

高田 “こころ” の 優しき通信

第18号 H27.10

発行：医療法人高田西城会高田西城病院
「高田“こころ”の優しき通信」編集委員会
〒943-0834 新潟県上越市西城町 2-8-30
TEL 025-523-2139 FAX 025-522-7035
<http://www.nishishiro-hp.or.jp/>

老化についての雑感

我が家には老齢の愛犬がいる。最近食事の量が減ってきている。以前の半分であろうか。確かに運動量も減っている、以前は食事の後、喜んで自分のサークル（小屋）から出て遊んだが、この頃はおやつをもらうことで満足し、出てこない。

また、彼のお気に入りの場所は出窓で、そこから外を眺め、空気を感じることを好んだ。ところが、一度出窓に上れず、宙吊りとなり、怖い？思いをした。それ以来、そこに上がることはない。自分の体力を自覚し、危険な行為には及ばない。

また、体力を維持する食事量を理解し、決して過食にはならない。当然肥満もない。動物の老化とはこういうものなのだろうか。

ひとはどうか？認知症のため、物忘れは病的に進み、日常生活に適応が難しくなった人でも、家族の理解の下、それほど周囲に迷惑をかけることなく、上手に？年老いていると思われる人たちがいる。診療をしていると、少なからずこのような方に出会う。

私の勝手な印象ですが、その要因のひとつは「食事」ではないかと思うのです。食が細くなる人は、いろいろとからだに影響がでますが、心の面でも変化が生じるようです。若い頃より好き嫌いなく、食欲のある方は、栄養のバランスがよく、認知症状は進みますが、上手に年をとっていけるのではないかと最近考えるようになりました。日頃より、栄養バランスには気を配りたいものです。

院長 湯浅 悟

医事課からのお知らせ

日頃より当院へのご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。
窓口では、**保険証**と**診察券**のご提出を受診の都度お願いしております。

また、自立支援医療など、各種申請書の更新時期にご注意いただき、
ご不明な点がございましたら、お気軽に窓口でお話し下さい。



Illustration by Shutterstock · 156508724

曜日		月	火	水	木	金	土
精神科 心療内科 老年精神科	初診	青木先生	林(哲)先生 永井先生	管先生 滝沢先生	青木先生 斉藤先生	林(哲)先生 増井先生	緊急時 のみ
	再診	湯浅先生	丸茂先生	真鍋先生	川室先生 湯浅先生	林(剛)先生	

○もの忘れ外来 毎月第1・3土曜日 (午前9時～12時) 担当医 湯浅先生

○脳の健康外来 毎週月曜日・木曜日 (午後1時30分～) 担当医 湯浅先生

.:☆.☆*.:☆.*☆*.*☆

外来医師のご紹介

.☆.*☆*°.*☆*.:.:☆.*☆*

あおき ひろひと 青木 啓仁 先生

初めまして。平成27年7月から勤務することになりました青木啓仁と申します。今まで東京の病院で精神科診療を行っていました。勤務し始めてまだ日は浅いですが、日々外来を受診される方・入院をされる方を見ていると本当に多くの方々に必要とされている病院であることを感じております。

診療では患者さんの考えを聞きながら各々に合った方法を提案し、治療を行って参りたいと思います。諸先生方と同様に多くの患者さんに必要とされるようになり、こちらの地域の精神科医療に貢献したいと考えております。簡単ではありませんが、自己紹介させて頂きました。

今後ともよろしくお願いたします。

はやし たけつく 林 剛丞 先生

初めまして、平成27年4月より新潟大学医歯学総合病院から出張で来ております林剛丞と申します。金曜日の再診外来を担当いたします。

大学病院では「児童・思春期外来」を担当しております。普段はほとんど児童の発達障害を診察しております。最近はニーズの高まりから、成人の発達障害を診ることも増えてきております。当院は認知症を疑って来院される方が多いので、真逆の専門分野かもしれませんが、ベースに発達障害が疑われる際には遠慮なくご相談ください。成人外来は少しブランクがあるので緊張もしております。

よろしくお願いたします。

.:☆.☆*.:☆.*.:☆

ツボ押しで不調を解消！

.☆*.:☆.*☆*°☆*.:☆

疲労・寝不足、寒さ、不安・悩みなどで食欲がない等のように、胃腸はストレスに大きく影響を受けてしまいます。今回は、日常生活の中で簡単に行うことができる、ストレスと胃腸に効くツボをご紹介します。

合谷 (ごうこく)

手の甲の親指と人さし指のつけ根の間。親指と人さし指で挟むように押し。口内炎、肩こり、頭痛など幅広い症状に有効な万能ツボ。



労宮 (ろうきゅう)

手のひら中央のくぼみ。食欲不振や吐き気に効果的。

太淵 (たいえん)

親指のつけ根にある骨の出っ張りの下。ゲップが気になる時に有効。



大陵 (だいらょう)

手首の横じわの中央部。消化機能の不調を緩和する。

内関 (ないかん)

手首内側の横じわの中央から、指3本分ひじ寄り。胃のむかつきを和らげ、心をリラックスさせる。ストレスによる胃の痛みにも効果的。