

高田 “こころ” の 優しき通信

第13号 H25.12

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/>

「こころ」を和らげる感動の美を求めて

今年も高田西城病院の窓辺から、紅葉の美しい妙高山を楽しむことが出来ましたが、最近では、年毎にその見どころの期間が短くなってきているようです。恐らく異常気象による地球環境の変化によるのではないのでしょうか？しかし、初冬の冠雪の凜とした妙高山もまた身が清められるようで感動させられます。越後富士と称される四季折々の表情を見せてくれる妙高山は、地元では多くの老若男女の皆様に深く愛されております。

人間は誕生から成長し、成熟し、老いを迎え一生を終わるわけですが、その人生は、今や80年代から90年代を迎えようとしております。

それは、人間の寿命が男性79.59歳、女性86.35歳となり、長寿社会となったからです。しかしながら、人生の節目では、様々なライフイベントがあり、それが時に、人間のこころに負荷を与え、「こころ」の病がおこる場合があります。最近では、日常診療の中で、うつ病、心身症(ストレス病)、神経症(強迫性障害、パニック障害、不安障害)など「こころ」の病が増えていることに注目しなければなりません。これらの病が悪化すれば、時に世をはかなんで自殺にいたることもなります。早期に外来に来られ相談なさると共に、早期に治療を開始していただくのがよいでしょう。

いかなる「こころ」の病であっても、美しいものを見ること、感動することを体験することは、その病のつらさを和らげ、時にストレスの緩和にもなります。常日頃より、「こころ」の疲れをとるために、美を求め感動する体験を多く持つことが、「こころ」の病の予防になります。その予防法の一つとして、妙高山の美しさに目を向けてみましょう。

平成25年11月吉日 初冬の妙高山を仰ぎ見て

理事長 川室 優

☆☆°・*:.…☆°・*:.☆.・*☆☆° ☆°・*☆☆°・*:.…☆°・*:.☆.・*☆☆°

外来からのお知らせ

寒くなりましたね。患者様には、順番を番号でお呼びさせて頂いておりますが、窓口への受け付けで順番が前後する事もあります。お呼びする際、目と目があって患者様と以心伝心のように頷いて頂いて、思わず笑顔になったりすることもあります。隣の診察が進んでいくと順番が気になりますね。私達も出来るだけスムーズにいくよう、心がけていきたいと思っております。

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	丸茂先生 永井先生	管先生 斉藤先生	早川先生 岩白先生	増井先生 大竹先生	緊急時 のみ
	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 斉藤 貴之 先生

初めまして。医師の斉藤貴之と申します。2013年7月から常勤勤務しています。以前は東京の病院に勤務していましたが、今回縁あって高田西城病院に勤務することとなりました。病気を治療していくこととともに、患者さんがよりよく生きていく助けになるような関わりができたらと思っています。上越のことはまだまだ知らないことも多いので、病院のスタッフから助けを借りながら、徐々に慣れていこうと思っています。

私自身、特に冬の雪に関しては、未体験な事もあり、不安を抱きながらではありますが、雪に負けぬようエネルギーにやっつけていけたらと思います。

そして、患者さんが遠慮なく話せるような、ほっとできる外来を目指してやっつけていければと思っています。よろしくお願い致します。

☆☆°*:.…☆☆°*:.☆.* 5分のできる、冷え性対策体操のご紹介 ☆☆☆°*:.…☆☆°*:.☆.*

《足指グーパー》	《骨盤まわし》
①膝を伸ばして、床に座る ②つま先を天井に向ける ③そのまま足の指をグーパーと縮めたり伸ばしたりする (30回くらい)	①足を肩幅に開いて立つ ②腰に手をあてて、腰をグルグルと30回くらい回す ③反対回しにして、同じように30回
つま先から足が冷えてくるのを防いでくれます。 	骨盤付近の筋肉を動かすのも、非常に効果的です。ウエストを細くする効果もあります。

ちょっとした時間で、できる運動です。ぜひ、試してみてください。

☆☆°*:.☆☆°*:.…☆☆°* 第17回 チャリティつくしツリー 。☆☆°*☆☆°*☆☆°*☆☆°*

今年も11月25日、薬局前待合室に飾られたクリスマスツリーの点灯式が行われ、チャリティつくしツリーの季節がやってきました。チャリティにご協力いただいた方には、『愛情』の赤色か、『希望』の黄色のリボンを結んでいただきます。皆様、それぞれの思いを込めてご協力いただければと思います。

