

# 榊原病院 Monthly

## Vol.46 2021.January

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。



**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

【令和3年 コロナ危機を越えて】

院長 村田 昌彦

皆様あけましておめでとうございます。昨年は新型コロナウイルスに席卷された一年でした。今年もこの影響は続いており、第三波になってむしろ状況は悪化している印象があります。飲食店や旅行関連業界をはじめ、医療機関まで多くの業界に影響を与えています。これまでわが国はバブルがはじけたりリーマンショックがおそってきて苦境となったことがありますが、今回は見えないウイルスが相手という不安感を伴い萎縮する点が大きく異なります。その意味では、今回の危機は新型の危機といえるでしょう。ウイルスに対抗するワクチンが開発されたようですが、広く普及するまで感染を拡大しないように、残念ながら旅行や宴会、会食を自粛することが必要と思われまます。

この危機に対して緊急事態宣言を出すタイミングがどうか、政府の対応はなかなか明示しません。(1月7日に首都圏限定で発出するようです)景気に目配りしているためか、発出が遅れがちであるように思いますが、自分や家族を守る基本は自衛です。感染して重症になる場合だけでなく、軽症でも治った後も味覚や嗅覚の障害など様々な後遺症がみられる患者さんもいらっしゃいますので、甘く見ず、周囲にアンテナを張り、感染状況に敏感になって自衛に努めましょう。

しかし私は決して悲観はしていません。確かに危機的な状況でしょうが、こんな状況だからこそ、考えて考えて、新たな知恵が生まれるものと信じています。危機に備えること、危機に耐えること、危機に打ち勝つこと、うまくいかなくて一時後退すること、くじけずにいること、すべてが知恵や経験になります。今は苦しくとも、明日は必ず開けます。

今年当院は病棟の改修工事が完了します。しばらくは改修工事に伴う騒音などご迷惑をおかけいたしますが、入院環境が大きく改善するとともに、新型コロナウイルスにも一部対応して、県内の精神科医療に貢献してまいりたいと思います。皆様が健やかに過ごせる一年であるよう祈念いたします。今年もよろしくお願いたします。

### トピックス

#### 行事・出来ごと

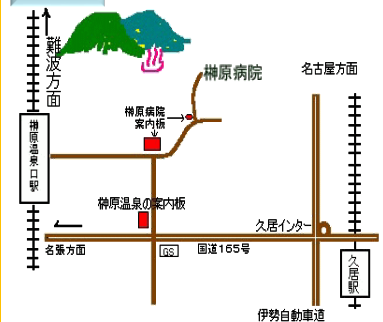
- 現在、建物の老朽化及び機能向上のため、病棟改修工事を行っております。病棟を入れ替えながらの改修となり、工事完了は令和3年7月を予定しています。
- 新型コロナウイルス対応として、入院患者様の外出、外泊、面会を制限させていただいております。情報は随時更新しておりますので、院内掲示やホームページで御確認願います。

### 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



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)



## 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12月までに全症例は110例となりました。新規導入は10月3例、11月0例、12月0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することや、さらに身体疾患に併発した認知機能の障害は、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代の若年の方に認知症が発症する傾向が多く見られます。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います。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

デイケアは新型コロナウイルス感染予防対策として、利用人数を10人に縮小し、予約制で実施しています。これにより、2メートル間隔を保って活動ができています。手洗いと消毒、換気等のこれまで続けてきた感染予防策も引き続き徹底してまいります。また、ご利用の皆様には、自宅での検温や、感染拡大地域への移動を控えることなども、ご協力をいただいています。

それと共に、デイケアに来ることで生活リズムを保ち、仲間との活動や交流で、健康を維持していただくことも重視しています。運動をしたり、おしゃべりしたりと、気分転換にデイケアを活用していただきたいと考えています。

※ホームページに「デイケアでの感染予防プログラムの学びと実践の取り組みについて」を掲載しました。



(左)創作の時間に正月飾りを作りました。

(右)デイケアでは園芸も行っています。寒さに負けず、ピオラがきれいに咲きました。

### 栄養コラム

「日本人の食事摂取基準2020」 卵1個でコレステロール210mg 卵はどう食べる？

前回のコラムにて、国民の健康保持のために摂取することが望ましい栄養量の基準を定めた「日本人の食事摂取基準」のなかで、脂質異常症・ハイリスクの人は1日200mg未満に留めることが望ましい、と明記されたことをご紹介しました。

卵1個には、コレステロールが210mg含まれています。では脂質異常症・ハイリスクの人は卵を食べてはいけないのでしょうか？

単純にそうではありません。なぜなら、日本人の食事摂取基準は、あくまでも「習慣的な摂取量」を基準にしているためです。例えば卵なら2日に1回程度の摂取なら可、ということになります。

一つの食品に偏らないように、まんべんなく食べるようにこころがけていきましょう。

### 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)

#### 第七条 若い世代は夜更かししないで、体内時計のリズムを保ちましょう！

夜遅くまで寢床にいても夜型の生活が固定化してしまっています。寢床に入ってからメールの確認や動画の鑑賞、ゲームは目が覚める原因になります。これは集中することによる覚醒と、画面から出る光(ブルーライト)が原因です。

朝、目が覚めたら日光を浴びて睡眠をリセットしましょう。光を浴びるとメラトニンという睡眠促進物質が抑制され、睡眠～覚醒リズムを作ります。朝食をとることもリズムを作ることに大きく貢献します。

