

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

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

◆精神科訪問診療ご相談下さい◆

医療法人社団 心清会 心翠会



今月の顔



医療法人社団心翠会
看護部 部長代行

丹野 英明

地域連携担当高橋です。「今月の顔」は看護部を取り纏めている丹野部長代行をご紹介します。丹野部長代行は院内外でも信頼度が高く、クールな中にも熱い情熱を持った看護師です。是非最後までご覧ください！

高橋：簡単な自己紹介と看護師を目指したきっかけを教えてください！！

丹野：精神科の病院で、看護補助を含め 23 年間勤務してきました。スーパー救急から慢性期、老人まで幅広い病棟を経験させていただき、約 1 年前にご縁があり在宅医療の当院へ入職いたしました。

看護師を目指したきっかけは、看護助手として働く中で、目の前で患者さんに真摯に向き合う看護師の姿を見て「自分も同じように人の力になりたい」と強く思ったことです。特別にきれいなエピソードではありませんが、今は看護師として歩んでこられたことを、ありがたく感じています。

高橋：看護師としてのやりがいを教えてください。また、今後看護部をどのようにしていきたいですか？

丹野：精神科の患者さんは、つらい経過をたどられる方が多くいらっしゃいます。その中で、自分やスタッフとの関わりを通じて、患者さんが見せてくださる純粋な笑顔に、何度も支えられてきました。その一瞬に、この仕事を続けてきて本当に良かったと心から実感します。

これからは、多職種と力を合わせながら、より質の高い医療を提供し、一人でも多くの患者さんやご家族に純粋な笑顔や安心できる時間を届けられるよう努めていきたいと考えています。そして地域の皆さまとも手を取り合いながら、笑顔が広がる在宅医療を一緒につくっていければと思います。

頭の体操！ 脳トレーニング

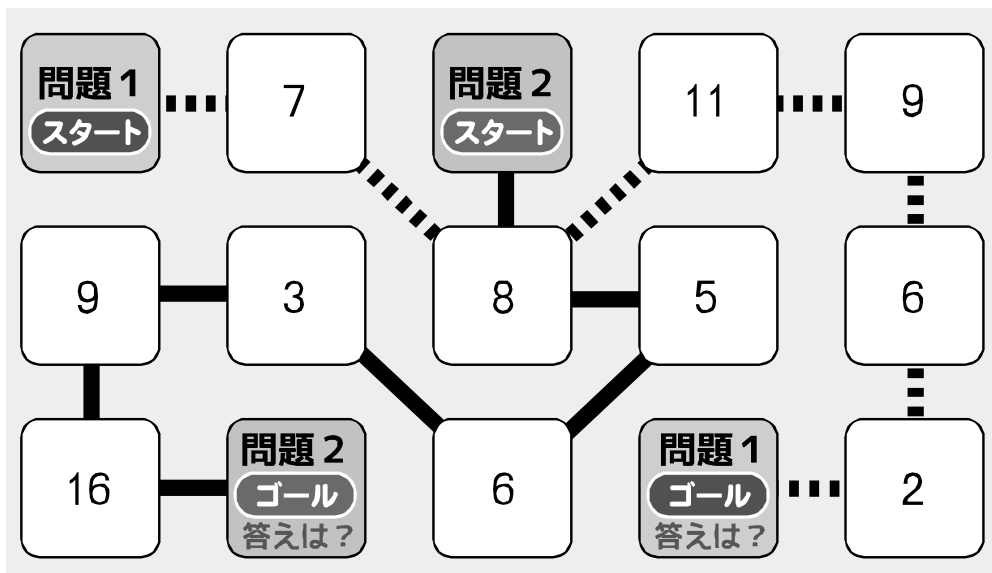
スタートからゴールまでの箱の中の数字を暗算で足し算してみましょう。

「問題1」は点線をたどって、「問題2」は実線をたどってゴールまで進ませ計算してみましょう。

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！

スタートからゴールまでの 数字を足していくと答えはいくつ？



いきいき 健康情報

女性だけではない？ 男性の更年期障害

「更年期障害」と言えば女性特有のものと思われがちですが、近年は男性にも更年期障害があることがわかってきています。

症状は？

更年期障害を迎える時期は個人差があり、早い方では30代から発症しますが、中心層は40代中頃から50代後半です。各年代によって次のような症状が表れます。



- ◆40代に多い症状は「**パニック障害**」、突然激しい動機に襲われ、胸や呼吸が苦しくなる精神的な病気です。
- ◆50代に多い症状は「**気力の低下**」、日常生活で今までできていたことが面倒に感じられるようになります。
- ◆60代に多い症状は「**加齢男性性腺機能低下症**」、食欲や性欲の減退、不眠、物忘れなどが現れるようになります。

セルフチェック

次のような症状が多い男性は、更年期障害の可能性が高いかもしれませんので注意しましょう。

- | | |
|--|---|
| ☐ 体の調子がいいまいち優れない | ☐ 腰、関節、手足、背中が痛む |
| ☐ 気分の落ち込み、不安感がある | ☐ 行動力、やる気が低下した |
| ☐ 体力、筋力が低下した | ☐ 緊張しやすくなった |
| ☐ ひげの伸びが遅くなった | ☐ 突然、体がほてったり汗をかく |
| ☐ イライラしたり、不機嫌になることが多い | |
| ☐ 不眠や昼間の眠気など睡眠に悩みがある | |
| ☐ 女性に対する関心、性欲が低下した | |

治療法は？



主な治療法は、**漢方薬**、**抗うつ剤**、**抗不安剤**、**男性ホルモンの投与**になります。男性は、運動不足や肥満などが原因の「**生活習慣病**」の延長で症状を悪化させているケースが多いそうです。

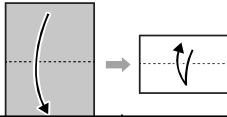
いざという時に役立つ 防災情報

いざという時に役立つ！ 紙食器の作り方

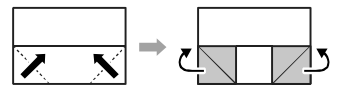
「地震で食器が割れた…」「断水で食器を洗う水が不足している…」
こういった時に便利な「**紙食器の作り方**」を今回ご紹介します。

作り方

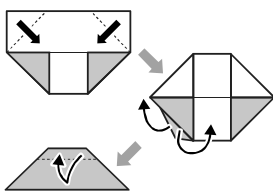
- ①：新聞紙や厚紙を半分に折り、さらに半分に折ってスジをつけます。



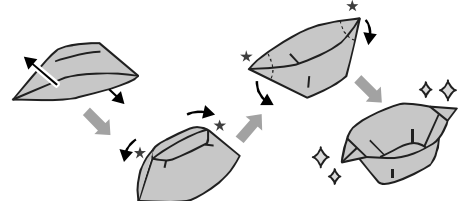
- ②：下の両角を三角形に折り、裏側も同様に角を折ります。



- ③：上の両角も三角に折って中央から折り返したら、上から1/3のところ折りスジをつけます。



- ④：口を開き、★の部分をつまんで形を整えれば出来上がりです。あとは、ラップやアルミホイルなどをかぶせて使用します。



“脂質異常”

に効果のあるレシピ

材料（2人分）

- ・きゅうり …………… 1/2 本
- ・たまねぎ …………… 1/4 個
- ・ミニトマト …………… 3 個
- ・塩・こしょう …………… 各少々
- ・ごま …………… 適量
- ・(a) おから（乾燥） …… 20 g
- ・(a) 水 …………… 50cc
- ・(a) ごまペースト …… 大さじ1
- ・(a) 濃口しょうゆ …… 小さじ2



おからサラダ



- ①：きゅうりとたまねぎはスライスする。
ミニトマトは1/4の大きさに切る。
- ②：ボウルに (a) を入れて混ぜ、①を加えて和える。
- ③：塩・こしょうで味を調え、器に盛りつけてごまをふって完成です。

ワンポイント！

脂質異常は「LDL（悪玉）コレステロール」や「中性脂肪」の値が高かったり、「HDL（善玉）コレステロール」の値が低かったりする状態を指し、動脈硬化の原因になってしまいます。この値を正常にするには、食事ではコレステロールやカロリーを摂り過ぎないことが良いとされています。今回のおからのように、大豆製品などのノンコレステロールのたんぱく質源をうまく利用するとよいでしょう。

【脳トレーニング答え】

【問題1】 $7+8+11+9+6+2=43$

【問題2】 $8+5+6+3+9+16=47$