

高田 “こころ” の 優しき通信

第 20 号 H28.8

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/>

日々“こころ”を閉じ込めないように

梅雨時の日本は、たとえ最新のエアコンが完備されても、やはり家の中までジメジメとした湿気が感じられる。そんな時は気持ちまで不快になり、“こころ”がすさんでしまうものである。

昨今は、異常気象のためなのか、梅雨とは言い難い真夏のような日があったかと思うと、急に激しい雨が降ってきたりする日もあるなど、天候の変動が多いようである。

こうした不安定さが、お天気ばかりでなく、世相にも反映されているかの如く、今、世界中で簡単に人を殺してしまうような、想像もし難い事件が頻発している。

こんなことが続く世の中では、人間のこころは沈み、うつ的になりがちである。些細な出来事を引き金に、うつ状態になることも多いであろう。そんな時は、かたくなにこころが閉じ、カタツムリのようにになってしまう。

しかし、時には朝露に濡れたアジサイの葉の上に、意外に元気なように見えるカタツムリがちよこんとのっているのを見つけることがある。そんな時のカタツムリは、何か「負けないよ」と言わんばかりに空を見上げているように思える。

私たち人間も、とかく周りに振り回されたり、自分のカウに閉じこもってしまいがちだが、最終的には自分の考えで物事を決め、空を見上げるカタツムリのようにありたいものである。そうした自己決定ができる社会を、みんなで構築していかなければならないであろう。

平成 28 年 7 月吉日 朝露の美しいアジサイを見て

理事長 川室 優



・☆・。☆:・*・☆.

かがやきメモリーコンサート&にっこりカフェ

:*☆*・。☆:・*・☆°

認知症に関心のある方、ご本人やご家族の皆さま、一緒に交流しませんか？

コンサートで心地よい音楽にいやされ、気楽に語らい、安らげる時間を過ごしましょう！専門家による「認知症のなんでも相談」「認知症のミニ講座」もあります。

8月の開催予定

- 日時：平成 28 年 8 月 27 日(土) 10 時～11 時 30 分
ゲスト：「安塚ギター友の会」さん
- 場所：高田西城病院 4 階「川室道隆記念ホール」

クラシックギターと一緒に
歌いましょう！



お申込みは当院「認知症疾患医療センター」 090-7801-7533(専用) もしくは 523-2139(代)

外来診療担当医表

平成 28 年 7 月 1 日現在

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	管先生 滝沢先生	青木先生	増井先生 池田先生	緊急時 のみ
	再診	湯浅先生	丸茂先生 越山先生	真鍋先生	湯浅先生	林(哲)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 越山 太輔 先生

今年4月より、火曜日・午前の外来を担当しています。

高田西城病院の外来は患者さんの数が多く、診察までみなさんをお待たせしている状況が続いており、とても申し訳なく思っています。

特に赴任早々は長らくお待たせし、診察時間も短くなってしまふことが多い状況でしたが、このところ、少し余裕が出てきました。

みなさんのお話をじっくり聞かせていただきたいと思います。

そして、みなさんの悩みや苦しみを少しでも軽くし、社会や家庭での活躍を応援したいと願っています。

「言おうかな、どうしようかな」と思った時、ぜひお話ししてください。お役に立てるかもしれません。少しでもみなさんのお力になれるよう頑張ります。

どうぞよろしくお願ひいたします。



熱中症予防

～予防できる食べ物で夏を乗り切ろう！～

熱中症に注意が必要な時期が始まります。水分補給はもちろんですが、普段の食べ物から上手に予防ができればいいですね。予防におすすめな食べ物 10 選を紹介します。

① 夏野菜 きゅうり、ゴーヤ、冬瓜、ナス、オクラ、トマト、枝豆

…旬の野菜を食べることは、熱中症だけでなく様々な夏の病気にも効果を発揮します。



② 根菜 長いも、にんにく

…スタミナをつけて予防することができます。



③ 梅



…クエン酸や塩分が含まれているのでおススメです。



上記の野菜をうまく組み合わせ、料理を考えてみるのもいいですね。また薬味野菜(ねぎやしそ、みょうがなど)をうまく使うことで効果がアップします。この夏涼しく乗り切りたいですね。