



漢方薬に興味を持ったきっかけ

佐潟荘副院長 佐藤 聡

皆さんこんにちは。今回は、私が漢方薬に興味を持ったきっかけについてお話しします。

以前私は、ある心療内科クリニックで働いたことがあるのですが、そこに来る患者さんの多様な訴えに面食らったのでした。「手足が冷えてしょうがない」、「とにかくだるい」、「夜何度もトイレに行くので眠れない」、「喉にものがはりついた感じで困る」、「上半身が熱くのぼせる感じで、反対に下半身は冷える」等々……。こういった身体症状から不眠、気分の落ち込みやイライラ感などを呈して来院されるのです。欧米流の診断基準にあてはめると、うつ病の診断基準は満たしません。そのため抗うつ薬を使うのは躊躇しますし、とりあえず不眠に対して睡眠薬を飲んで



て頂くのですが、果たしてそれで良いのかと、何か釈然としない気持ちがありました。患者さんは真剣に訴えますし、触ってみると確かに御本人の言う通り手足が冷たかったりします。身体にはっきりとした症状が出ているのに、果たして睡眠薬だけ出していいのだろうか悩みました。

この頃に漢方の講演会があり、益田総子先生のお話を聞く機会を得ました。この先生には「不思議に劇的、漢方薬」等、漢方薬についての多数のご著書があり、題名の通り、劇的な漢方薬との出会いをきっかけに漢方をどんどん使われるようになった方です。その動機は、今困っている患者さんを何とかしてあげたいという強いお気持ちでした。以下に、ご著書からその劇的な出会いについて要約して引用させていただきます。

“私の仕事のパートナーの看護師さんのご主人が、疲れたと言って相談に。市販の某薬剤がよく効くとの話。でも1カ月の薬代が大変。自分の小遣いじゃ買いきれず、半分くらいずつケチケチ飲んでた。同じような薬が保険で出

せないかとの依頼。成分を調べるとほぼ漢方薬。漢方エキス製剤を片っ端からくって調べると、エキス剤の成分は八味地黄丸に人参を加えたようなもの。そこで牛車腎気丸を処方すると、しばらく過ぎて「よく効いた」と私の想像をはるかに超えた報告。「足が軽くなり、歩くのが速くなった。駅の階段も休まず平気。いままでは夜中に 3、4 回起きる頻尿だったのが尿の回数が減って楽になった。おかげでよく眠れるようになり、電車やバスに乗ってもトイレを探す必要がなくなり長旅も平気になった」との感想。いままで使い慣れた医学用語は苦痛をほんのすこし伝えるだけで、そこから生ずる影響までは語ってくれない。下肢倦怠感、下肢痛、夜間尿、頻尿がどんな日常生活を導き出すかちっ



漢方薬のお話は不定期連載です。次回もお楽しみに。

ともわかっていなかった。この出会いは衝撃的だった。自分自身のうぬぼれ、傲慢さを思い知らされ・・・思えば、わが漢方薬との恋の馴れ初め、病みつきは、ここから始まったのだ。”

私の場合ここまで劇的とはいきませんでした。抗うつ薬を出すかどうか悩んだ患者さんに、漢方医学的所見から八味地黄丸(牛車腎気丸が兄貴分とすると、弟分的な漢方薬)を出して「身体が楽になり夜もよく眠れ、夫婦生活も順調」と感謝されたことがあります。抗うつ薬では副作用で性功能異常をきたすことがあり、漢方薬を選択してよかったなと思いました。

気を付けましょう！夏の食中毒対策

佐潟荘栄養課 管理栄養士 本間 千恵

夏は細菌による食中毒が起きやすい季節です。食中毒予防の三原則、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけましょう。

細菌は至る所に存在します。手から食品への汚染を防ぐ為、調理前、トイレの後、食事前には石けんで手を洗いましょう。生の肉、魚介類、卵の取り扱いには注意が必要です。これらを扱った後は石けんで手を洗い、使用した調理器具も洗剤で洗いましょう。調理器具は洗浄後、熱湯をかけると安心です。サラダ等加熱しないものを先に調理するのも良い方法です。細菌は室温約 20℃で活発に増え始めます。長時間の常温放置は避け冷蔵庫、冷凍庫に入れましょう。ただし過信は禁物。冷蔵庫でも細菌はゆっくり増殖しています。早めに食べましょう。殆どの細菌は熱に弱く、中心部を 75℃、1 分以上の加熱で死滅します。肉、魚介類は中まで充分加熱し、加熱済み食品もしっかり再加熱して食べましょう。



調理器具は清潔に。熱湯で菌をやっつけましょう！

10月14日(土) 佐潟荘病院祭開催決定！

10月14日(土)に佐潟荘病院祭を開催します。患者さまの作品展示の他、縁日屋台コーナー、赤塚中学校音楽部の合唱やにいがた総おどり響'連による演舞等様々なイベントを計画中です。詳細が決まり次第、ホームページや院内掲示にてお知らせいたします。ご期待ください！

【デイ・ケアセンター】デイ・ケアセンターはばたきの紹介

佐潟荘デイ・ケアセンター 精神保健福祉士 小山 美穂

デイ・ケアとは、外来通院医療の一つであり、病気の自己管理や生活リズムの維持等に向けて様々な活動を行っています。就労を目指しているが自信のない方、日中の居場所や友達が欲しい方、人付き合いに自信がない方等、様々な目的の方が参加されています。

当院のデイ・ケアには、医師・看護師・作業療法士・精神保健福祉士が在籍しており、専門職が様々な視点から患者様のサポートを行っています。活動時間は9:00~12:00、13:00~16:00で、半日だけの参加も可能です。現在デイ・ケアを利用されている方は、20代~70代まで幅広く、個人の目的に合ったプログラムを選択して活動されています。プログラムの一部をご紹介します。



様々なプログラムを用意しています！

スポーツクラブ	体育館でソフトバレーやミニテニス、野球などを行います
軽スポーツクラブ	室内でボーリングや風船バレーなど手軽な運動を行います
創作クラブ	ぬり絵や折り紙、ビーズ工作など好きな創作を行います
クッキングクラブ	和食・洋食・スイーツなどミーティングで決めたメニューを少人数で作ります
リハビリマージャンクラブ	マージャンを楽しみます
カラオケクラブ	カラオケ好きのみなさんが思い思いの曲を歌います
ハンドメイドクラブ	手芸で自分だけのオリジナル作品を作ります
エアロビクスクラブ	外部の講師をお招きし、リズムに合わせたステップ等を踏みます
句会	月に1度俳句の発表をします。皆さん試行錯誤して良い句を考えます
映画クラブ	話題の映画から昔の有名映画などを鑑賞します
スキルアップクラブ	福祉制度や病気の事など生活に役立つ情報を勉強します

その他、お花見や BBQ、夏祭り、クリスマス会など季節に合わせた行事を用意しています。また、家族交流会や OT・ラグーンとの交流会も定期的に計画しています。デイ・ケアへの交通手段として送迎バスがあります。活動の見学や体験も随時受け付けていますので、興味のある方は主治医やスタッフに相談してみたいかどうか。

【地域活動支援センターラグーン】夏の新作メニュー登場！

地域活動支援センターラグーン 主任 飯塚 有紀

ラグーンでは、春に植えた野菜の苗が収穫できる季節になりました。色々なハーブも綺麗で、見ても、食べても楽しめます。自家製の野菜やハーブを使った「サラダ」はもちろん、「オリジナル冷やし中華」、「五穀米とマグロのネバネバ丼」は、この時期だけの人気メニューです。また今年度は、みんなで「絵手紙」に挑戦しています。日本絵手紙協会の「ヘタでいい、ヘタがいい」というキャッチフレーズ！素敵ですよ。佐潟まつり（8月26日）にも創作品をもって出店しますので、ぜひ遊びにいらして下さい。

夏限定！オリジナル冷やし中華

