。詳細は健康サービス・脳ドック受付までお電話またはホームページをご覧ください。