

やすらぎ

2021.
Vol.17

栗田病院外来担当医表 — P11

KURITA SPORTS — P10

栗田病院レビュー — P9

新任紹介 — P7

健康レシピ — P6

くりたのげんば — P5

外来・訪問看護のご案内 — P4

特集
児童・思春期外来
児童思春期について — P1



がんばろう! 日本

栗田病院外来担当医表

(2021年4月1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	白田	白田	倉石(章)	倉石(章)	一由	一由	三井	三井	休診	

専門外来											
第2診察室	児童・思春期		睡眠		児童・思春期		物忘れ		アルコール		休診
	吉川	吉川	荒井	荒井	吉川	吉川	田中	田中	稲田	稲田	
									10時30分まで		

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	(再診) 稲田	(再診) 稲田	(再診) 中田	(再診) 中田	(初診) 吉川	—	—	—	(初診) 坊田	—	—	休診
第5診察室	(初診) 倉石(三)	—	(初診) 荒井	—	(再診) 荒井	(再診) 荒井	(初診) 中村	—	(再診) 吉川	(再診) 吉川	—	
第6診察室	(再診) 坊田	(再診) 坊田	(初診) 雨宮	—	(再診) 田中	(再診) 田中	(再診) 萬羽	(再診) 萬羽	(初診) 竹内	—	—	
第7診察室	(初診) 村田	—	(再診) 竹内	(再診) 竹内	(再診) 倉石(和)	物忘れ外来 倉石(和)	(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) 中村	(再診) 中村	—	—	(初診) 萬羽	—	(再診) 雨宮	(再診) 雨宮	(再診) 村田	(再診) 村田	—	

※原則として初診・再診予約制

■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・老年精神科・児童思春期精神科・歯科・小児歯科

■診療時間／内科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科

月～金曜日 8:30～12:30/13:30～17:00

心療内科・精神科

月～金曜日 8:30～12:30/13:30～17:00

土曜日 8:30～12:30

専門外来

月～金曜日 8:30～12:30/13:30～17:00

歯科・小児歯科

月～金曜日 8:30～12:30/13:30～17:00

土曜日 8:30～12:30

※水曜日 午後休診

■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・老年精神科・児童思春期精神科／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

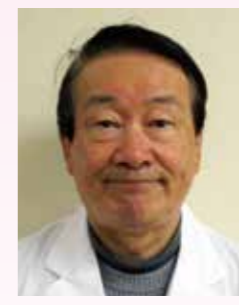
歯 科 専 用／TEL.026-269-0011

HP <http://www.kuritahp.or.jp>

児童・思春期外来 児童思春期について

児童・思春期外来

- 対象年齢 / 4〜20歳
- 外来診察日 / 月・水曜日
- 担当医師 / 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・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

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」「生きているのがつらい」「学校でいじめられている」「もっと痩せたい」など、若い患者さんたちの幅広いご相談に丁寧に対応しています。また、「子どもが学校に行かない」といったご家族の型の悩みの相談も可能です。

診療では、遊び心をモットーに楽しく診察することを心掛けています。お一人お一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。お気軽にご相談ください。

■受診について

事前予約制(月曜日・水曜日)
[来院前]
初診予約をお取りください。
当院へのお電話で受け付けております。
(026-2226-1311)

[当日]
受付にお名前をお伝えください。保険証とお持ちの場合は紹介状、検査結果などをお渡しください。お呼びするまで待合でお待ちください。

【診察(初診)】
医師による診察を行います。ご家族も一緒にご入室ください。現在お困りのことなどの状況や症状を確認し、今後のことについて話し合います。必要であれば心理検査や薬物の処方を行います。継続診療が必要な場合は次回の予約をお取りします。

【診察後】
受付でお会計をいたします。お呼びするまでお待ちください。お会計後、診察券をお渡しします。次回以降の受診時にお持ちください。

■受診時にできればお持ちいただきたいもの

- 母子手帳 ● 通知表のコピー
- その他子どもの頃の様子がかかるもの
- お薬手帳 ● 紹介状 ● 今まで受けた検査結果
- 障害者手帳 ● 療育手帳

■心理検査・カウンセリング
公認心理師による心理検査・カウンセリングを受けることもできます。

■思春期について

思春期は、子どもと大人の間で揺れ動き、心身ともに大きく変化する時期です。そのため体の調子を崩したり、どうしてか分からないけれど悪い気分が続いたりなど、様々な問題や悩みを抱えやすくなります。思春期の子どものことをよく理解し、寄り添うサポートが必要となります。



■相談内容

- ・ 学校にいけない
- ・ 元気がなくなった
- ・ 人の視線が気になる
- ・ 極端なダイエット
- ・ 自分の体を傷つける
- ・ 理由の分からない腹痛や頭痛
- ・ 授業中じっとしてられない
- ・ 朝起きられない・夜眠れない
- ・ 「死にたい」と口にする
- ・ 友人がうまくつけれない

学校や家庭生活がなんとなく上手くいかず、調子が悪いといったことが数日から数か月と続き、お子さん本人や周りの人が不安やストレスを感じている。
などといったときは、一度ご相談ください。
お子さんの不調のサインは分かりにくかったり、症状も変化しやすかったりする

詳しくは次項をご覧ください。

【心理検査】
WAIS-III WISC-IV PARS-TR
ロールシャッハテスト 描画テスト
PIFスタディ YG性格検査 エゴグラム等

■治療について
【精神療法】
まずはじっくりお話を聞き、患者さんの言葉を通して現状を把握し、様々なやり取りの中で患者さんの心身に働きかけていく治療を行います。

【薬物療法】
お薬による治療を行うこともあります。ご家族や本人の希望をお聞きし、必要な患者さんには、説明をして納得していただいた上でお薬による治療を行います。

【家族支援】
まずはご家族のこれまでの苦労や混乱をお聞きます。それから、ご家族の方に、お子さんの症状や状況を理解してもらうように働きかけ、良くなっていくにはどうしたらよいかということと一緒に話し合います。

■よくある相談

【不安】
子どもも日常の中で様々なストレスを感じています。そのため、お子さんにもストレスからくる不安の症状が出る場合があります。
例 特定のものが怖い(高所・暗所・犬など)
この恐怖のために外に出られないなどの支障が出てしまいます

という特徴があります。発達の遅れや偏り、不登校、不眠、昼夜逆転、心身症、ひきこもりなどがあると、ご家族の方も対応方法がわからず、焦りやいらだちを感じやすくなる場合があります。

当院では、まずはお子さんを中心に現状を把握し、元気になっていくための方法を一緒に探し、お子さんや周りの方が健康な日常を過ごすことができるようにサポートしていきます。

■思春期にも起こりうる精神疾患

- 【統合失調症】
5歳ころから発症しうるといわれています。早く対処することで、症状の悪化を防げます。
- 【うつ病】
以前は大人の病気と考えられていましたが、最近では子どものうつ病が増えています。
- 【社会不安障害】
思春期に発症しやすいといわれています。
- 【強迫性障害】
15歳以降に多くなります。同じ行動を何度も繰り返すことがみられることが多いです。
- 【摂食障害】
若い女性に多く見られます。拒食症や過食症ともいわれます。

例 漠然とした不安が常にある
何か悪いことが起こるのではないかなど、つかみどころのない不安が常に付きまとい

【身体症状】
子どもの場合、不安やストレスがあってもうまく言葉にできないため、体の不調として症状があらわれることがあります。内科の診察を受けても異常がみられないことがあり、原因が分からず本人もご家族も困ってしまいます。
例 腹痛・頭痛・下痢・吐き気
などの支障が出てきます。

【食事に関する問題】
思春期には食に関する問題がみられることがあります。体型を気にして体重が増えることを異常に嫌がり、過度の食事制限や食後の嘔吐を繰り返すことがみられます。著しい体重の減少には注意が必要です。
【発達障害】
発達に遅れや偏りがあるために、日常生活に困難が生じています。しかし、自分の特性を知り、適切な対処方法を身につけることにより、自分らしくのびのび生活していくことは可能です。



カウンセリングで行う相談・支援方法

当院では公認心理師によるカウンセリングを実施しています。カウンセリングでは、困っていることや悩んでいることを話し、整理しながら自分自身の気持ちについて考え、つらい気持ちを減らしたり、問題を解決する方法をみつけたりすることをお手伝いします。話をするだけでなく、体験や作業などを通して自分と向き合うカウンセリング方法もあります。

●お子さん向けのカウンセリングの例

「プレイセラピー」

遊びを通して、自分の気持ちに気づいたり、対人関係において重要なことを身につけたりする治療法です。また、遊びには子どもの発達を促す意味もあります。

「芸術療法」

絵を描いたり、物を作ったりすることを通して、癒しを得たり、自分自身の内面を知ったりする療法です。

「認知行動療法」

症状や問題を起こしている考え方や行動を整理し、変えていく方法です。

「社会的スキルトレーニング」

人間関係がうまくいかない時、その原因を考えて、どのように行動するかを一緒に練習する方法です。

「EMDR」

トラウマやPTSDに有効な心理療法です。児童・成人と適用範囲は広いですが、トラウマを扱うため、希望される方は事前にご相談ください。

ご家族の方の相談もお受けしております。お子さんのカウンセリングと並行して行うこともあります。

よくある質問 Q & A

Q どのような悩みや問題が対象になりますか？

A 「お子さん」不登校、発達障害、心身症状、暴力、抑うつ、不安、進路、対人関係など。

「ご家族」子育てについての心配、思春期のお子さんへの接し方、病気のお子様を持つ家族への心理的サポートなど、思春期のお子さんに関する様々な悩みをお受けします。

Q 親だけが相談に来ることはできますか？

A 思春期のお子さんとかかわりに悩む親御さんの相談にも乗ることが出来ます。本人の来談が難しい場合、まず親御さんの相談から始めることもあります。

Q ほかの医療機関や相談機関に通っている場合は？

A ほかの機関と並行してご相談をお受けすることは可能ですが、ほかに主治医がいる場合は、事前に主治医の方とカウンセリングを受けても良いか相談してください。

Q どのくらいの頻度でカウンセリングをする？

A 週1回〜月1回程度まで様々です。担当者とお話ししながら決めていくことができます。

当院では、お子さんやご家族だけでなく様々な方のカウンセリングをお受けしています。お困りのことがありましたら、お気軽にご相談ください。

カウンセリング・心理検査の流れ

●当院を受診されている方

診察時、医師にご相談ください。診察後に公認心理師と初回カウンセリング予約についてお話をします。

●当院を受診されていない方

お電話にて初回カウンセリングのご予約をお取りください。
受付時間／平日9時〜17時
電話番号／0262261311

●カウンセリング(初回)

問診表の記入がありますので、お早めにご来院ください。
初回カウンセリングでは、今お困りのこととお聞きします。内容によっては、心理検査や受診を勧めることもございます。

●カウンセリング(2回目以降)

前回からの経過をお伺いしながら、今お困りのことの解決を目指して進めていきます。

外来・訪問看護のご案内

外来スタッフより

栗田病院は精神科外来、内科外来、精神科専門外来があります。精神科専門外来には、「アルコール外来」「児童・思春期外来」「物忘れ外来」「睡眠外来」があり、それぞれの疾患の専門の医師が診察にあたります。ご不明な点等ございましたらご相談ください。

コロナ禍にあって辛いニュースが多い日々が続いています。心や身体に不調はありませんか。どんな些細なことでも構いませんので辛いと感じたら一人で悩まずにご相談ください。

当院は完全予約制を導入しています。曜日により初診および再診の担当医が決まっています。詳しくは外来担当医表をご覧ください。初めての方は、地域連携室にご相談ください。皆様のご理解とご協力をお願い致します。

これからも地域の皆様に信頼され、納得のいく適切な医療・看護の提供を心がけてまいります。



〈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

専門外来のお問合せ及び予約先
(地域連携室直通)

TEL.026-224-3961

訪問看護とは

「精神科訪問看護」にはどのようなイメージをお持ちでしょうか？

支援を得ることが苦手であったり、外に出づらい患者さんかもしれません。そのような外来通院している患者さんに、ご自宅や施設に伺って、地域で生活していく支援をしています。

この仕事に向き合って20年目になります。病気と付き合いつながりながら暮らしていく人々やその家族に寄り添いながら、お話を聞かせていただき自分自身も多くのことを学ばせていただきました。私が大事にしていることは、仕事以外にもよろこびを持つこと。訪問利用者さんにも、よろこびをもって笑顔で暮らせるようお手伝いさせていただきたいと願っています。

〈タイムスケジュール〉

勤務時間	勤務内容
8:30	出勤
8:30 ~ 9:00	前日の訪問看護内容を看護部長へ報告 本日訪問する利用者の情報確認
9:00 ~ 16:00	訪問看護 1日(4件~5件程度訪問します)
16:00 ~ 17:00	訪問の記録作成
17:00	退勤

訪問看護

- ◆稼働日／月〜金(祝日は除く)
- ◆稼働時間／9時〜16時
- ◆保険制度／医療保険 ※自立支援医療適用されます。

健康レシピ 「栄養指導」とは

当院では管理栄養士による「栄養指導」を実施しています。

「食事に気を付けましょう」、「今の食生活を見直してみませんか」と言われたけれど、具体的に何をすればいいのか。。

そんな悩みを感じたことはありませんか？

「栄養指導」ではこれからもおいしく食べて楽しく元気で毎日を過ごせるよう、医師の指示に基づいて、管理栄養士が皆さん一人ひとりの身体にあった食事療法を具体的にわかりやすくお話しさせていただきます。



例)

- 脂質や塩分などを制限しなさいと言われた
- 血液や尿検査の値が悪くなったけど何を改善すればいいのかわからない

こんな方は、ぜひ、
ご相談ください！

栄養指導を受けるためには、先生の処方が必要です。外来を受診された際にご相談ください。1人で聞くのはちょっと、という方はご家族の方と一緒に聞くこともできます。

「栄養指導」の流れ

- ①受診時に医師に相談
- ②普段の生活習慣や食事内容をお聞きし、ライフスタイルに合わせた目標を設定します。(初回指導30分)
- ③ご希望の方や継続して確認が必要な方には再度栄養指導を受けていただきます。(継続指導20分)



簡単!豚肉の生姜焼肉

栄養素で重視したいのはたんぱく質です。たんぱく質が不足すると筋肉の強度が失われ転倒しやすくなり、骨折のリスクが高まります。たんぱく質を含む肉や食物繊維やビタミンを含むブロッコリー、トマト、キャベツもたくさん食べてほしいです。

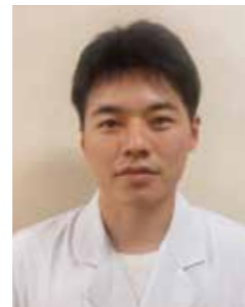


材料(2人分)

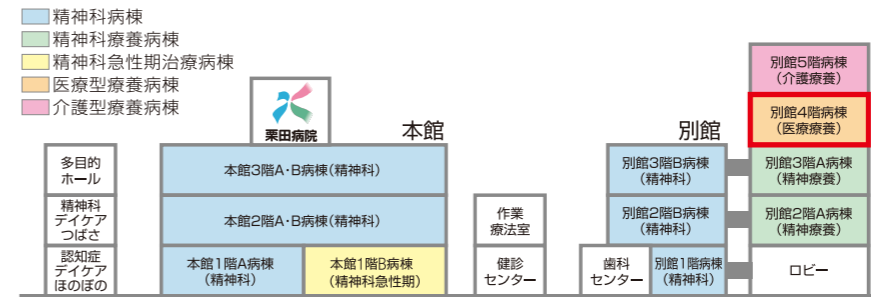
- 豚ロース生姜焼き用 4~6枚
- 小麦粉 少々
- 醤油 大さじ2
- 酒 大さじ2
- みりん 大さじ2
- 生姜 ひとかけ
- にんにく ひとかけ
- サラダ油 適量
- 付け合わせの野菜 お好みの量

◆作り方

- ①豚肉は筋切り(軽くまわりに切り込み)をして小麦粉を薄くはたく。
- ②調味料などを合わせて、タレを作っておく。
- ③熱したフライパンにサラダ油を薄く引き、豚肉を両面焼く。
- ④②で作ったタレを入れ、豚肉をからめる。
- ⑤お皿に好みの野菜と4を盛り合わせる。



監修: 栄養科 管理栄養士
伊藤 駿弥



●別館4階病棟の特徴
別館4階病棟は医療療養型の病棟で、急性期医療の治療を終え、継続的治療が必要な慢性期の患者さんを対象としています。患者さん一人当たりの専有面積が広く、また食堂、談話室、寝たままでも入浴できる特殊浴槽、各病室に専用トイレなどを配置しており、安心してゆったりと長期に入院できます。
明るく広い病室、木目調の多床室や床など、患者さんに少しでも快適に療養していただけるよう病棟の環境にも気を配っています。



申し送りの様子



痰の吸引を行う看護師

●病棟の取り組み
経管栄養や点滴をしている患者さんの中には、中心静脈栄養(IVH)や気管切開をしている方もいます。適切な医療をご提供し、安心して快適な入院生活が送れるように援助させていただいています。
医療だけでなくきめ細やかな介護や終末期ケアまで総合的・全人的なケアを実践しています。
マスクの下の笑顔、それが私たちのモットーです。

くりたのげんば 別館4階病棟

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。

●病棟師長からひとこと
看護・介助ケアの患者さんが多いなか、状態を把握し、適切な処置及び援助が行われるように、日々心掛けています。
患者さん一人ひとりが安心して快適に入院生活が送れるように、スタッフ一同業務にあたっています。



医師の指示を受けるリーダー看護師

●スタッフの特徴
平均年齢が若く、明るく優しいスタッフが集まっております。

新任のご紹介

ドクター紹介

副院長

村田 志保 (むらたしほ)



[資格]
精神保健指定医
精神神経学会 精神科専門医・指導医
日本総合病院精神医学会特定指導医
臨床研修指導医養成講習会修了
精神科薬物療法研修会修了

[所属学会]
日本精神神経学会
日本老年医学会
日本総合病院精神科学会
病院地域精神科学会

4月から栗田病院でお世話になります、村田と申します。よろしくお願ひ申し上げます。

これまで長く、総合病院の精神科に勤めておりましたが、王道の精神医療を再びやってみたいと思ひ、こちらでお世話になることにいたしました。

私は生まれは須坂市なのですが、もう離れて久しいため、北信地域の勝手が全く解りません。早く地域を知って、少しでも連携の輪の中に入れてもらえればと思ひます。

コロナ禍で医療そのものも、精神医療も変化せざるを得ない状況です。メンタルヘルスの問題も、これから顕在化してくるのだと思ひます。そういう点でも、できることがあればと考えています。

精神科専攻医(3年目)

中村 寛文 (なかむらひろふみ)



[所属学会]
日本精神神経学会



この度、栗田病院勤務となりました、中村寛文と申します。もともとは九州の熊本出身で、大学進学を機に長野県に来てから、長野の気候に惹かれてそのまま住み着いています。微力ながら長野の精神医療の一端を担えるよう、頑張っていきたいと思ひます。よろしくお願ひします。

精神科専攻医(1年目)

蘆澤 健太郎 (あしざわけんたろう)



[資格]
日本医師会認定産業医
人間ドックアドバイザー

[所属学会]
日本精神神経学会
日本病理学会
日本メディカルAI学会

令和3年4月より勤務させていただいております。

栗田病院は症例が幅広く充実した日々を送らせていただいております。慣れないことが多く皆様にご迷惑をかけてしまうこともあるかと思ひますが、日々多くのことを吸収し、皆さんの力になれるよう頑張っていきたいと思っております。どうぞ宜しくお願い致します。

精神科医

雨宮 光太郎 (あめみやこうたろう)



[資格]
精神保健指定医
精神神経学会 精神科専門医・指導医
日本医師会認定産業医
臨床研修プログラム責任者養成講習会修了
臨床研修指導医養成講習会修了
アルコール依存症臨床医等研修修了
電気けいれん療法(ECT)講習会修了

[所属学会]
日本精神神経学会
日本総合病院精神科学会
信州精神神経学会
日本アルコール関連問題学会
日本アルコールアディクション学会

令和3年4月より栗田病院精神科に入職させて頂きました、雨宮光太郎と申します。私は東京都出身で、臨床研修を北アルプス医療センターあづみ病院で行いました。

精神科におけるジェネラリスト(総合医)を目指すべき指導・教育・訓練を受けつつ、アルコール関連障害と災害精神医療のスペシャリスト(専門医)への研鑽を続けています。スタッフ・地域の皆様に早く信頼される様に頑張りたいと思ひます。

看護部長紹介

看護部長

南方 英夫 (みなかたひでお)



[資格]
看護師

[所属学会]
関東甲信越アルコール関連問題学会 理事



みなさまはじめまして。4月1日より看護部長を拝命しました南方と申します。関西から長野県に移住して25年経ちました。前職は北アルプス医療センターあづみ病院に勤務しておりました。当院の第一印象は、スタッフの皆様が気持ちよい挨拶と笑顔です。医療者にとって患者さんへのおもてなしの心の現れであると感じております。皆様とともに暖かいケアに取り組んでいく所存でございます。どうぞよろしくお願い致します。



栗田病院では、3名のスポーツ選手が勤務しています。



フットサル／ポアールス長野

たむら かしょう
田村 佳翔 選手

栗田病院勤務、そしてポアールス長野2年目になりました、田村佳翔です。1年間働き皆様にポアールス、フットサル、田村佳翔を知って頂き、お声がけしてもらったことも増えとても嬉しく思っています。今年度も皆様に応援して頂けるように仕事もフットサルも全力で頑張りたいと思います。選手としてはもうかなりのおじさんなので、1年間ケガなくシーズンを終われるよう、そして残り少ない選手生活を楽しめるよう頑張ります。今年も応援よろしくお願いします。

サッカー／AC長野パルセイロ・レディース

おくつ れな
奥津 礼菜 選手

今年度より長野パルセイロ・レディースに加入しました、奥津礼菜です！長野県はもちろん、新女子サッカーリーグ「WE.リーグ」を盛り上げていけるよう頑張りますので応援よろしくお願いします！ぜひスタジアムへお越しください！

バレー／長野☆GaRons

ふくいけ りょうた
福池 凌太 選手

順天堂大学から長野ガロンズに入団しました、福池凌太です。バレーボール歴は15年していて、ポジションはOP(オポジット)をやっています。今シーズンはV3に落ちてしまいましたが、来年度V2に昇格できるように頑張っていきますので、応援のほどよろしくお願いします。

広報戦略委員会メンバー

- 委員長／外山 明子 ●副委員長／丸山 康孝
- 屋ヶ田 薫平 ●栗田 瞳 ●横田 彩奈 ●西 愛海果 ●大谷 萌奈 ●湯田 聖也 ●栄島 桜子
- 那住 妃愛 ●荒井 成実 ●飯嶋 貴行 ●宮崎 里菜 ●町田 直人 ●柳澤 歩

■令和3年度入職式を執り行いました。

令和3年4月1日に新卒入職者入職式を執り行いました。今年度は看護師、看護助手、作業療法士、理学療法士、事務で合計7名の方が入職となりました。新型コロナの影響で例年通りの開催は危ぶまれましたが、事前の待機期間を設け、当日は検温や手指消毒の徹底を行い、短時間での式典開催となりました。

新入職員からは「患者様の心の支えとなれるよう、一人一人と向き合い、病院ひいては地域社会の発展に貢献することに努めていきます」と決意表明をいただきました。



■行動制限全体研修会を開催しました。

栗田病院では令和3年3月22日～4月16日の期間において、行動制限の全体研修会を開催しました。例年は多目的ホールで1回にまとめて開催していましたが、三密を避けるため分散開催の形を採用しております。

講演は事前に撮影し、ビデオで放映する新しい試みでしたが、1回平均10名程度が参加することで日程の中でほぼすべての職員が受講することができました。



■教育・研修 ～キャリアアップ支援制度

職員の知識・技術・技能を高め、より質の高い医療を提供できるように教育・研修に力を入れています。制度のひとつに、「キャリアアップ支援制度」があります。この制度は、より高い専門的知識や能力を資格取得や研修などで学び、業務に活かすことを目的としています。費用は病院支援のもと、通信教育・資格免許取得・国内留学研修等を利用して学びます。現在この制度を利用して、医学博士取得を目指し大学院で学んでいる医師もいます。