

ひるば

敷居の低い 癒しの場としての病院をめざして



心の不調かも？ まずはご相談ください。

関西青少年サナトリウムは、丁寧な診療や治療・サポートを心がけている精神科の専門病院です。きめ細やかなケア・リハビリを提供します。

入院・受診専用ダイヤル

078-969-1625 (地域連携室直通)

精神保健福祉士が直接電話に出ます。
お待たせすることなく、スムーズかつスピーディーに対応します。

(地域連携室 延べ相談対応件数)
R5年度 4月337件・5月388件・6月353件・7月420件



自分や家族が
疲れ切ってしまう前に
ちょっとひと休みの入院
その間にくらしの相談

安心して暮らすために
生活環境を整えるための入院
医療・福祉サポートの導入

もう少し治療が必要？
「退院」だけど不安
引き続きの治療相談

その他、お困りごとがあればお気軽にお電話ください。

相談員（精神保健福祉士）がお話を伺います。



～新入職スタッフの声～

4月に入職した職員の紹介と今の想いをきいてみました。
いろんな職種スタッフが今年も東峰会のチームの一員として勤務しています。

少しずつ業務に慣れ、メンバーさんから声をかけていただくことも増えてきました。当院の強みである『法人内でさまざまなサービスを運営していること』を活かし、メンバーさんの地域生活をサポートしていきたいと思っています。



デイケア
作業療法士
西

OT室配属から早2か月、先輩方や患者さんになくさん助けいただきながら、緊張しつつも楽しく日々の業務に取り組んでいます。患者さんに「この人になら、困ってることを打ち明けてみようかな」と思ってもらえるよう、毎日の些細な関わりを大切にしながら、施設やお金のことなど知識の幅も広げていきたいです。



作業療法室
作業療法士
市丸

病院で勤務するのは十数年ぶりで戸惑うことも多々ありますがいつも快く相談に乗ってくださるスタッフの皆さんに助けられています。笑顔と丁寧な対応を常に心がけ、私自身も気軽に相談できるPSWとして認知して頂けるよう努めます。



地域連携室
PSW
角田

初めてのことがばかりでまだまだ緊張していますが、周りの先輩方に助けて頂きながら日々成長できているように感じます。患者さんの笑顔が増えるような関わりを今後も続けていきたいです。



地域連携室
PSW
畑

5月から病棟に入り、はじめは驚くことやとまどうこともありましたが、楽しく勤務しています。不安な事は先輩に確認し助けてもらいながら、患者さんが地域で病気と付き合いながら生活できるように頑張ります。



中2病棟
看護師
中村

医療という職場で勤めることができるか不安でした。しかし、経験豊富な先輩方がたくさんアドバイスをしてくださったので、一人勤務をできるまでになりました。周りから頼りにされるエイドになれるように努めます。



中2病棟
エイド
立花

まだまだ未熟な看護師ですので、医療はもちろんのこと関サナについても教えていただけますと幸いです。よろしくをお願いします。



北1病棟
看護師
曾根

社会人経験を経て学び直し、看護師として入職して早3か月。手技を身につけることや業務内容を覚えることに精一杯の日々ではありますが、優しく丁寧に教えて下さる先輩方のお陰で、できることが少しずつ増えていることを日々実感しています。



北2病棟
看護師
檀上

病棟勤務してから2か月が経ちました。まだまだ戸惑いや不安なことがあります。優しく丁寧に教えて下さる先輩達がいるおかげで頑張る事が出来ています。これからも先輩達を見習いながら自分に出来ることをもっと増やしたり、患者さんとも良好な関係を築いていけるように努めます。



西1病棟
看護師
藤田

退院支援を中心とした病棟に配属され早4か月。元々地域支援に関心もあり、笑顔で退院される患者さんを見送る時が一番の喜びです。日々、退院や自立に向けて頑張っておられる患者さんに、安心して何でも相談できる看護師を目指しています。



西2病棟
看護師
本田

東峰会の一員として今後も患者さんやご家族が安心できるような支援を行っていきます。

個性的で優しいスタッフが多いと噂の関サナです。今後ともよろしくお願ひします。



「夏の疲れの乗り切り方について」

精神科のお医者さんに
聞きました

9月になっても暑い日が続いていますが、夏の疲れは溜まっていないでしょうか？

日本の夏は高温多湿で、汗をかいても蒸発しにくいために体温調節がうまくいかず、身体に大きな負担がかかります。その積み重ねの結果、倦怠感や食欲不振などを来し、私たちはそれを夏の疲れ、“夏バテ”として自覚します。夏の疲れを引きずらないように、今回はその対処法についてお話します。

まずは身体に負担をかけないために、過ごしやすい環境づくりが大切です。気温・温度が快適で、かつ一定な環境を保つようにしましょう。エアコンが苦手という方もいるかもしれませんが、風通しが十分でない場所、日当たりのいい場所では窓を開けるだけでは室温は容易には下がりません。室温 25～28℃、湿度 50～60℃を目標に、ぜひエアコンを利用してください。また、エアコンを付けたり消したりして、室温や湿度が頻繁に変化することも身体への負担に繋がります。エアコンは室温が下がり過ぎないように設定し、付けたままにしておくのが望ましいでしょう。

次に、夏の直射日光は極力避けるようにしましょう。日光浴はビタミンDの生成や体内時計の調整のために良いと言われていますが、夏の日差しは日光浴をするには強すぎます。

体温が急激に上がったり、日焼けをしたりすることで身体に大きな負担がかかるため、日陰を歩く、帽子をかぶる、日傘を差すなどしましょう。

既にご存じの方も多いかとは思いますが、適切な水分、塩分補給も重要です。夏は知らず知らずのうちに水分、塩分不足に陥りやすくなります。喉が渇く、トイレの回数が少ない、尿の色が濃いなどの症状に気づいたときには、こまめに水分と塩分を補給しましょう。塩分はスポーツドリンクなどにも入っていますが、スポーツドリンクは糖分も多量に入っている為、摂り過ぎには注意が必要です。水とスポーツドリンクを1対1くらいに混ぜて飲むと丁度いいと言われています。また、糖尿病の持病がある人にはスポーツドリンクはお勧めできませんので、主治医の先生に相談してください。

最後に、バランスの良い食事とても重要です。水分も塩分も飲み物として摂取するとすぐに身体から排出されるのですが、食事として摂取すると身体に残りやすいことが知られており、脱水症の予防に繋がります。また各種ビタミンは身体の回復のために必要不可欠で、それらが不足すると疲労感を感じるようになります。胃腸の調子が悪い時にはつつい食べやすいそうめんやかき氷などを口にしたいくなりますが、冷たすぎるものは胃腸の負担になり、栄養不足のためにかえって疲れが溜まる結果となってしまうのです。

夏は暑くて大変ですが、夏特有の楽しいこともたくさんあります。ぜひ夏の疲れ対策に取り組み、残り少ない夏ともうすぐやってくる秋を楽しく過ごしましょう。

身体のためには色々な食材をバランスよく食べるように気を付けてみてください。



お医者さんを紹介します



つかもと
塚本 先生

出身：滋賀県
趣味：読書・映画鑑賞
おすすめの映画はゴッドファーザー



仕事をしていてどんなところにやりがいを感じますか？

患者さんが回復される過程に何らかの形で関わられることにやりがいを感じます。

今後していきたいことは？

小児から高齢者の方までいろんな世代の患者さんも診察できる医師になりたいです。

みなさんに一言どうぞ

不慣れなところもありますが、よろしく願います。

外来担当医のご案内

外来再診担当医 受付時間 8:50 ~ 15:00

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前診 9:15~12:00	狩場 9:40~	鬼頭	内藤	瀬川	佐伯	当番医
午後診 13:00~16:50	大崎	西村	岡本	瀬川14:00~15:00 吉田	頼 橋本	—

初診外来・入院 担当医 曜日別に下記の常勤医師を中心に、上記の外来再診担当医以外の医師が診察します（順不同）

月	火	水	木	金	土
堀本	藤本	橋本	河村	塚本	当番医①
河村	吉田	塚本	藤本	大崎	当番医②
岡本	内藤	大崎	狩場	堀本	当番医③
塚本	橋本	藤本	佐伯	狩場	
吉田	頼	頼	橋本	岡本	

専門外来担当医のご案内

- ☆ < 児童思春期外来 > 毎週月曜午後 **完全予約制** (担当：内藤医師)
- ☆ < 発達障害専門外来 > 第3金曜午後（月1回） **完全予約制** (担当：上月医師)
- ☆ < 高齢者外来 > 毎週火曜午後 **完全予約制** (担当：阪井医師)

編集後記

今年も連日の猛暑ですが、体調はいかがですか。暑さに加えて、梅雨の時期から豪雨災害などもあり、これから本格的となる台風の季節が心配になります。家に準備している防災グッズを改めて見直そうと思います。非常食などローリングストックの方法で置いておけば何かと助かりそうですね。

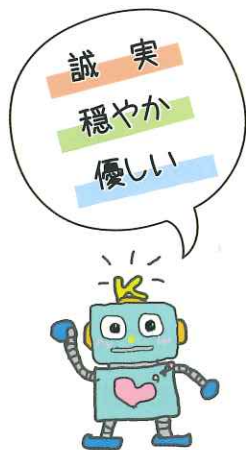
(医事経理課：山崎麻維子)



つかもと
塚本 先生

出身：滋賀県
趣味：読書・映画鑑賞
おすすめの映画はゴッドファーザー

お医者さんを紹介します



**仕事をしていてどんなところに
やりがいを感じますか？**

患者さんが回復される過程に何らかの形で関わられることにやりがいを感じます。

今後していきたいことは？

小児から高齢者の方までいろんな世代の患者さんも診察できる医師になりたいです。

みなさんに一言どうぞ

不慣れなところもありますが、よろしくお願いします。

外来担当医のご案内

外来再診担当医 受付時間 8:50 ~ 15:00

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前診 9:15~12:00	狩場 9:40~	鬼頭	内藤	瀬川	佐伯	当番医
午後診 13:00~16:50	大崎	西村	岡本	瀬川14:00~15:00 吉田	頼 橋本	—

初診外来・入院 担当医 曜日別に下記の常勤医師を中心に、上記の外来再診担当医以外の医師が診察します（順不同）

月	火	水	木	金	土
堀本	藤本	橋本	河村	塚本	当番医①
河村	吉田	塚本	藤本	大崎	当番医②
岡本	内藤	大崎	狩場	堀本	当番医③
塚本	橋本	藤本	佐伯	狩場	
吉田	頼	頼	橋本	岡本	

専門外来担当医のご案内

- ☆<児童思春期外来> 毎週月曜午後 **完全予約制** (担当：内藤医師)
- ☆<発達障害専門外来> 第3金曜午後(月1回) **完全予約制** (担当：上月医師)
- ☆<高齢者外来> 毎週火曜午後 **完全予約制** (担当：阪井医師)

編集後記

今年も連日の猛暑ですが、体調はいかがですか。暑さに加えて、梅雨の時期から豪雨災害などもあり、これから本格的となる台風の季節が心配になります。家に準備している防災グッズを改めて見直そうと思います。非常食などローリングストックの方法で置いておけば何かと助かりそうですね。

(医事経理課：山崎麻維子)

医療法人社団 東峰会
関西青少年サナトリウム
ひるば
敷居の低い 癒しの場としての病院をめざして

発行 地域連携室
〒651-2403
神戸市西区岩岡町西脇838番地
TEL 078-967-1202(代表)
FAX 078-967-3626
URL <http://www.tohokai.jp/>
Email office@tohokai.jp

2023年
9月号
第169号

心の不調かも？ まずはご相談ください。

関西青少年サナトリウムは、丁寧な診療や治療・サポートを心がけている精神科の専門病院です。きめ細やかなケア・リハビリを提供します。

入院・受診専用ダイヤル

078-969-1625 (地域連携室直通)

精神保健福祉士が直接電話に出ます。
お待たせすることなく、スムーズかつスピーディーに対応します。

(地域連携室 延べ相談対応件数)
R5年度 4月337件・5月388件・6月353件・7月420件



**自分や家族が
疲れ切ってしまう前に**
ちょっとひと休みの入院
その間にくらしの相談

安心して暮らすために
生活環境を整えるための入院
医療・福祉サポートの導入

もう少し治療が必要?
「退院」だけど不安
引き続きの治療相談

その他、お困りごとがあればお気軽にお電話ください。
相談員(精神保健福祉士)がお話を伺います。



～新入職スタッフの声～

今年入職した職員に話を聞きました

4月に入職した職員の紹介と今の想いをきいてみました。
 いろんな職種のスタッフが今年も東峰会のチームの一員として勤務しています。

少しずつ業務に慣れ、メンバーさんから声をかけていただくことも増えてきました。当院の強みである「法人内でさまざまなサービスを運営していること」を活かし、メンバーさんの地域生活をサポートしていきたいと思っています。



デイケア
作業療法士
西

OT 室配属から早2か月、先輩方や患者さんにたくさん助けていただきながら、緊張しつつも楽しく日々の業務に取り組んでいます。患者さんに「この人なら、困っていることを打ち明けてみようかな」と思ってもらえるよう、毎日の些細な関わりを大切にしながら、施設やお金のことなど知識の幅も広げていきたいです。



作業療法室
作業療法士
市丸

病院で勤務するのは十数年ぶりで戸惑うことも多々ありますがいつも快く相談に乗ってくださるスタッフの皆さんに助けられています。笑顔と丁寧な対応を常に心がけ、私自身も気軽に相談できる PSW として認知して頂けるよう努めます。



地域連携室
PSW
角田

初めてのことでまだまだ緊張していますが、周りの先輩方に助けて頂きながら日々成長できているように感じます。患者さんの笑顔が増えるような関わりを今後も続けていきたいです。



地域連携室
PSW
畑

5月から病棟に入り、はじめは驚くことやとまどうこともありましたが、楽しく勤務しています。不安な事は先輩に確認し助けてもらいながら、患者さんが地域で病気で付き合っている生活できるように頑張ります。



中2病棟
看護師
中村

医療という職場で働くことができるか不安でした。しかし、経験豊富な先輩方がたくさんアドバイスをしてくださったので、一人勤務ができるまでになりました。周りから頼りにされるエイドになれるように努めます。



中2病棟
エイド
立花

まだまだ未熟な看護師ですので、医療はもちろんのこと関サナについても教えていただけますと幸いです。よろしくお願いします。



北1病棟
看護師
曾根

社会人経験を経て学び直し、看護師として入職して早3ヵ月。手技を身につけることや業務内容を覚えることに精一杯の日々ではありますが、優しく丁寧に教えて下さる先輩方のおかげで、できることが少しずつ増えていることを日々実感しています。



北2病棟
看護師
檀上

病棟勤務してから2か月が経ちました。まだまだ戸惑いや不安なことがありますが優しく丁寧に教えて下さる先輩達がいるおかげで頑張る事が出来ています。これからも先輩達を見習いながら自分に出来ることをもっと増やしたり、患者さんとも良好な関係を築いていけるように努めます。



西1病棟
看護師
藤田

退院支援を中心とした病棟に配属され早4か月。元々地域支援に関心もあり、笑顔で退院される患者さんを見送る時が一番の喜びです。日々、退院や自立に向けて頑張っておられる患者さんに、安心して何でも相談できる看護師を目指しています。



西2病棟
看護師
本田

東峰会の一員として今後も患者さんやご家族が安心できるような支援を行っていきます。個性的で優しいスタッフが多いと噂の関サナです。今後ともよろしくお願ひします。



精神科のお医者さんに聞きました

健康一口メモ 「夏の疲れの乗り切り方について」 コラム

9月になっても暑い日が続いていますが、夏の疲れは溜まっていないでしょうか？

日本の夏は高温多湿で、汗をかいても蒸発しにくいために体温調節がうまくいかず、身体に大きな負担がかかります。その積み重ねの結果、倦怠感や食欲不振などを来し、私たちはそれを夏の疲れ、“夏バテ”として自覚します。夏の疲れを引きずらないように、今回はその対処法についてお話します。

まずは身体に負担をかけないために、過ごしやすい環境づくりが大切です。気温・温度が快適で、かつ一定な環境を保つようにしましょう。エアコンが苦手という方もいるかもしれませんが、風通しが十分でない場所、日当たりのいい場所では窓を開けるだけでは室温は容易には下がりません。室温 25～28℃、湿度 50～60%を目標に、ぜひエアコンを利用してください。また、エアコンを付けたり消したりして、室温や湿度が頻繁に変化することも身体への負担に繋がります。エアコンは室温が下がり過ぎないように設定し、付けたままにしておくのが望ましいでしょう。

次に、夏の直射日光は極力避けるようにしましょう。日光浴はビタミン D の生成や体内時計の調整のために良いと言われていますが、夏の日差しは日光浴をするには強すぎます。

体温が急激に上がったり、日焼けをしたりすることで身体に大きな負担がかかるため、日陰を歩く、帽子をかぶる、日傘を差すなどしましょう。

既にご存じの方も多いかとは思いますが、適切な水分、塩分補給も重要です。夏は知らず知らずのうちに水分、塩分不足に陥りやすくなります。喉が渇く、トイレの回数が少ない、尿の色が濃いなどの症状に気づいたときには、こまめに水分と塩分を補給しましょう。塩分はスポーツドリンクなどにも入っていますが、スポーツドリンクは糖分も多量に入っている為、摂り過ぎには注意が必要です。水とスポーツドリンクを1対1くらいに混ぜて飲むと美味しいと言われています。また、糖尿病の持病がある人にはスポーツドリンクはお勧めできませんので、主治医の先生に相談してください。

最後に、バランスの良い食事とても重要です。水分も塩分も飲み物として摂取するとすぐに身体から排出されるのですが、食事として摂取すると身体に残りやすいことが知られており、脱水症の予防に繋がります。また各種ビタミンは身体の回復のために必要不可欠で、それらが不足すると疲労感を感じるようになります。胃腸の調子が悪い時にはついつい食べやすいそうめんやかき氷などを口にしがたくなりますが、冷たすぎるものは胃腸の負担になり、栄養不足のためにかえって疲れが溜まる結果となってしまうのです。

夏は暑くて大変ですが、夏特有の楽しいこともたくさんあります。ぜひ夏の疲れ対策に取り組み、残り少ない夏ともうすぐやってくる秋を楽しく過ごしましょう。

医局 河村 麻美子

身体のためには色々な食材をバランスよく食べるように気を付けてみてください。

