

やすらぎ

2020.
Vol.16

栗田病院外来担当医表
— P11

栗田病院レビュー
— P9

栗田病院グループ施設紹介
— P8

くりたのげんば
— P7

健康レシピ
— P6

感染症予防の第一歩
— P5

やってみよう

特集2
睡眠外来 不眠症について
— P3

特集1
専門外来
— P1



がんばろう! 日本

栗田病院外来担当医表

(2020年9月15日現在)

内科外来											
曜日	月		火		水		木		金		土
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前 午後
第1診察室	一由	一由	交代制	交代制	倉石(章)	倉石(章)	一由	一由	三井	三井	休診

精神科外来											
曜日	月		火		水		木		金		土
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前 午後
第3診察室	(初診) 渡邊	(初診) 渡邊	(再診) 中田	(再診) 中田	(初診) 吉川	(初診) 吉川	—	—	(初診) 坊田	(初診) 坊田	—
第5診察室	(初診) 小島	(初診) 小島	(初診) 荒井	(初診) 荒井	(再診) 荒井	(再診) 荒井	(初診) 矢崎	(初診) 矢崎	(再診) 吉川	(再診) 吉川	—
第6診察室	(再診) 坊田	(再診) 坊田	(再診) 矢崎	(再診) 矢崎	(再診) 田中	(再診) 田中	(再診) 萬羽	(再診) 萬羽	(初診) 竹内	(初診) 竹内	—
第7診察室	(初診) 倉石(三)	(初診) 倉石(三)	(再診) 竹内	(再診) 竹内	(再診) 倉石(和)	(再診) 倉石(和)	(初診) 田中	(初診) 田中	(再診) 倉石(三)	(再診) 倉石(三)	(再診) 倉石(和)
第8診察室	(再診) 稲田	(再診) 稲田	—	—	(初診) 萬羽	(初診) 萬羽	(再診) 小島	(再診) 小島	(再診) 渡邊	(再診) 渡邊	—

※原則として初診・再診予約制

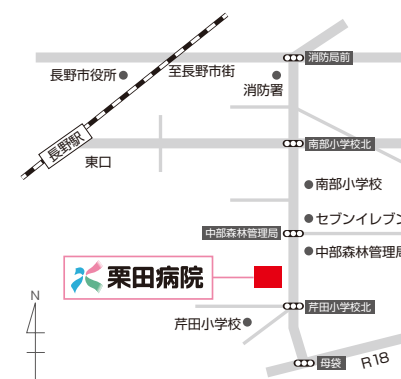
栗田病院

■診療科目／内科・心療内科・精神科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科・歯科・小児歯科

■診療時間／月～金曜日 午前 8:30～12:30(8:30～12:00)
(受付時間) 午後 13:30～17:00(12:30～16:30)
土曜日 午前 8:30～12:30(8:30～12:00)

※精神科・内科・歯科・小児歯科 予約制 ※()内時間は受付時間

■休診日／内科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科／土・日・祝休日
心療内科・精神科／土(午後)・日・祝休日
歯科・小児歯科／水(午後)・土(午後)・日・祝休日
健診センター／土・日・祝休日



〒380-0921 長野市栗田 695 TEL.026-226-1311 (代) FAX.026-224-8673
地域連携室専用／TEL.026-224-3961 健診専用／TEL.026-226-0007 歯科専用／TEL.026-269-0011
HP <http://www.kuritahp.or.jp>

アルコール外来

アルコール依存症は、飲酒を自分でコントロール出来なくなり、家庭や職場などでトラブルを起こすなど、また身体の肝機能障害や高血圧などの病気を引き起こすなどの問題が発生することがあります。

アルコールをやめたい方、減酒したい方、アルコール関連の問題でお悩みの方、そのご家族もお困りのことありましたらご相談ください。外来診察だけでなく、アルコール関連についての勉強会を開催する「白樺会」、ミーティング形式の「雷鳥会」への参加もお勧めしております。

同じ悩みを持つ当事者によって続いている伝統ある会ですので、ぜひ参加してみてください。

●白樺会／10:30～11:30(毎週水曜日)

●雷鳥会／11:00～12:00(毎週金曜日)

医師
稲田 志穂子

精神保健指定医
日本精神神経学会 精神科専門医制度指導医

●所属学会／日本精神神経学会

睡眠外来

睡眠外来は、様々な睡眠障害に対して適切な検査・診断・治療を行います。「夜眠れない」「朝起きられない」「日中眠くて困る」など、「眠り」についての悩みに対して丁寧に対応いたします。

詳しくは、P3.4にあります特集ページをご覧ください。

医師
荒井 勇輔

精神保健指定医
日本精神神経学会専門医

●所属学会／日本精神神経学会
日本睡眠学会
日本認知症学会

栗田病院では、2019年より専門外来の機能強化に取り組んでおります。

「児童・思春期外来」「睡眠外来」「物忘れ外来」「アルコール外来」を設置し、地域の皆様に寄り添える医療の提供に一層取り組んで参ります。予約制となっておりますので、受診のお問い合わせは電話にてお願いいたします。

〈専門外来診察日〉

月	火	水	木	金
児童・思春期	睡眠	児童・思春期	物忘れ	アルコール

児童・思春期外来

児童・思春期外来は、4歳～20歳までの方々の相談の場です。「やる気が出ない」「もっと痩せたい」「生きているのが辛い」「学校で虐められている」など幅広いご相談に丁寧に対応しています。また、子どものみでなく、子供が学校に行かないことに対するご両親の悩みのご相談も可能です。

診察では、遊び心をモットーに楽しく診察することを心がけています。お1人お1人の悩みや問題が解決するまで相談しています。そのため、幼少期から受診し、20歳を過ぎてからも受診を継続している方もおられます。お気軽にご参加お待ちしております。

医師
吉川 領一

精神保健指定医
日本精神神経学会 精神科専門医制度指導医
日本児童青年精神医学会認定医

●所属学会／日本精神神経学会
日本児童青年精神医学会

物忘れ外来

「最近物忘れが増えて来た」「もしかして認知症かも」とご心配の方、ご家族は、ぜひ当院の物忘れ外来にご相談ください。

適切な診断・治療を提供し、医師、看護師ソーシャルワーカーなど多職種で協働し様々なケアの提供を致します。施設は、デイケア施設「ほのぼの」があり、認知症の進行予防に取り組んでおります。また、物忘れだけでなく、

- 居ない人の気配を感じたり幻が見えたりする
 - 夜寝ているときに寝言が大きく、時には手足を激しく動かす
- といったことが認知症によって起こることがあります。そのような症状にお困りの方もお気軽にご相談ください。

医師
田中 章

精神保健指定医
日本精神神経学会 精神科専門医
日本精神神経学会 精神科専門医制度指導医
日本精神科医学会 認知症臨床専門医

●所属学会／日本精神神経学会
日本認知症学会
日本認知症予防学会

専門外来のお問合せ及び予約先



栗田病院

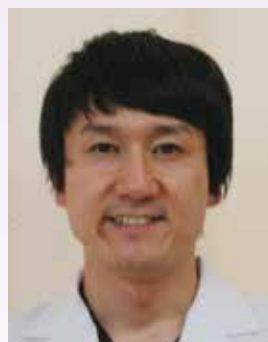
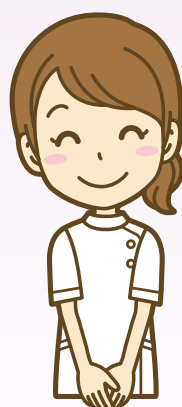
〒380-0921 長野市栗田695

TEL.026-224-3961

(地域連携室直通)

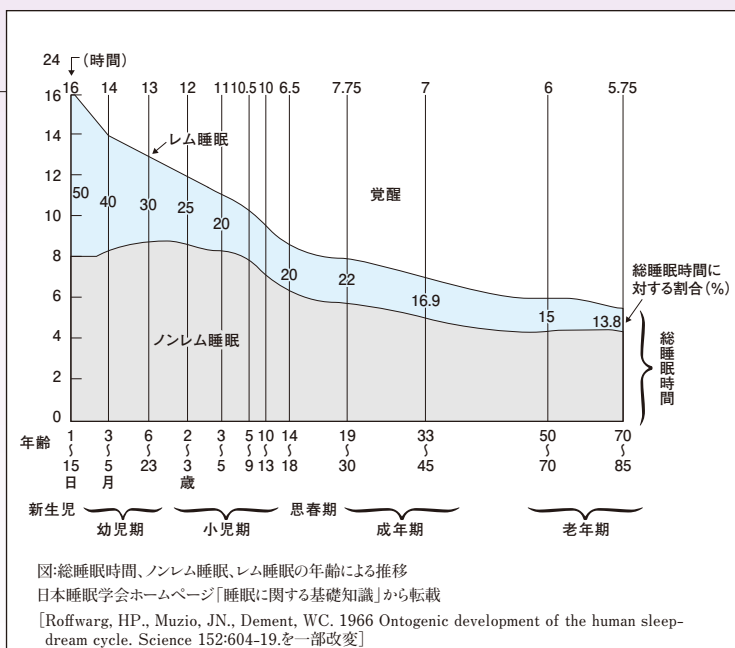
睡眠外来 不眠症について

今回の特集は「睡眠外来」担当の荒井勇輔医師の「不眠症」についてです。



診療部医師
荒井 勇輔

精神保健指定医
日本精神神経学会専門医



な治療法ですが、薬物療法により、不眠が改善しても、薬物療法が長期にわたって持続されている場合は、不眠症が「完治した」とは言えないですね。

心配事で不眠になっている方にはカウンセリングや、筋弛緩法といったリラクゼーション法が有効ですし、不適切な睡眠習慣の方には適切な睡眠習慣を理解していただくことが重要です。

これらによって最終的に自身の睡眠をコントロールできるようになることが不眠症治療のゴールです。

例えば、60歳の方に必要な平均的な睡眠

「布団に入ってもなかなか眠れないんです。」
「途中で何回も目が覚めてしまっています。」
「熟眠感がないんです。」
このような訴えはよく聞かれます。
これらは「不眠症」なのでしょうか？
日本睡眠学会では「不眠症」の定義を次のように定めています。

「不眠症」の定義

- ① 夜間なかなか入眠できず、寝つくのに普段より2時間以上かかる入眠障害、一旦寝ついても夜中に目が醒め易く2回以上目が醒める中間覚醒、朝起きたときにぐっすり眠った感じの得られない熟眠障害、朝普段よりも2時間以上早く目が醒めてしまう早朝覚醒などの訴えのどれかがあること。
- ② この様な不眠の訴えがしばしば見られ（週2回以上）、かつ少なくとも1カ月間は持続すること。
- ③ 不眠のため自らが苦痛を感じるか、社会生活または職業的機能が妨げられること。



すなわち、定義のような訴えが、持続し苦痛を伴っていれば、それは「不眠症」なのです。
不眠症の原因には大きく分けて3つ存在すると言われています。

不眠症になると脳の情報処理能力に悪い影響が出ます。作業能率が落ちることによって結果的に、社会適応を脅かす場合もあります。また、不眠症による不愉快な気分や意欲のなさは二次的にうつ病をはじめとした精神疾患を誘発する場合があります。

- ① 心配事などが続きすぎて寝付けけない。（精神生理性）
- ② 不適切な睡眠習慣
- ③ 精神疾患によるもの

実際には不眠症の原因は様々な要因が絡み合っていることが多いです。

ですから、不眠症の治療では睡眠や生活習慣について詳しく問診し、不眠の原因を探り、介入することが重要です。

不眠症の治療では薬物療法のイメージが強いかもしれませんが。実際、薬物療法は有効

時間は約6時間ほどですから、毎日10時間、ベッドに臥床していたら眠れないのは当然ですよね。ですが、本人としては、定年退職して自由な時間が増えたから、ゆっくり眠りたいと思うのは無理ありません。

このような方には、本人の気持ちを尊重した上で、サポートをさせていただきます。具体的には、一緒に睡眠の勉強をし、理想の睡眠のイメージを現実に沿ったものに変容してゆきます。

不眠症の原因は人によって様々ですから、時間をかけて問診し、治療プランを立てていただくことが重要です。当院の睡眠外来では、初

診に1時間ほど時間をかけてゆっくり問診し、適切な治療プランをご提供できるよう、努めてゆきたいと思います。

また、「眠れない」だけでなく、「朝起きるのが困難である」、「日中眠くて困っている」といった症状でお困りの方も、適切な診断をし、治療に結び付けたいと考えます。

睡眠でお困りの方がいらっしゃれば、気軽に電話いただけると幸いです。

最後に、厚生労働省が発表してる「健康づくりのための睡眠指針2014」を添付します。睡眠に関する正しい知識として、ご参考にしていただけると幸いです。

健康づくりのための睡眠指針2014 ～睡眠12箇条～

- 第1条 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
- 第2条 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめぎめのメリハリを。
- 第3条 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- 第4条 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- 第5条 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
- 第6条 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- 第7条 若手世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- 第8条 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- 第9条 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
- 第10条 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- 第11条 いつもと違う睡眠には、要注意。
- 第12条 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

厚生労働省

食事で免疫力を高めよう

免疫力を高める食事で大事なことは、次の2つが基本です。

- いろいろな食品をバランスよく食べること
- 肉、魚、牛乳・乳製品、卵、大豆・大豆製品に含まれている良質なたんぱく質をとり、免疫細胞を強くすること

●ヨーグルト

ヨーグルトの中に含まれる乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌には免疫力を高める働きがあります。体にある免疫細胞の多くは腸内に存在し、腸内環境を整えることは免疫力を上げることに繋がります。



●納豆

納豆には、免疫力を高める手助けをしてくれるビタミンB群や、カルシウム、カリウム、鉄、亜鉛などのミネラルを豊富に含んでいます。



免疫力を上げる食品例

またサポニンという成分が免疫力を高めてくれます。

●にんにく

にんにくに含まれるアリシンは、強力な殺菌・解毒作用や血行促進作用があるほか、免疫細胞を活性化させる働きもあります。



●きのこ

きのこに含まれる食物繊維のβグルカン、消化吸収されずにそのまま腸の免疫細胞に作用し、免疫力を高める効果があります。



●ぬるぬるした食品

水溶性食物繊維を含むオクラやモロヘイヤ、海藻、こんにゃくなどは善玉菌を増やし、便秘を解消し、免疫力を高めます。



栄養満点！白菜のクリーム煮



材料(4~5人分)

- 薄切りベーコン ……2枚 1cm幅切り
- 人参 ……1本 好きな形
- 白菜 ……1個 ざく切り
- しめじ ……1株
- 市販の肉団子 ……お好みの量
- 牛乳 ……野菜が少し浸る量
- 生クリーム ……200ml
- コンソメ顆粒 ……小さじ1
- 塩・こしょう ……少々
- 油 ……適量

◆作り方

- ①油をひいてベーコンを炒める。
- ②人参を入れ炒める。
- ③白菜、しめじも入れてざっくり炒める。
- ④コンソメを入れ、牛乳をひたひたに入れてふたをして火を通す。
- ⑤野菜がしんなりしたら肉団子を崩さないように入れ再び蓋をして火を通す。
- ⑥お好みでスープの量(牛乳)を足してもOK。
- ⑦塩、こしょうで味付けをする。
- ⑧生クリームを入れ沸騰しないよう温める。
- ⑨仕上げに再度塩、こしょうで味の調節する。



監修：栄養科 管理栄養士 伊藤 駿弥

やってみよう！感染予防の第一歩

新型コロナウイルスやインフルエンザ・ウイルス等の感染症の多くは、感染者がくしゃみをした時に口や鼻から飛び出す飛沫を直接吸い込んだり(飛沫感染)、ウイルスが付着している手指で顔周り(口、鼻、目など)の粘膜に触れたり(接触感染)することで伝播します。そのため、「飛沫に曝露しない」「手洗いする」ことが重要な感染対策となります。今回は「咳エチケット」や「手洗い・手指消毒」について紹介します。

手洗い・手指消毒とは

せっけんと流水の手洗い、またはアルコール手指消毒剤を用いた手指消毒を行い、手を清潔に保ちます。せっけんと流水の日常的な手洗いだけでは落としきれずに残ったウイルスや細菌を除去するために、さらに、アルコール手指消毒を行うことも有効です。

せっけん手洗いのポイント

赤く囲った丸は、洗い残しが多いといわれる部分です。特に利き手側は洗い残しが多くなりがちです。(動きの悪い非利き手で洗うため)利き手側は、特に意識して丁寧に洗いましょう!



アルコール手指消毒のポイント

15秒以上濡れている量を目安に

アルコール手指消毒は、量が少なすぎると効果が減少します。手指全体に薬液が行き渡る十分な量を使いましょう。

消毒は濡れていない乾いた手で

濡れていると、手にかけたアルコール消毒が薄まり、効果が減少します。アルコール手指消毒の前には、ペーパーなどで水を拭き取ってから行いましょう。



咳エチケット

咳やくしゃみが出るときは、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。



ハンカチやティッシュでおさえる。
ハンカチ 使用後はなるべく早く洗う。
ティッシュ 使用後はすぐ捨てる。



鼻と口をおおう。
隙間がないよう鼻までおおう。



手で押さえるとウイルスが付着してしまいます。その手で、ドアノブ等を触ると、接触感染リスクが高まります。

監修：院内感染対策委員会

別館3階B病棟

このコーナーでは、当院各部署が担うそれぞれの機能についてご紹介していきます。

当院には様々な種類の病棟があり、患者さんの病状や使用されている保険によって入院する病棟が決定していきます。今回は別館3階B病棟を紹介します。

●別館3階B病棟の特徴

別館3階B病棟は精神科病棟(社会復帰病棟)で、開放病棟となっており、男性患者さんが入院しています。入院生活を送る中で、病棟で過ごす以外に作業療法へ参加している患者さんが多くいます。そこでは、人と交流することの大切さや楽しさを学んだり、病棟以外の場所に行き違った環境で気分転換になります。また、日常生活を規則正しく送ることができるように参加している患者さんもあります。様々な活動を行っている患者さんとコミュニケーションをとりながら、退院支援を行い、社会復帰を目指しています。



●病棟の取り組み

ほとんどの患者さんが自立して日常生活を過ごしています。1人1人にあった退院先を考えていくうえで、医師・看護師・他職種、また患者さんのご家族と連携をとり、援助を行っています。

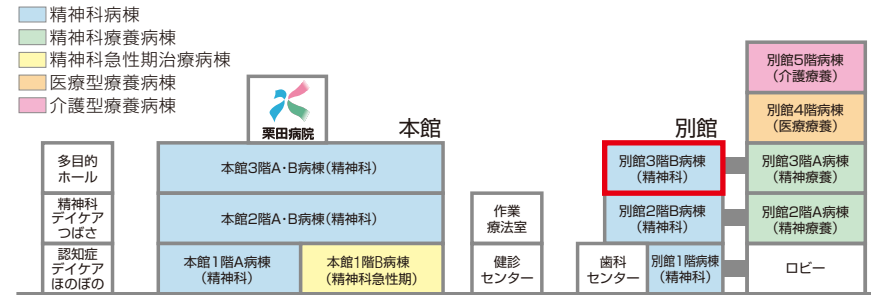
●スタッフの特徴

明るく、元気なスタッフが多く集まっております、お互い協力し合いながら、日々業務を行っています。



●病棟師長からひとこと

入院歴の長い患者さんが多く、患者さんを支援していくために、きちんとした信頼関係を築けるように、業務にあたっています。



栗田病院グループ 施設紹介

デイサービス

陽だまり栗田

陽だまり栗田は、平成21年12月定員15名として開設し、平成27年4月現住所へ移転し定員25名となり新たにスタートをきりました。暖かみがあり、穏やかにくつろげる「陽だまり」の様な雰囲気の中で、季節行事・体力作り・制作活動・ボランティアによる催し物などを行い、またご利用者様のニーズに添った個別ケアをもつとくに自立支援に取り組んでいます。

●運営の方針

心のケアを大切に、ご利用者様の個性に合わせた「その人らしさ」を引き出すお手伝い、きめ細かな個別の支援をしていきます。

●施設の特徴

デイルーム全体が木目調に統一され、南向きの大きな窓から暖かい陽が差し込み、明るく、温もりが感じられる室内となっています。また家にいる感覚が味わえるよう和室には、こたつを用意し、屋上では家庭菜園や外気浴も楽しめます。三階ホールは広々としたスペースでボランティアによる催し物や小学生等との交流

行事ができる場所となっています。他者との交流の時間を大切にし、制作活動や趣味活動を職員と一緒に行いお仲間と楽しく過ごせる時間を大切にしています。お風呂は個浴が二つ用意されており、お一人ずつゆつくりと入ることができます。足が不自由な方の為の特殊浴槽も用意されています。個別機能訓練では在宅での生活が維持できるよう個々のご利用者様の状態に応じた、歩行、食事、排泄、階段昇降といった日常生活に必要な動作の訓練を実施し、可能な限り自立した生活が送れるよう取り組んでいます。外出レクではお花見、バラ祭り、新緑会、紅葉狩り、菊花展等四季を感じられる外出やお誕生月は、お祝い外食へ出掛けたり等実施しています。また、七夕祭りや夏祭り、敬老会クリスマス会、ひな祭り等も年間行事に取り入れています。ボランティアによる催し物ではコカリナ演奏、歌の会、音楽療法、マジックショー、マンドリン、ハワイアンバンドによるダンスと歌、ハーモニカバンドによるハーモニカ演奏、二胡の会等ご利用者様に喜んで頂けるよう計画し開催しています。



●陽だまり栗田 施設概要

運営主体
社会福祉法人長野南福祉会
施設名称
デイサービス 陽だまり栗田
事業の種類と定員
通所介護事業 / 定員25名
所在地
〒380-0921 長野市栗田715-19
電話
026(219)1047
FAX
026(228)0078



■ 身体リハビリテーション開設のご案内

現在、当院では入院患者さんに対して身体リハビリテーションの提供ができるようになりました。

当院のリハビリテーションは大きく分けて2種類あります。1つ目は、精神症状に向けてアプローチをする精神科リハビリテーション、2つ目は歩行練習などの身体機能にアプローチをする身体リハビリテーションです。

精神科病院で身体リハビリテーションを行っている医療機関は多くはありません。精神科病院の患者さんも高齢化が進んでおり、身体機能低下による生活能力の低下がみられる方が増えてきています。そのため当院では、入院患者さんがより良い生活を送れるように、理学療法士による身体リハビリテーションを行っていきます。まずは、身体を構成し運動をするために必要な骨や筋肉、靭帯損傷を対象とした運動器疾患のリハビリテーションの展開を目指しています。



■ 医療安全全体研修会を開催いたしました

令和2年7月に全体研修会を開催しました。ヒヤリハット、コロナウイルス、酸素ボンベ等の取り扱い、医療現場における接遇など学びました。今回はコロナウイルスの影響もあり、3密(密閉・密集・密接)を避けるため少人数、複数回、多会場の形式でビデオ研修を行いました。参加した職員からは、ヒヤリハットの報告の意義は、なぜヒヤリハットが起きたか探ることで事前に安全対策を立てることができる。ハインリッヒの法則では、1件の大きな事故では29件の小さな事故があり、300件のヒヤリハットがある。また接遇の研修では、相手に与える印象は、大切であると感じたため、挨拶、言葉遣い、身だしなみ等について院内で検討し、日々の対応に活かしていきたい、といった声が聞かれました。



栗田病院グループ スタッフ募集

栗田病院		社会福祉法人 長野南福社会	
募 集 職 種	看護師..... 若干名 看護助手..... 若干名	募 集 職 種	介護職員..... 若干名
お問い合わせ	☎026-226-6510 (人事労務課) mail:jinja@kuritahp.or.jp	お問い合わせ	☎026-217-2397 (法人本部/小林) mail:honbu@minamifukushi.or.jp

※新卒者の募集もしております。

当院ホームページ(<http://www.kuritahp.or.jp/>)にてWEBセミナーを公開しております。

病院説明だけでなく若手職員のインタビューもありますので是非ご覧ください。

広報誌編集委員会メンバー

●委員長/外山 明子 ●副委員長/湯田 聖也
●森山 華帆 ●佐々木 翔 ●岡田 健史 ●伊藤 駿弥 ●鶴田 修 ●赤塩 純菜 ●屋ヶ田 薫平
●酒井 美悠 ●栗田 瞳 ●横田 彩奈 ●西 愛海果 ●大谷 萌奈 ●飯嶋 貴行

KURITA★SPORTS!

栗田病院では、3名のスポーツ選手が勤務しています。

ボアルース長野
田村 佳翔 選手

【ひとこと】
仕事もスポーツも全力で楽しんで全力で結果を出す!仕事でもフットサルでも最も必要とされる人材になります!



長野ガロンズ
三角 尚久 選手

【ひとこと】
仕事とスポーツを両立し、スポーツではリーグ戦上位に食い込むよう頑張りたいと思います。応援よろしくお願いします。

AC長野パルセイロレディース
瀧澤 千聖 選手

【ひとこと】
チーム目標である「二部優勝」を達成するために、毎試合得点かアシストする。また、チームで結果を出し、1月に開催されるU20ワールドカップメンバーに選ばれるように頑張りたい。