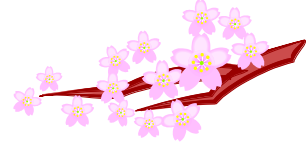


高田 “こころ” の 優しき通信

第17号 H27.4

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/>

2015年 新年度を迎えるにあたって



平成26年度の冬は比較的少なめの降雪でありましたが、ようやく終わり、待ちに待った雪国の春を迎えました。病院の窓から晴れた日に、凛として美しくそびえ立つ妙高山を仰ぎ見ると、何か心の中が澄み渡るようです。3月14日には北陸新幹線が開業し、今後、この地の事業に、新しい扉を開いてくれることでしょう。

長年の懸案事項でありました頸南地域に精神科医療福祉サービスを提供する「こころのクリニック・上越妙高診療所」を4月1日からオープンする運びとなりました。4月中は準備期間ですが、5月1日からは診療を開始します。本院は、平成10年11月28日に新築・増改築による竣工式を挙行しましたが、本年は17年目を迎え、その病院機能には不都合さもみられ、精神科医療の変革と時代のスピードを感じるところであります。

また本年から、認知症の専門家を志す林哲行精神科医師を常勤でお迎えし、当院の認知症疾患医療センターの機能を更に充実させ、地域の認知症の対応に貢献したいと思っております。

私達は今後も「働く」ことの意義、即ち、大山泰弘氏の唱える4つのこと「人に愛されること」「人にほめられること」「人の役に立つこと」「人から必要とされること」の幸せを享受したいと思います。それは仁寿を求めることにもつながります。

今年は、当院の発展を祈る「新生元年」とし、職員の皆様と共に（医）高田西城会の事業の強化と充実をはかり、上越地域の基幹病院としての誇りを持って進んでいくことを念じております。

平成27年 春 つくしの芽吹きに春の訪れを体験する頃

理事長 川室 優

.:☆.:☆*.:☆.:*☆*.:°

薬局からのメッセージ

.:☆.:☆*.:☆.:*☆*°☆☆

こころの病気の治療には、ほとんどの場合、お薬を使います。そして患者さんの安定した状態を保つためには、決められた通りにお薬を飲むことがとても大切になります。

しかし、きちんと服薬を続けることは考える以上に大変なことです。薬局では、スタッフが患者さんそれぞれの希望をうかがい、個々の病気と生活に合った形での調剤を提案し、安全に服薬が継続できるよう努めています。

「粉薬が口に残ってしまう」、「たくさんの薬を毎回取り揃えるのが大変になってきた」、「服薬回数を減らしたい」、「飲み忘れて残る薬が多くなった」、「なんだか昼間眠い」、「薬を減らしたい」など、お困りのことがあったら薬局スタッフに気軽に声をかけてください。ご自身、ご家族が“続けて飲める薬”を一緒に考えましょう。

曜日		月	火	水	木	金	土
精神科 心療内科 老年精神科	初診	斉藤先生	林(哲)先生 永井先生	管先生 滝沢先生	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 林 哲行 先生 ..☆. *☆*°

初めまして。平成27年1月から赴任となりました、林哲行と申します。大学卒業後、長く福井県で精神科勤務をしていた時期がありましたので、当地の大雪を見てビックリすると同時に、若干の懐かしさも感じております。

毎回、外来に携わる度に思うのですが、本当にたくさんの患者さんが当院を受診されています。これまでの諸先生方が丁寧に紡いでくださった医療に対する信頼の表れだと感じています。

私も、皆様の御期待に応えられるよう、医師としてサポートしていきたいと考えております。薬物療法、精神療法、環境調整のバランスを考えた治療を行っていきたくとも思っております。

どうぞよろしくお願い致します。

*..☆. *☆*..☆. *☆*° ☆*..

春の食材



..☆. *☆*..☆. *☆*°

～この時期ならではの大地の食材をいただきましょう～

キャベツは一年を通して手に入る野菜ですが、春から初夏にかけて出回る「春キャベツ」は、風味の良さから特に好まれるようです。巻きがふっくらゆるく、葉は肉厚でやわらかく、甘みが強いのが特徴です。

♪キャベツの選び方

- 1) 外葉の緑が濃く、反り返っているもの（外側の葉の緑が濃く、ツヤがあるものが新鮮です）
- 2) 巻きが春キャベツはゆるく、冬キャベツはかためのもの
（葉が春キャベツはふんわりと巻いているもの、冬キャベツはかたく巻いているものが良品です）
- 3) 芯の部分が変色していないもの
（芯の部分が変色してなく、直径が500円玉よりやや小さいものが食べ頃です）

♪食材こぼれ話（キャベツの芯も食べられる）

キャベツは芯をくりぬいてから保存すると長持ちしますが、くりぬいた芯も有効活用したいもの。薄く切ったり、みじん切りにして、スープや餃子のあんにするとおいしく食べられますよ。加熱すると甘みがでて、捨てていたのがもったいないと思えるほど！ぜひ試してみてくださいね。

こころのクリニック 上越妙高診療所

今春、頸南地区(上越妙高駅前)に新しく開院いたします。

- ◇これまで高田西城病院へ通院されていた頸南地区の皆さまだけでなく、**初診**の方にもご利用いただけます。
- ◇**思春期の方からご高齢の方まで**、さまざまなこころの問題から起きる症状について診療対応いたします。
- ◇高田西城病院と連携して、検査や入院が必要な場合にも対応することができます。
- ◇こころと生活の相談もお受けいたします。
 - **臨床心理士**によるカウンセリング
 - **精神保健福祉士**による相談