

高田 “こころ” の 優しき通信

第2号 H21.7

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/>

今回から、みなさまの関心が高い「記憶—物忘れ」についての連載が始まります。

— 記憶についてのミニ知識 ① —

副院長 湯浅 悟

○はじめに

物忘れを考えるときの基本は、まずは記憶について知らなければいけません。記憶は人の認知機能の基本と考えられます。そこで、不思議な人間の記憶の仕組みから始め、つぎに記憶の過程を示し、最後に認知症との関連について考えます。

○記憶の過程

記憶の過程は、記銘、保持、想起の三段階に分けることができます。「記銘」とは外部の刺激がもつ情報を意味に変換して記憶として取り込むことです。「保持」とは記銘したものを保存しておくことで、「想起」とは保存されていた記憶をある期間後に外に表すことです。例えば、「セイシンカ」という音声を「精神科」という意味に記銘して、それを保持し、思い出すように求められたときに、それを想起して言葉に出したり書いたりするということです。

次号に続きます・・・

— 薬剤部より —

薬剤部ではこれまで患者様のニーズにお応えするため、医薬品情報提供だけでなく安全管理に努め、精神科専門医師の指示の基に高い有効性と安全性を追求したお薬を提供してまいりました。新規発売されるすぐれた薬剤の採用、また低薬価をめざす医薬品選択にも積極的に取り組んでおります。

お薬の待ち時間に関しましては、受付時間をチェックして順番が前後しないよう配慮しておりますが、調剤する内容によっては多少入れ替わることがあるかもしれません。どうかご了承願いたいと思います。

また、調剤に関してご意見ご要望等がございましたら、気軽にお知らせください。出来る限りご要望にお答えしたいと考えております。

これからも薬剤部として「患者様のための医療」に貢献できるよう日々努力していく所存です。

—高田西城病院 外来の1週間—

※7月より外来担当医が一部変更になりました。

曜日		月	火	水	木	金	土
精神科 心療内科 老年精神科	初診	丸茂先生	丸茂先生	管先生	高橋先生	増井先生 布川先生	緊急時 のみ
	再診	湯浅先生	院長先生 川村先生	真鍋先生	湯浅先生	院長先生	

○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

○タバコ外来 毎週水曜日 (午後3時～) 担当医 川村先生

特別外来のご紹介 「たばこ」外来 診療部長 川村 剛

当院では、病院敷地内全面禁煙を達成し、さらに禁煙のお手伝いをする「禁煙外来」を開設いたしました。喫煙を「ニコチン依存症」という病気としてとらえ、治療を行います。

治療対象となる方は、①1日の喫煙本数×喫煙年数が200以上、②ニコチン依存症に関する質問で5つ以上当てはまる、③今すぐ禁煙を望まれている、全てに当てはまる方です。診察時には、呼気一酸化炭素濃度を測定します。禁煙とともに数値が低下します。

張り薬または内服薬を用いることで無理なく禁煙できます。費用の合計は、約12,000～18,000円位です。毎週水曜日の午後3時から開いております。

ご自身および周囲の健康のために、禁煙はいかががでしょうか。

梅雨の疲れとだるさ解消に！！

貯まっている疲れやだるさをリセットして
元気に乗り切りましょう。

晴れている日は外に出かける！

太陽の光にあたるのは、体内時計を整え睡眠の質をよくする効果もあります。

お風呂に入って汗を出そう！

38-40℃ぐらいのぬるめのお湯での半身浴がおすすめ。

お風呂に入って、汗をたくさんかくと汗腺の働きがよくなるので、熱を体に貯めにくくなります。汗をかくことで爽快感も得ることができます。

季節の花を飾って部屋の雰囲気を変えよう！

紫陽花をコップ等に飾り、部屋の片隅やテーブルに置く。



されるかも！

西城病院での2年間

植木洋一郎 先生

慈恵会医科大学からの派遣で西城病院の常勤をしておりました植木です。この度、派遣を終了し、当院を退職することになりました。約2年間こちらに住んでいましたが、上越の地は自然が豊かで、人もあたたかく、大変恵まれた環境で過ごさせてもらったと思っています。そんな中でたくさんの患者さんとの出会いがありました。今もこの原稿を書きながらいろいろな患者さんの顔が浮かんできます。直接顔をあわせることはなかなか難しくなっていますが、この通信のタイトルにある「こころ」ではずっとつながっていると思っています。

人間は1人では生きていけません。つらいときは1人で抱え込まず、病院の先生やスタッフに相談して下さい。「こころ」と「こころ」のつながりが広がって、みなさんが笑顔で健やかな生活を送られることを願っています。

次号をお楽しみに・・・