

こころ、かるく

KOKORO KARUKU

TOSHIDA MEDICAL CORP. KUMEDA HOSPITAL PUBLIC RELATIONS MAGAZINE

第14号

2022 秋冬

特集 1

布団の上げ下ろしから、お金のアレコレ…「ふつうの暮らし」に必要なことを丁寧にサポート。

暮らしのトレーニングで、退院後の生活が「ととのう！」

明日は診察の日!

お金を貯めたの、人生初かも!



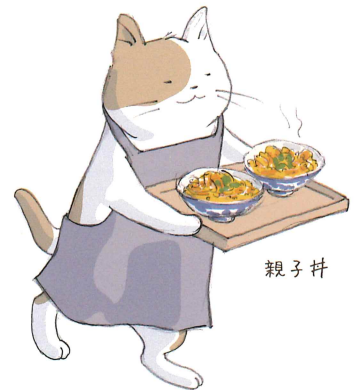
今日も、ちゃんと朝起きれたよ

ふえてる!



畑仕事してると落ち着く〜

できたてのごはんは、おいしいなあ〜



特集 2

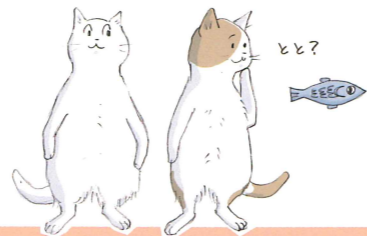
難治性うつ病の治療に、選択肢が増えました。

うつの先進医療「rTMS治療」をスタート。

特集 1 布団の上げ下ろしから、お金のアレコレ…「ふつうの暮らし」に必要なことを丁寧にサポート。
暮らしのトレーニングで、退院後の生活が「ととのう！」

退院が決まると、特にひとり暮らしの方から「うれしい反面、ちょっと心配…」という声を聞きます。入院中は、朝起きてご飯を食べて、薬を飲んで運動して、決まった時間に布団に入って…とリズムのある生活ができるけれど、家に帰ると、あっという間にもの不規則な生活に戻って、また不安定になるのではないかとこのことです。そんな不安を払拭するために、退院後、家に帰る前に生活のトレーニングができる施設をご紹介します。久米田病院の宿泊型自立訓練施設「あかやま」は、生活を整えて、ひとりで暮らすことに自信が持てることを目指して、みんなで頑張っている場所です。

「あかやま」で「ととのう」ことができるようになったこと



30代の利用者さん 親子丼が作れるようになった! 月に2回の調理実習で、上手になります☆

週に1回の、買い物のリズムが作れた 買い物の計画も一緒に立てますよ!

「お金を貯める」ってことがわかった 使うお金、貯めるお金を一緒に考えます

20代の利用者さん 朝、起きれるようになった 起きてこない時は、起こしに行くことも!

相談ができるようになった 不安な事、じっくり聞きます。退所後も相談窓口になることも。

人間関係のトラブルに対処できた お互いの気持ちを分かり合えるように、サポート。

50代の利用者さん 掃除ができるようになった 布団の上げ下ろしや掃除も、チャチャッとできるように!

お喋りしたり、社交的になった BBQや社会見学などで、仲間もできます。

スケジュールが立てられるようになった 今日が何曜日か、何をしないといけないかの感覚が身に付く!

「こころ・かるく」ごはん

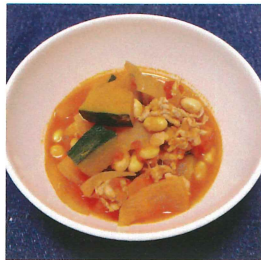
カラダとココロに効くレシピをご紹介します。

管理栄養士 岸田 紫



リラックス効果バツグン
ポークビーンズ

GABA (ギャバ) は脳や脊髄に多く存在するアミノ酸の一種。興奮状態を抑え精神を安定させる効果があり、不足すると疲れやすく、休息できません。GABAを多く含むトマト・かぼちゃを摂取し、リラックスしてストレスを軽減しましょう!



【材料】※2人前

豚こま切れ …… 140g ・ 南瓜 …… 1/8ケ
玉ねぎ…1/2ケ ・ 人参 …… 1/4本
大豆水煮 …… 100g ・ トマト水煮 …… 200g

【A】

水 …… 200cc ・ コンソメ …… 1ケ
砂糖 …… 大さじ1/2 ・ ケチャップ …… 小さじ2
サラダ油 …… 小さじ2

【1人前あたりの栄養素】

エネルギー …… 136kcal
たんぱく質 …… 17.1g
脂質 …… 9.3g
食物繊維 …… 10.2g
食塩相当量 …… 1.4g

作り方

- 1 豚肉は食べやすい大きさに、南瓜は皮付きのまま1口大に切る。
- 2 玉ねぎ・にんじんも食べやすい大きさに切っておく。
- 3 熱した鍋にサラダ油を入れ、豚肉を炒め、火が通ったら、玉ねぎ、にんじんを加え炒める。
- 4 南瓜、トマト水煮、大豆水煮、【A】を加え柔らかくなるまで煮込む。

「あかやま」って、どんなところ?

「宿泊型自立訓練施設」です。

- 定員 15名 男女共同
- 利用期間 原則2年(1年延長あり)
- 家賃 1日800円(別途共用光熱費1日290円)
- スタッフ 6名(精神保健福祉士がたくさんいます)



「あかやま」では、どんな生活?

- ★あかやまは「生活の場」です。各自、必要な時間に起きて、ごはんを食べて、それぞれ就労やデイケアなどに出かけていきます。
- ★部屋は個室。入所者は、アパートや下宿の一室に住んでるようなイメージです。スタッフは、みなさんのサポートをしています。

どんなイベントがあるの?

- 月に2回の調理実習
- 年に2回、生活適応訓練(公共交通機関を使って社会に触れる練習)
- お花見、BBQ、運動会、クリスマス会など、久米田病院のイベントにも参加します。
- 年2回防災訓練

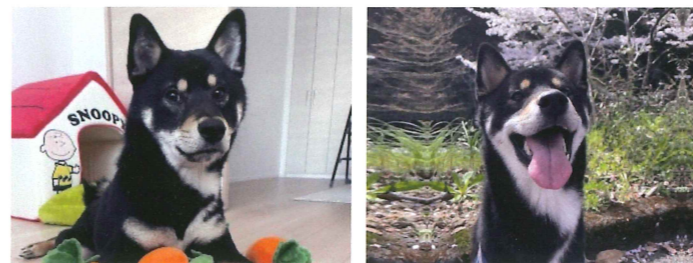
どうやって利用するの?

久米田病院では、医師が適性などを判断して、退院時の利用をおすすめしています。他の病院からの問い合わせもあります。部屋は個室ですが集団生活でもあるので、適性は大切。まずは、医師にご相談下さい。

★体験宿泊もできます。ご相談ください。

こころ・かるくアイテム

【ペット】



動物の高い癒し効果は医学的に証明されており、触れ合うとセロトニン、オキシトシン、フェニルエチルアミンなどの「幸せホルモン」が分泌されるそうです。また、ペットがいることで家族や知人と会話がはずんだり、新しい交友関係も広がったりと、癒しだけでなく社会的な効果も。飼育には大きな責任も伴いますが、たくさんの笑顔がもらえますよ!

特集 2 難治性うつ病の治療に、選択肢が増えました。
うつの先進医療
「rTMS治療」をスタート。

rTMS治療とは…

反復経頭蓋磁気刺激治療法のこと。2008年にアメリカで初めて、うつ病治療機器として承認を受け、以来10年で約6万人以上の治療実績を持ちます。久米田病院では、既存の抗うつ剤治療で十分な効果が認められない方に対して、日本で唯一rTMS治療装置として保険適用が認められている「ニューロスター」を導入しました。
(※原則、当院の外来受診の上、適応の判断をさせていただきます。担当医師が適応外と判断した場合は、お断りすることがあります。詳しくはお問合せ下さい)

どんな治療?

コイルに電流を瞬間的に流してパルス磁場を作り、誘導電流で神経細胞を繰り返し刺激。うつ病を改善させる治療法です。

治療方法 1日約40分間×週5日の治療を、4～6週間続けて行います。

治療の有効性

治療の有効性には個人差がありますが、世界で報告された臨床試験結果によると、抗うつ薬によって十分な効果が得られていない中等症以上の方の30%程度に有効性があるとされています。

副作用は?

従来の薬物治療のような副作用が少なく、安全性が高いことが注目されていますが、副作用としては、刺激治療中の頭皮痛、顔面の不快感等があります。

2022年5月より

保険適用のrTMS治療機器
「ニューロスター」を導入!

詳しくお聞きになりたい方、治療をご希望の方は、一度ご相談ください。

相談受付時間 ▶ 月～金 9:00～17:00



ひと彩々

精神保健福祉士 高垣 紗弥香

2022年9月から、「宿泊型自立訓練施設あかやま」と「就労継続支援B型カーネーション」の管理者になりました。あかやまでは利用者さんの生活の場に、カーネーションでは日中活動に、密着したサポートを行っています。居心地よく楽しく過ごせる場所をつくります。



編集後記

世の中ではコロナ禍が徐々に落ち着き、「経済を回す」ことに重点が移動していますが、物価高騰など「こころ重く」なる話題も多いですね。そして、こんな時だからこそ、「こころかるく」なる工夫が大事だとつくづく思います。今回、広報メンバーに新たに2名が加わり、この広報誌が少しでもお役に立てばと、決意を新たにしています!(西川)



久米田病院のクメダさんが、よくあるご質問にお答えします

Q 眠れないんだけど、薬を飲むとクセになるって聞いた。怖いからイヤ!



A 薬は怖いものじゃない! 眠れないことの方がダメ!!!



「薬に頼りたくない」という方、意外に多いんです。でも、お薬は適切に使えば、今の辛さを改善してくれる力強い存在。依存しないように、医師がきちんとコントロールして処方するから大丈夫! 今、眠れないことのほうが、ずっと大問題です。薬だけが解決方法ではない場合もありますから、まずは医師に相談してみてくださいね!

マイナ保険証、使えます!



保険証としてマイナンバーカードを使用する「マイナ保険証」。2024年秋には完全移行という話も出ていますが、当院ですでに、外来・入院受付ともにマイナ保険証に対応しています。ぜひご利用ください。普及率はまだまだ低いというのが実感ですが、個人情報セキュリティでしっかりと守られているので安心だということが認知され、利便性ももっと高まることを期待しています。

病院物語 久米田

久米田看護専門学校開設

初代院長の利田泰信が昭和63年4月に久米田看護専門学校を開設、校長に就任しました。この写真は第1期生の戴帽式です。これまでに約1100名の卒業生を輩出。今春は35期生が入学しています。なお、本校は高等教育の修学支援新制度対象校です。



外来診療時間のご案内

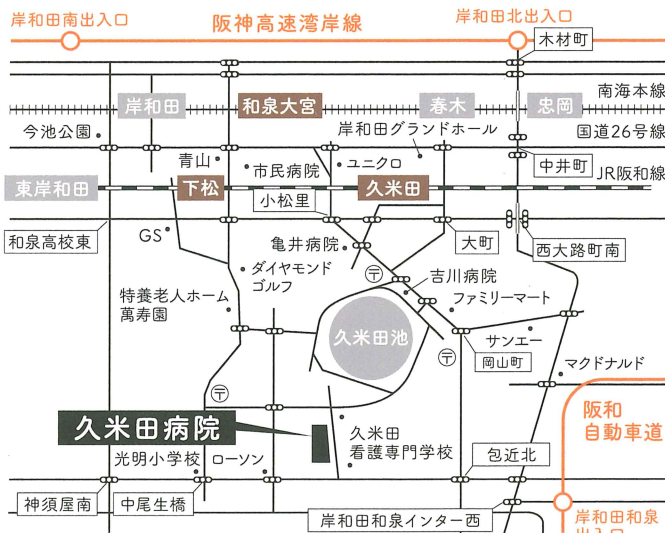
診療日時 ▶ 月曜～金曜 9:00～12:00

休診 ▶ 土曜・日曜・祝日

診療科目 ▶ 精神科、神経内科、内科

※ 診察が始まる時刻は、状況により多少変動いたします。
※ 再診の場合は、午前8時より受付いたします。

アクセス



電車で

JR 阪和線「久米田」駅より、車で約8分
JR 阪和線「下松」駅より、車で約8分
南海本線「和泉大宮」駅より、車で約15分

車で

阪神高速湾岸線「岸和田北」出口より車で約20分
阪和自動車道「岸和田和泉」出口より車で約15分

無料送迎バスのお知らせ



時刻表 ★は土日祝も運行。●は土日祝のみ運行。

南海和泉大宮駅発	JR 下松駅発	JR 久米田駅発	久米田病院発
★ 8:00	★ 8:10		9:20
9:40	9:20		● 9:25
● 9:50	9:50		9:40
15:50	★ 10:00	9:55	10:35
	10:45		11:05
	11:15		11:35
	11:45		12:00
	12:10		12:30
	12:40		13:00
	13:10	15:30	13:30
	13:40		14:30
	14:40		15:15
	16:00		
	● 16:10		★ 17:15

医療法人 利田会 施設一覧

関連施設

- ▶ 久米田看護専門学校 ▶ 宿泊型自立訓練事業「あかやま」 ▶ 就労継続支援B型事業「カーネーション」 ▶ 訪問看護ステーション「うらら」
- ▶ 共生型生活介護 デイサービスセンターうらら ▶ グループホーム「いずみ」・「たちばな」・「みちしるべ」 ▶ 精神科通所施設「デイケア」・「デイナイトケア」・「ナイトケア」

介護サービス事業所

- ▶ ケアプランセンター、通所リハビリテーション「ゆうパル」 ▶ 認知症対応型グループホーム「やすらぎ」 ▶ 地域密着型通所介護 デイサービスセンターうらら