

榊原病院 Monthly

Vol.40 2020.March

独立行政法人国立病院機構 榊原病院
National Hospital Organization SAKAKIBARA Hospital

院長

村田 昌彦(むらた まさひこ)
1962年生まれ
1991年富山医科薬科大学医学部卒
1996年同医学部大学院卒
2014年国立病院機構北陸病院精神科部長
2015年国立病院機構榊原病院副院長を経て、2018年国立病院機構榊原病院院長就任。
日本司法精神医学会理事。



診療科

- ・ 一般精神科
- ・ アルコール・薬物依存症
専門外来
- ・ こころのリスク外来

病床数 176床

- ・ 精神科病棟 158床
- ・ 医療観察法 18床
- ・ 認知症ユニット

病院理念 この病院で最も大切なひとは治療を受ける人である

《薬について知っておこう》

薬剤科長 古屋 裕之

薬にはどんな種類があるかご存知ですか？薬には、医師の処方に基づいて使用する「医療用医薬品」と、薬剤師等による情報提供を踏まえてドラッグストア等で購入する「要指導医薬品」や「一般用医薬品」があります。また、医薬品医療機器等法（旧薬事法）という、薬の安全性と有効性を確保するための法律で規制されているもののなかには、「医薬部外品」（効能・効果が認められているが、作用が穏やかなもの）や「化粧品」（「医薬部外品」よりさらに作用が穏やかで、清潔や美化を目的とするもの）があります。「薬用」という表示は上記の「医薬部外品」で認められているものです。ちなみに、サプリメントや特保（特定保健用食品）は、薬ではなく健康食品という位置づけです。

さて、今回は、花粉症シーズンに使用される機会も多い『目薬』の正しい使い方についてお話しします。目薬を使用する人の中で、正しく点眼できている人は半分以下とされています。あなたの目を守り、薬の効果を十分に発揮させるためにも、正しい目薬の使い方を身につけましょう。



電車・バス／ 近鉄久居駅下車、三交バス（榊原温泉口駅行）にて約30分。榊原口バス停下車徒歩約10分。

自動車／ 久居インター（伊勢自動車道）より西へ約20分

マイクロバス／久居駅より直通バス（約25分）

◎基本の点眼方法

1. 手をせっけんと流水でよく洗います。
2. 下まぶたを軽く下にひき、1滴を確実に点眼します。
3. 点眼後はまばたきをせず、まぶたを閉じ、あふれた液を清潔なガーゼやティッシュで軽くふき取ってください。



まばたきをすると、目から鼻に薬が流れ出てしまうので注意しましょう。また、容器の先を目尻につけて点眼すると点眼液が汚染される原因になります。その他の注意事項として、懸濁性（けんたくせい）の点眼液は、よく振ってから点眼するようにし、2種類以上の点眼液を使用する場合は、先の薬が流されないように5分以上の間隔を空けましょう。順番や間隔については、医師または薬剤師の指示がある場合はそれに従ってください。

新型コロナウイルスの感染対策として、流水と石鹸による手洗いを頻回に行うことが推奨されています。目に触る前には手洗いを徹底しましょう。

トピックス

行事・出来ごと

- 令和2年1月26日、市民公開講座開催
- 令和2年2月21日、医療観察法ネットワーク研修
- 令和2年5月23日、市民公開講座「ギャンブル問題とその対応」開催予定 於：三重県人権センター

教育・研修

- 令和2年1月17日、自閉症・発達障害研修会開催予定（於：三重県総合文化センター）
- 令和2年1月22日、三重県難治性精神疾患ネットワーク研修会・症例検討会(YOU-C-C)開催

市民公開講座
QRコード



地域医療連携室だより

〈医療福祉相談のご案内〉

経済的な心配、福祉サービスの利用、退院後の生活など病気によって生じた生活上の困り事について、精神保健福祉士がご相談に応じます。相談をご希望の方は、主治医、看護師及び医事受付まで申し出てください。

訪問看護ステーション

令和元年6月に「ゆうはあと訪問看護ステーション」を開設しました。利用者様が地域で安心して暮らしていただけることを目標として訪問看護を提供しています。症状の観察や相談・お薬の管理・通院継続の支援・対人関係・コミュニケーションへの支援など、心身の回復のお手伝いを目的として行っています。

私たち「ゆうはあと」は、あなたの療養、そして暮らしを支えます。少しでも豊かに、少しずつ豊かになりますようにここで支えます。

治療抵抗性精神疾患への医療

〈クロザピンの治療状況〉

治療抵抗性統合失調症に対して、平成26年10月に1例目の投与を開始し、令和2年2月までに全症例は98例となりました。新規導入は12月3例、1月2例、2月3例でした。順次投与を開始する予定です。クロザピン通院専門外来も開設しております。



認知症医療・アルコール・薬物依存医療・こころのリスク外来

〈認知症医療〉

認知症の患者様は高齢であることから、様々な合併症をお持ちの方が多くおられます。また、アルコール問題の後に、認知機能が低下した方、さらに身体疾患に併発した認知機能の障害のある方は、若年の方にも見られます。したがって、現在は80歳以上の超高齢の方と50～60代の若年の方にも見られます。身体的な問題については、三重中央医療センターと連携を図りながら、幻覚や妄想、不穏など認知症の周辺症状（BPSD）に対応しています。

一般病院や介護施設において、BPSDの問題でお困りの場合はご相談ください。

〈アルコール・薬物依存医療〉

適正な飲酒量とはどの程度かご存知でしょうか。「節度ある適度な飲酒」とは、純アルコールで1日約20グラム程度、つまり日本酒なら1日1合、ビールなら大瓶1本だけなのです。日本酒3合では健康に悪影響の出る「多量飲酒」（健康日本21）と言われてます。もし減らすことが難しいという方がおられましたら、外来・入院での治療プログラムにてご協力させていただきます。

お一人で、ご家族だけで悩み解決しようとするのではなく、まず専門スタッフへお気軽にご相談下さい。ご自分だけで抱えずに相談することが、病気を回復する第1歩です。

〈こころのリスク外来〉

思春期・青年期はこころのリスク状態が高まり、さまざまなこころの病気を発症しやすいと言われてます。当外来はこころのリスク状態を早期に発見・治療していくための専門外来ですので、お気軽にご相談ください。



デイ・ケア案内

デイケアは毎週、木曜日を除く週4日、北病棟3階作業療法室奥で実施しています。実施時間は9時30分から15時30分です。榊原地区の自然を楽しむ町内散歩や、スポーツ、音楽、アートなど様々な楽しみごとを行います。昼食づくりやお菓子作り、喫茶の会など、実用的な体験もできます。参加者で協力しあって、コミュニケーションの練習も、がんばっています。

参加希望の方は主治医またはデイケア担当者にご連絡下さい。デイケアのパンフレットを外来待合室に置いてあります。また、病院ホームページに月間プログラムもあります。お気軽にお問い合わせ下さい。



(左) 3月といえばひなまつり。「ケーキ寿司」を作りました。見た目も味もばっちりです。
(右) 畑で育てているたまねぎが、ずいぶん大きくなってきました。

栄養コラム



《なぜこんなに甘いのか？ ～低エネルギー甘味料のふしぎ～》

前回のコラムでは、カロリーゼロの商品には砂糖に代わって「低エネルギー甘味料」が使用されていることをご紹介しました。低エネルギー甘味料のなかでも天然甘味料、人口甘味料については、砂糖に比べて何百倍もの甘さがあるため使用量が少なく済みます。

非常に便利で良いものと思われがちですが一方で、砂糖の何倍もの甘さがあるがゆえに沢山の量を摂取することで自然の甘さの果物やはちみつなどを使ったお菓子を食べても甘みを感じにくくなってしまふことがあります。特性を知った上で過剰摂取に注意し、上手に活用しましょう。

帰ってきた！～健康睡眠12ヶ条～ (本稿は榊原病院Monthly Vol.27～39の再掲です)

第一条 よい睡眠で、からだもこころも健康に。

よい睡眠って何？

⇒時間には関係がありません。「長ければよい」のではないのです。よい睡眠とは深い睡眠です。

眠りにつくと、深い眠りと浅い眠りを4～5回繰り返しながら目覚めるリズムをとります。

この深い眠りがよい睡眠です。(浅い眠りの代表がレム睡眠で、夢を見ることが多い)

⇒年齢によって違いがあります。加齢と共に、深い眠りが少しずつ減ります。

25歳では平均7時間、45歳では6.5時間、65歳では6時間とされています。

