

もっと元気

〒231-0033

神奈川県横浜市中区長者町 4-11-7 長者町朝日ビル 702 号室 ◆精神科訪問診療ご相談下さい◆

TEL:045-334-7502/FAX:045-334-7503

医療法人社団 心清会 心翠会



今月のお知らせ



YouTube

精神科在宅医療チャンネル

地域連携担当の高橋です。今月は「統合失調症」の患者様の事例をご紹介します。是非ご参考にしていただけますと幸いです。

～40 歳男性 K さんの場合～

●受診経緯

母から保健所に「息子が 20 年近く引きこもっている」との相談があり。母は 65 歳で職場を解雇され、家賃が払えなくなっていた。

●お悩み

- ・外出の意欲が無い。誰かに見られている感じが怖い。
- ・母の困りごと：本人がガスのにおいがすると頻繁に換気をし、独り言をぶつぶつ言っていて、気が滅入ってしまう。

●治療方針

- ・関係性を築きながら、治療の動機づけを行なっていく。訪問看護で外出のきっかけをつくる。

●介入後の変化

- ・最初は表情が暗く、緊張が強く、訪問を重ねていくうちに表情和らぎ、自発的な発言も増えていった。徐々に、「お母さんを楽しませてあげたい。そのために病気を治したい。」という気持ちをお話しされるようになった。
- ・訪問看護での外出訓練でコンビニまで行って見たところ、20 年引きこもっていた間の世の中の変化、知らなかったことを一つ一つ知っていく新鮮さがあり、アニメやキャラクターなどにも興味を示すようになった。徐々に行動範囲が広がっていった。
- ・訪問診療を 8 年継続し、その後当院外来に切り替え、現在は外来通院と訪問看護を継続。就労継続支援にも毎日通っている。生活保護を受給し、親子共に安定した生活を送っている。

☆☆☆このようなケースがありましたらご相談ください！☆☆☆

頭の体操！ 脳トレーニング

【例題】

白 立 谷 十

【例題の答え】

「 彡 (さんずい) 」

それぞれに「彡」を足すと
「泊」「泣」「浴」「汁」になります。



答えは裏面をご覧ください。
答えが見つかるまでじっくり考える
ことが脳の活性化につながります！

共通する「部首 (ぶしゅ)」をプラスして 別の漢字にしてみましょう！

各問題の中の 4 つの漢字に、ある共通する「部首」を組み合わせると別の漢字になります。「例題」を参考にして、その共通する「部首」が何になるのか考えてみましょう。

【問題①】

犬 表 司 五

【問題②】

方 午 川 敬



いきいき 健康情報



5月病を吹き飛ばそう！

自分でできる「ストレス対策」

春は入学や就職など、生活環境が大きく変わる時期ですが、こういった環境の変化に対応するために張り切りすぎると、気づかないうちにストレスが蓄積されてしまうこともあります。

ストレス対策4つのポイント！

① 自分のストレスに気がつく

例えば、人から頼まれると張り切ってしまうような人は、気分が高揚しているため疲れを感じにくいですが、実は心身にはとても負荷がかかっています。体が悲鳴をあげる前に、自身のストレスに気がついてあげましょう。

② 生活状況を客観視してみる

忘れ物やミス、トラブルが続いている時は、一度自分の生活状況を客観視してみましょう。睡眠や休養、食事はきちんと摂れているでしょうか？



③ 人に頼ることを恥じない

「責任感が強い」「最後まであきらめない」ことは素晴らしいことですが、その一方で問題を一人で抱え込んでしまう傾向があります。自分に余裕がない時は、家族や友人、同僚など周りの人に頼ることも必要です。

④ 自分にあう気分転換法を見つける



特に趣味がなくても、寝る、食べる、話すといったことでも気分転換になります。これをしたら「気分がスッキリする」とか「仕事のことを忘れられる」といった、自分にあった気分転換法を見つけてみましょう。家族や友人など心を許している相手との会話は、特に良いストレス解消法になるでしょう。

いざという時に役立つ 防災情報

災害時、車内など狭い場所で長時間同じ姿勢を取り続けていると、ひざの裏にある静脈が圧迫されて血行が悪くなり、足や下半身に**血栓**ができやすくなります。この血栓が血流に乗って肺の血管につまると、呼吸困難や血圧の低下、重度の場合は命を落とすこともあります。こういった「**エコノミークラス症候群**」を予防するには、右のような対策を行いましょう。

災害時の「エコノミークラス症候群」を防ぐ方法



“むくみ”を 予防・改善するレシピ

材料（2人分）

- ・バナナ 1本
- ・春巻きの皮 2枚
- ・しょうが 1かけ
- ・シナモン（粉末）..... 適量
- ・サラダ油 大さじ1

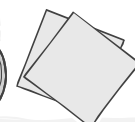
ワンポイント！

原因不明のむくみは、塩分（ナトリウム）と水分のとりすぎが原因です。むくみの解消には、ナトリウムの排泄を促す「**カリウム**」の摂取が有効です。カリウムは野菜・果物・芋など、様々な食材に含まれている栄養素です。なお、今回のレシピはカロリーを抑えるために、油で揚げるとはせず油を塗って焼きました。

バナナ春巻き

作り方

- ①：バナナは皮をむいて1センチ幅の小口切りにする。しょうがはすりおろす。
- ②：春巻きの皮を広げて1/2本分のバナナを並べ、その上におろししょうがをのせ、シナモンをふり、春巻きを作るように包む。
- ③：②の表面にサラダ油を塗り、オーブントースターでほんのり焦げ目がつくまで加熱し、器に盛りつける。



【脳トレーニング答え】

【問題①】イ（にんべん）

伏 俵 伺 伍

【問題②】言（げん・ごんべん）

訪 許 訓 警