

第 15 回 市民公開セミナーのご報告

診療部 高橋優輔

去る 2024 年 6 月 29 日（土）に、当院 E6 会議室にて第 15 回市民公開セミナーが実施されました。当日は私から「明日からちょっと役に立つ睡眠の基礎知識」と題して、1 時間ほどお話をさせていただきました。

私事ではございますが、私は 2023 年から当院診療部に勤務させていただいております精神科医です。若輩者で何かとご迷惑をおかけしておりますが、諸先輩方に温かいご指導を賜り、熱心な多職種のみなさまに助けていただきながら、急性期病棟や外来などで患者さんと日々向き合わせていただいております。

臨床業務の一環として、病棟で月一回ほど患者さん向けに作業療法プログラムを頂戴しており、ストレス対処法などのどなたにも役に立つような内容をお話しできるよう試行錯誤しています。その中で睡眠の大切さについてもお話しすることがあり、そちらを発展させた形で市民のみなさまにもお話ができないか、ご依頼をいただいた次第でした。

精神科医としてはまだまだ若手の立場で、初めにお話をいただいたときには私で適任なのか恐れ多く感じましたが、ちょうど厚労省の指針として「睡眠科」の標榜が可能になったタイミングでニュースでも取り上げられており、少し

でもみなさまに正しく役に立つ睡眠の情報をお伝えできるよう、初心にかえり勉強をさせていただきました。池袋の某大きな書店に立ち寄って睡眠関連の本を探してみると、巷にはさまざまな文献があふれていることに驚きました（睡眠検定というものもあるそうです！）。当院の誇る素晴らしい図書室（精神医学情報センター）も活用させていただき、古くから睡眠が精神医学の重要なテーマとして扱われていることを学びました。しかし、最新の書籍も含めて読んでみてわかったのは、睡眠の基本的なメカニズムはもろんのこと、良い睡眠とは何か、といった基本的な問いですら、まだ研究の道半ばで、明らかではないということでした。そのような中で一臨床医としてお話しできることはなにか悩んだのですが、こころの健康と睡眠との関係性について日々の経験からお話しするのが、最も具体的でお役に立てるのではないかと考えました。当日はクイズなども交えながら、できるだけわかりやすく、そしてなるべく新しいトピックスに多く触れられるように工夫しました。なお、私の外来の前任者で当院にいらした現・東京大学の古川由己先生が不眠症研究の専門家でもいらっしゃるので、準備にあたって厚くご助言を賜りました。

ここでは、みなさまに少しでもお役に立てばと思い、くろおばあの紙面をお借りして、（前日自分の睡眠を少しだけ犠牲にして）準備し、当日お話しした内容を一部紹介させていただきます。

・こころの健康と睡眠について普段私が考えていること

睡眠は、こころのバロメーターです。ささいなことにみえる不眠が、様々なこころの病気のはじまりを示していることがあります。実際、私たちの初診外来にいらっしゃる患者さんの一定数は、不眠を主な理由としていらっしゃいます。そして、その不眠の背景にある心の病は多種多様です。

また、睡眠、食事、排泄を大切に意識することが、セルフケアを含む日常のケアにおいて最も基本的で、大切なことです。例えば、みなさんも、ついよく眠れなかった次の日にこころが凝り固まってしまって、普段できていたはずの気遣いがうまくできなかったような経験をお持ちではないでしょうか。こころをやわらかく使うためには、よく寝られていることがまずは大切なのです。

さらに、睡眠は、患者さんの安心・安全感と深くつながっています。心の傷を抱えている患者さんや、アルコールや薬

物に頼らざるを得ない患者さん、社会的に安心できる居場所がなく日々生活を脅かされている思いをしている患者さんたちが、頑固な不眠に悩んでいるお話を、精神科医としてうかがうことがしばしばあります。お薬の調整に難渋してしまうこともあります。より安心できる環境づくりを皆で知恵を出し合って相談し工夫してみると、すっかり不眠がよくなることも経験します。

自分らしくいられ、安心・安全を感じられなければ、充実した睡眠を取ることはできません。逆に、睡眠を十分取ること、基本的な自己所属感、自己肯定感をじんわりと実感することもできます。「まず寝られるようにしていきましょう」というメッセージを私たち精神科にかかわる支援職が大切にすることがあるのは、そういった理由もあります。

これらのことは、普段病棟や外来でお目にかかる患者さんたちから教えていただいていることで、精神医療にかかわる上で初めに習うことでもあります。なお、こうした日常の身近なことを扱うのは、まさに看護師さんが日々なさっていることですので、武蔵野の看護師さんの熟練した技術を見ながら、自分も患者さんにご提供できるよう、見よう見まねで私も学んでおりますところです。

睡眠をめぐるこれらの話は、精神医療を使っている方だけではなく、どんな人にも当てはまる、こころの健康のエッセンスなのではないかと感じています。

・良質な睡眠のためのヒント

2024年に国の検討会が「健康づくりのための睡眠ガイド」を発表しました。専門家だけでなく一般の方々向けにもわかりやすい資料を、誰でもインターネットで気軽に手に取ることができます。興味を持たれた方はぜひそちらをご参照ください。

その中から抜粋して当日ご紹介したのは、「光の環境づくり」「温度の環境づくり」「寝る前にカフェイン、ニコチン、アルコールを控えることの大切さ」「運動の大切さ」などです。詳しい内容はぜひ資料をご覧ください。

ほかに、長すぎる昼寝が夜の安眠を妨げてしまうので、「15時前の15-20分」の昼寝を心がけることをご提案するお話もさせていただきました。また、寝ようとしたときに足がムズムズ・ザワザワしたり、いびきが止まらなかったりする方は、専門的な医療につながることをご紹介しました。身近に思い当たる方がいらっしゃいましたら、気軽にご相談いただければと思います。

上記のガイドの内容に加えて重要性が高いと考え盛り込んだのは、緊急時の睡眠のとり方についてです。この原稿を書いている間にも、今年1月に深甚な震災の襲った能登半島にて、大雨による大きな被害が続いております。未曾有の被害に遭われた方々に、心よりお見舞い申し上げます。このような災害時のこころのケアも、特に日本においては精神医療の重要な柱です。セミナーでは、かつて震災支援にかかわる先生から教わった、4時間ほどでも毎日変わらない時間寝ること、体内リズムが維持されやすい、という「アンカースリープ」という技術をご紹介しました。

以上のように、身近な睡眠についてなるべく深く広くお話をさせていただきました。当日は、運営委員のみなさまの地道な広報活動のおかげで、70名ほどの参加者にご参加いただきました。約半数は近隣にお住まいのみなさまのご参加でした。通院・入院中の患者さんやご家族、スタッフの方々にも多数お越しいただきました。過去稀にみる人数とのことで、初めてご参加の方も多数を占めておりました。睡眠という話題に対する関心の高さを思い知り、身が引き締まる思いでした。つたない発表ではありましたが、アンケートでは9割ほどの方々に満足とお答えいただき、安堵しております。少しでも明日に生かしていただける内容になっておりましたら幸いです。

末筆とはなりますが、当日座長の労を取ってくださりました黄野院長や、事前から当日までの準備で厚くご協力をたまり当日の盛会に導いてくださった運営委員のみなさま、例年にない猛暑の中お集まりいただいた参加者のみなさまに、改めて心より御礼申し上げます。

そして、東京武蔵野病院で、患者さん第一でいきいきと心の臨床ができる素晴らしい環境をいただけておりますことに、この場を借りて感謝申し上げます。これからも、目の前の患者さんはもちろんのこと、地域のみなさまのこころの健康に少しでもお役に立てますよう、微力ながら励んでまいります。



第40回あきぞら祭

～空高く えがおあつまる あきぞら祭～

イベント内容 : ステージ発表・屋台・作品展示 etc.
 地域からの出店 : BaseCamp(フリーマーケット、型抜き)・Hot Job(パン、雑貨)
 ・リトルポケット(お菓子、革製品小物)・きらら(ダーツ、輪投げ)
 ・こかげ(ピアサポート)・スペースピア(古着販売、ピアサポート)
 ・えごのみ(ビーズ、クラフト製品)・ヨハク(相談コーナー)
 ・able!FACTORY(ハンドメイドグッズ・小物販売)



開催日時 : 10月10日(木) 10:30～15:00
 会場 : 東京武蔵野病院裏駐車場・D館1階
 ※雨天時 : C館5階体育館(模擬店販売のみ)

【出店一覧】

～飲食系～

- ・ポップコーン(A4 病棟)
- ・フランクフルト(総務課)
- NEW 冷たいフルーツ／駄菓子付き (ディケア)
- NEW フルーツポンチ(E5 病棟)
- ・カレー(診療部)
- ・焼き鳥(看護部)
- ・焼きそば(作業療法科)
- ・飲み物(売店ピッコロ)

～物販系～

- ・ユズクロ(古着販売) (事務管理部)
- ・オリジナルグッズ販売／型抜き(就労継続支援 B 型 BaseCamp:豊島区)
- ・古着販売(地域生活支援センタースペースピア:板橋区)
- ・食品パン＆雑貨「With」(就労継続支援 B 型 Hot Job:練馬区)
- ・革製品＆焼き菓子(就労継続支援 B 型あとリエふぁんとむ:中野区)
- NEW 水引き／根付／ビーズ／クラフト製品(就労継続支援 B 型えごのみ:練馬区)

～その他～

- ・ゲーム(豊玉障害者地域生活支援センターきらら:練馬区)
- NEW 物販・相談コーナー(就労継続支援 B 型 able!FACTORY、相談支援・訪問看護事業所ヨハク:川越市)
- ・ピアサポーター相談コーナー(地域生活支援センタースペースピア:板橋区)
- ・ピアサポーター相談コーナー(地域生活支援センターこかげ Re START:豊島区)

当院へ出張販売に
 来てくれている
 パン屋さんです！



～お祭り中の飲食について～

「飲食コーナー」でお早めにお召し上がりください

※食品衛生の観点から、購入後 2 時間程度の間に摂取することを推奨いたします。



晩夏のこの時期は、徐々に秋の気配も感じられ、暑さが和らぎ、食欲が戻ってくる時ですが、まだ暑さが残る時期でもあります。夏の疲れが残るこの時期におすすめのビタミン群を豊富に含む夏の終わりを感ぜさせる食材を取り入れた、メニューをご紹介します。

栄養部 調理師 古川督章

【ポークソテーのキノコクリームソース】

【材料】(約2人前)

豚肩ロース or 豚ロース 約140g/1人前
しめじ・舞茸・しいたけなどお好みのキノコ 半パックずつ
玉ねぎ 1/4個
ニンニク 2かけ バター 15g
白ワイン 100ml 生クリーム 200ml
塩・黒胡椒・レモン汁・パセリ(あれば) 適量



【作り方】

1. 豚肉片面ずつに塩(2つまみくらい)をかけ5分～10分ほどおく。
2. しめじ・舞茸を食べやすいサイズに裂き、椎茸もカットする。
3. 玉ねぎ・ニンニクをみじん切りにしておく。
4. 火をつけ(中火くらい)フライパンが少し温まったら、フライパンに油を入れ、豚肉を焼く。
5. 豚肉が焼けたら別な容器に豚肉を移しておく。
6. 豚肉を焼いたフライパンに残った油を捨て、再度フライパンに油を入れ準備しておいたキノコをソテーする。
7. キノコが炒まったらキノコをフライパンの隅に寄せてバターを入れ、玉ねぎ・ニンニクを加えて香りが出るまでソテーする。
8. 玉ねぎ・ニンニクを香りが出るまでソテーしたところに白ワインを加え白ワインがなくなるくらいまで中火で煮詰める。
9. 白ワインが煮詰まったら生クリームを入れ、コトコトするくらい煮る。
10. 生クリームに少しロミが出てきたら、塩・黒胡椒・レモン汁(適量)を加える。
11. ソテーした豚肉をソースの中に入れ蓋をし、ごく弱火で豚肉を温める(3～4分)
12. 温まったらお皿に豚肉を盛り付け、上からソースをかけ最後にパセリのみじん切り(あれば)をちらせば完成です。

【キャロットラペ】

【材料】(作りやすい量)

人参 2本 白ワインビネガー 20ml(お酢でもOK)
オリーブオイル 70ml オレンジジュース 90ml
塩・白胡椒 適量



【作り方】

1. 人参をスライスし千切りにする。
2. 千切りにした人参に3つまみくらいの塩を入れて塩揉みしておく(5分ほどおく)
3. 千切りにした人参を漬けるドレッシングを作る。(白ワインビネガーor お酢・オリーブオイル・オレンジジュース・塩・白コショウを合わせる)
4. 塩揉みしておいた人参を軽く絞り水分を脱水させる。(絞った人参の水分をドレッシングに入れると栄養もムダにせず美味しく仕上がります)
5. 作っておいたドレッシングを人参に合わせて完成です。(30分ほど漬けた方が美味しくなります。)

外来のご案内

初診の方へ

精神科外来、もの忘れ外来は予約制です。
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

(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注意ください。

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

- ・予約制です。
- ・受付窓口で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。

*ご来院の際はマスクの着用、入口にて手指消毒のご協力をお願い申し上げます。

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。

ー入院手続きに必要なものー

- (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

新型コロナの感染症法上の位置づけが5類に移行されて一年が過ぎました。皆さんの生活がどのように変化したのでしょうか？ それにしても「今年の夏は暑かったあ！」ですね。毎年言ってる気がしますが…。 マスクはまだまだ手放せません。

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	黄野	原	原	江口	江口	石川	石川
2診	山本	-	風野	風野	風野	-	山下	-	山内	-	西本	西本
3診	高橋	高橋	林	林	五十嵐	五十嵐	三谷	三谷	押見	押見	樋口	樋口
5診	三輪	三輪	神保	神保	田中(良)	田中(良)	崎川	崎川	高海	高海	林	林
6診	坂井田	坂井田	三城	三城	平井	平井	佐藤	佐藤	知覧	知覧	川上	川上
7診	松野	松野	-	-	-	-	-	-	依存症 平井(隔週)	-	-	-
8診	-	仁王	-	-	高崎	高崎	-	-	打田	打田	-	-
10診	-	-	-	-	-	-	相沢	-	金広	金広	熊谷	熊谷
12診	-	-	-	-	-	川上	-	-	-	-	原	-
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 03-5986-3198)											

(2024年10月～)

※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

再診受付時間		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	午前	泉	-	泉	-	-	泉
	午後	-	-	-	-	-	泉
歯科・ 歯科口腔外科	隈部		隈部	隈部	隈部	小川	-

(2024年4月現在)