

# 高田“こころ”の 優しき通信

第12号 H25.8

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/>

## 物語ること

今回初めてこの欄を書くことになり、さて何を書いたら良いものかと思案しております。少し前に参議院選挙がありました。どのようなとき取り沙汰される様々な問題について、候補者の方々が説明する内容があまりに違い、聞けば聞くほど訳が分からなくなることはありませんか？

実は、診療の中で、患者さんや御家族が、色々色々な事柄について話されるときにも、同じような状況になることがあります。

ある人は「怠けだ」と説明し、違う人は「評価されてない」と訴え、ある人は「あいつが悪い」と責め、ある人は「私が悪かった」と悔やみます。目の前にいるその人が本当はどんな人なのか、分からなくなる時があります。

そんな時は、誰かが嘘をついている、と不信の目で見るより、誰もが患者さん的心に触れることから生まれた、その人だけの物語を話しているのだと思うようにして、耳をよく傾けて聞くことに努めます。

そうしているうちに、それぞれの物語が重なり、その人となりがより深く見えてくることがあるからです。

当院に来られた患者さんやそのご家族の語られる物語には、どんな言い難いような内容であっても、患者さんの生き辛さを減らしていくための大切なヒントが隠れているかもしれません。率直に困ったことや悩んでいることは教えてください。

診療部長 早川 勇二

\*☆\*°・\*..。..☆\*°・\*..。☆..:•☆\*°

## 栄養指導について

\*☆\*°・\*..。..☆\*°・\*..。☆..:•☆\*°

当院では栄養指導を実施しています。月1回の集団栄養指導は、糖尿病、肥満、脂質異常症の方を対象に「肥満と病気の関係」「食事はどの位たべたらいいの？」「運動について」「おやつについて」等のお話をさせていただきます。また、随時行っている個別指導では、1人1人の食事について、困っている事や不安に感じている事のご相談をお受けしております。

食事は大きな楽しみです。ひとりで悩まないで一緒に楽しく食事の事を考えましょう。

栄養指導を希望される方は、主治医または外来スタッフにご相談ください。

栄養課長 小林 敬子

曜日	月	火	水	木	金	土
精神科 心療内科 老年精神科	初診	斎藤先生	丸茂先生 永井先生	管先生 斎藤先生	早川先生 岩白先生	増井先生 大竹先生
	再診	湯浅先生	早川先生	真鍋先生	川室先生 湯浅先生	早川先生

○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 永井 達哉 先生

平成24年4月から火曜日の外来を担当している永井達哉と申します。

私は新潟県長岡市の出身です。上越市の積雪量は長岡と同じくらいだったり、市街周辺の田んぼや山の風景も長岡と似ていたりするので、自然な気持ちがします。こうした環境で育ったせいか、海も好きですが、山のほうが好きです。最近、新幹線の中にある雑誌を見ていたら、山形県の月山の風景に強く惹かれました。いつか行きたいと思いました。自然に触れさえすれば心身が健康になる、というわけではありませんが、現代の目まぐるしい日常の中で、折に触れて立ち止まって、深呼吸することも忘れないようにしたいところです。

皆様の回復や日常生活に関わるお手伝いをさせて頂けたら幸いです。よろしくお願ひいたします。



夏バテにご用心！夏は疲れがたまりやすい季節です。夏の生活習慣チェックをしてみてはいか

がでしょうか。

- 火を使わない料理が多い 食事は麺類やアイス、果物など簡単に済ませがち 野菜はほとんど食べない
- 冷房の効いた場所にいることが多い 暑いので入浴はシャワーで簡単にすませる
- 夜遅くまで起きている 運動はほとんどしない 寝るときもクーラーをかけて寝ている
- 水分を控えて汗をかかないようにしている 冷たいジュースや炭酸飲料、ビールをたくさん飲む



当てはまるものはいくつありましたか？夏バテを予防して、元気に夏を乗りきりましょう。

0~2個…生活習慣はOK！この調子で生活習慣に気をつければ大丈夫。

3~5個…要注意！チェックがついたところをなるべく減らすようにしましょう。

6~8個…夏バテの可能性大！日ごろから疲れが貯まりがちなのでは？

9~10個…すでにバテているかも？環境や食事面の生活習慣の見直しをしましょう。

\*☆\*°・\*・\*☆\*°・\*..。..☆\*°・\*..。☆..☆\*°

### 秋の催しのお知らせ

°・\*..。☆\*..☆\*°・\*☆\*°・\*☆\*°・\*☆\*

この秋、下記のイベントを企画しております。皆さま是非、足をお運びください。

- ◆ 10月5日(第1土曜日) 「第1回 越後高田はさ木福祉農道マラソン大会」
- ◆ 10月6日(第1日曜日) 「第10回 はさ木フェスタ」



詳しくはポスター、パンフレットをご覧ください。