

ハピネス城西 ～あなたが主役～

ス・タ・ツ・フ・紹・介

吉富 昭
精神科医

akira
yoshitomi



昨年11月12日より城西病院に勤務しています。昭和52年に徳島大学を卒業し、長い間、香川県で仕事をしていました。急性期治療病棟を運営している病院に勤務するのは初めてで、初めは戸惑いましたが少しずつ慣れてきました。当直の夜に救急の患者さんが来られることも少なくないので、健康には注意しようと思っています。電子カルテが導入されるため、同僚の先生に教えてもらいながら目下勉強中です。地域精神医療に少しでも貢献したいと思っていますので、よろしくお願いします。

イベント
紹介

第6回 公開講座「不眠症について」



城西病院では年に1回、地域にお住まいの方の「心と身体の健康づくり」に貢献することを目指した講座を開催しています。今年は第6回目を迎え、126名の参加がありました。

第1部シンポジウムでは、医師より睡眠や不眠のタイプ・不眠症の原因、日常生活の中で解消できる不眠症対策等について講演がありました。薬剤師からも睡眠薬の正しい使い方についての説明があり、参加された方々から、「良い話を聞いた。」という言葉をいただきました。

第2部「太極拳」体験では、四国大学助教である范永輝先生を迎えました。先生とお仲間の方達に披露していただいた太極拳は、目を奪われるほど優雅で迫力があり、本当に楽しく鑑賞することができました。参加者も簡単な体操や踊りを体験しましたが、中国音楽の音色が身体をリラックスさせてくれ、良い睡眠を得られるような効果を身体で感じました。

公開講座は来年も開催予定です、今後も皆様の参加をお待ちしています。



城西バイオスクリニック お料理教室

2月16日土曜日、レストランビオスにて第3回マクロビオティック料理教室が行われました。

今回のテーマは、「おひな祭り」。かわいくアレンジしたちらし寿司をメインに、小ぶりの車麩のカツ、おすまし、甘酒を使ったデザートを作りました。

勝俣シェフの、「どれをとっても春をイメージさせるようにアレンジしてみた」との言葉通り、カラフルで華

やかなお料理が完成しました。

参加者は総勢15名いらっしゃいました。なかには、第1回から欠かさず参加してくださっている方や、ランチに毎日食べに来てくださっている方もいて、「マクロビオティック」が徳島で少しずつ浸透している様子うかがえました。

料理教室は月1回（不定期）行っております。次回は、4月中旬ごろです。興味がある方はレストランビオスまでお気軽にお電話ください。

※営業日は毎日ブログを更新しております。

<http://ameblo.jp/restaurant-bios>



● レストランビオス

徳島市佐古一丁目5-2（城西バイオスクリニック2階）

TEL&FAX:088-656-6316

定休日:木曜・日曜・祝日

営業時間:AM9時～PM8時(ラストオーダー5時)



城西病院・心理教育「すだちの会」

——病気があっても自分らしく暮らすために——

ご自身の病気のことやお薬のことでよくわからないことはありませんか？

平成18年度から当院では心理教育プログラム「すだちの会」を導入しています。この「すだちの会」は、患者様が病気や薬や社会福祉サービスについて正しい知識を学びながら、病気があっても自分らしい生活を送ることを目指す勉強会です。

勉強会というと堅苦しいイメージがありますが、そうではありません。患者様が安心でき、そして元気が出てくるような雰囲気を大事にしています。温かい雰囲気の中、患者様が「病気があってもなんとかやっていける！」という自信が持てることを第一に考えています。そして、病気に対してどのような対処ができるか、様々な側面から考えていく会です。

例えば、お薬についてこんな話し合いをしました。

「薬はやっぱり大事ですね」

「でも、薬をのむのを忘れてしまいがちなんですよね」

「何か忘れないような工夫はないかなあ」

「目のつく所において、チェック表をつけようと思います」

「ケースに分けておいておこうかな」

「それいいですねえ」

このように、スタッフも患者様と共に語り合いながら、良い方法を考えていきます。

他にもいろんなテーマについて話し合っています。例えば、「自分の症状にはどんなものがあるのだろうか？」「退院した後のお金のことが心配」「薬の副作用を軽くする方法はないだろうか？」など、皆さんの病気で困っていて何とかしたい気持ちや素朴な疑問を大事にしています。

この「すだちの会」では、患者様ご自身が治療や服薬の大切さが納得でき、自信を持って生活できることを目指しています。