

医療法人 むつみホスピタル広報誌



MUTSUMI GROUP

1

2024 Jan.

特集

児童思春期について

CrossTalk

木下誠 × 井下 真利

精神科医

精神科医



contents

児童思春期について：井下真利

うずしお病棟の取り組み「仲ようせんで会」：うずしお病棟

あなたらしい地域生活のお手伝い：訪問看護ステーションビオス

あったかレシピ：栄養管理室

児童思春期について

精神科医・井下真利



○自己紹介

令和4年11月より、むつみホスピタルで勤務させて頂いております。出身は香川県、学生時代はテニスと軽音楽をしていました。芸術鑑賞と運動が好きで現在も続けています。徳島大学を卒業後、母校の精神科神経科に入局しました。アットホームな医局で、とても親身になってくださる先輩方のご指導のもと（何度も助けてくださりました、感謝しきれません。）、臨床技術を学ぶことができました。当初は精神療法が大好きで神経症、不安障害の治療に興味を持っていました。精神療法は興味を持ち続けていますが、思春期のこどもたちを診療するにつれて、やりがいを感じるようになりました。治療は難しいです。しかし、困っている姿をみると放っておかず、自分にできる範囲で回復と成長を見守りたい、と考えるようになりました。児童精神科病院での勤務歴がないため、独学ではありますが、中学高校生の思春期疾患を対象に治療を続けています。日本児童青年精神医学会に入会して4年が経ち、来年以降に認定医の資格を取得することができます。現在も勉強中でありはありますが、徳島県の精神科医療に貢献したいと思っていますので、どうぞよろしくお願い致します。

○当院を受診された方の特徴

- ・発達障害（ASD、ADHD、薬物療法も含めて）
- ・不登校（精神疾患が原因となる場合のみ治療対象としています）
- ・自傷行為、自殺企図からの入院依頼
- ・適応障害
- ・気分障害
- ・社交不安障害
- ・解離性障害
- ・睡眠覚醒リズムの障害
- ・過呼吸、パニック発作

○初診、診断

初診の対応は非常に重要です。「また来てもいいかなあ。」と思ってくれるように診察しないといけません。本人は家族や学校の先生に勧められ、しぶしぶ受診するケースも多いため、まずはその不本意さを汲み取る必要があります。困り果てた両親がたくさんしゃべることもありますが、主役はこどもであるため、まずは本人に話してもらおうようにしています。そのうえで家族の話もよく聞いて、決して「親の育て方のせい」にはせず、苦労をねぎらいます。家族と治療者が対立してしまうと、治療はうまくいきません。家族の気持ちへの配慮と共感大切です。上記をふまえたうえで精神疾患があれば慎重に診断します。一見すると病気にみえてしまう思春期特性も考慮して、過剰診断をしないように注意しています。マイナス面ばかりではなく、こどもたちの健康的な部分に目を向けて、これからの成長や可能性に期待です。信じ続けるしかないと思っています。初診の段階で焦って診断しようとせず、本人の話をよく聞いて受容・共感・応答したうえで、病院での治療が必要なのか考えます。安易に薬物療法だけに頼らず、カウンセリングや環境調整で改善しないか検討します。医師だけの判断ではなく、本人と家族の希望も聞いて共同作業で治療と今後の見通しを立てていきます。

○外来

専門外来は設けていません。おとなも診ていません。初診は30分、再診は5～10分のため、診察は時間との戦いでもあります。カウンセリングが必要であれば、心理士さんをお願いしています。学校の都合もあり、土曜日希望の方が増えてきましたが、初診の方はお時間を頂いております、ご容赦ください。限られた時間で両親や学校、児童相談所等への対応が必要になることもありますが、外来看護師、PSWをはじめ各部署の協力のおかげで外来診療を続けられています。

外来では環境調整、カウンセリング、薬物療法を行います。ADHDの治療薬であるメチルフェニデートの処方も可能です。発達障害に特化したSSTや心理療法、インターネット・ゲーム依存への対応、虐待を受けた子どもたちやPTSDに対する専門的な治療には対応できていないため、今後の課題です。

○入院の受け入れ

自傷行為や自殺企図、家庭内トラブル、不登校、解離症状、過呼吸発作、気分障害、睡眠覚醒リズム障害などを主訴に入院される方が多いです。当院は精神科救急病院ですので、入院依頼や紹介があれば受け入れています。しかし、入院の必要性は慎重に判断させていただきます。子どもたちにとって精神科は未知の領域であり、病院が恐怖の対象になり、入院することによって病状が悪化することもあるからです。閉鎖病棟という特殊な環境であり、保護室や他患者さんとの交流がトラウマ体験になってしまうリスクもあります。そのため事前に入院環境を十分に説明して、可能であれば病棟見学もして頂きます。そうしないと入院することで病状が悪化することもあるれば、環境になじめず数日で退院してしまうこともあります。それでは治療になりません。ただし、切迫した自殺企図などの緊急時は安全確保が優先されるため、家族の同意を得て医療保護入院としています。

○入院環境

子どもから高齢者まで同じ急性期病棟で入院治療を行っています。清潔感があり明るく、開放的な病棟です。敷地内には緑が多く、四季折々の花が咲き、日当たりも良いです。病棟は個室が多く、子どもたちは個室希望が圧倒的に多いため、診療するうえで非常に助かっています。また、自傷行為を繰り返すケースがみられますが、できる限り保護室は使わずに一般病棟の個室で対応するようにしています。保護室の利用で病状が悪化、恐怖体験となってしまうように配慮するためです。その分、看護師さんの負担は大きいかもしれませんが、うまく対応してくれています。世代が近い若手スタッフが多いため、子どもたちも話しやすいようです。また、中堅、ベテランの職員がいることによって、幅広い年齢層の意

見や考え方を知ることができます。普段出会えない人たちと接することによって、自宅や学校では得られない貴重な体験ができると思います。精神科での養生において、食事と適度な運動や作業療法は不可欠です。栄養士、調理員さんたちが毎日違った食事メニューを考えてくださります。食事の味や盛り付けなどが治療にプラスに働いています。作業療法士、理学療法士さんの指導のもと、適度な運動や作業も行っています。病棟環境は他の患者さんやスタッフとのコミュニケーションの場にもなっているため、子どもたちの成長や治療の場として機能していると思います。このような治療環境で、私を含め児童思春期専門のスタッフが不在ながらも日々奮闘しています。子どもたちが回復して徐々に成長していく姿をみていると、この仕事を続けていて良かった、明日からも頑張ろう、と思えます。

○さいごに

「希望を処方する。」私の尊敬する先生の言葉です。希望という名の将来への想像力を失ってしまうと、投げやりな人生に陥ってしまい、前向きに生きていけません。現代の一方通行になりがちな情報過多社会では、様々な体験・経験を通して、想像力を働かせて主体的になることが求められます。そのためにも、ことばのやりとりだけではなく、遊びや芸術、スポーツなど、子どもたちの五感や体を使った治療も必要ではないでしょうか。生活が不安定では精神状態も安定しないため、子どもたちの衣食住の確保も必要です。多職種で協力しあって環境を整え、子どもたちが希望を持って前に進めるような治療を心がけていきます。そのためには、型にはまった治療に陥らず工夫を凝らして、患者である前に一人の人間として子供たちに接していきたいと思っています。



Cross Talk



井下真利

木下誠

昨年入職されたお二人に
お互いのことや
お薬のこと、
趣味のお話まで・・・
色々聞いてみました

いのした まさとし・精神科医
香川県出身。徳島大学卒。
趣味は筋トレ、ライブ参戦、
たまにギター、美術品鑑賞、
阪神とヴォルティスの応援、読書

きのした まこと・精神科医
徳島県出身。徳島大学卒。
2023年まで徳島大学病院勤務。
趣味はカメラ、車、コーヒー、
旅行、音楽鑑賞など

広報 『リレー対談企画』第2回目として、前回（2023年11月号）に引き続き井下先生と、今回は木下先生にお越し頂きました。本日はお二人ともよろしくお願ひします。

木下・井下 よろしくお願ひします。

広報 広報委員会でお二人への質問を募集し、多かったものをピックアップさせていただきました。

まずお二人の関係性なんですけど、先輩と後輩になるんですか？

木下 そうですね。大学も同じ徳大で、でも学生時代はあまり関わりはなくて、入局してからお互い知り合ったっていう。僕が2つ上だけ？

井下 はい。

広報 お互いの尊敬するところは？

井下 僕は木下先生にお世話になってばかりだったので……（笑）

木下 どうしょっか……先言う？（笑）

井下 大学病院で勤務していた時に何度も助けて頂きました。わからないことがあった時、仕事に悩んだ時に木下先生だけでなく、他の先輩方にも助けてもらいました。

木下 僕が学年2つ上で学年がそういう立場だったので。

井下 徳大の医局は先輩後輩関係なく仲良かったです。大変な時もありましたが、楽しい思い出の方が多いかもしれません。木下先生は、後輩の面倒見が良くて先輩方からも頼りにされていました。システムティックに仕事をされ、患者さんにも優しいイメージがあります。

広報 木下先生はどうですか？

木下 ありがとうございます。井下先生はまじめで熱心できっちりされる先生だなと思ってます。

あと、職場の輪を大事にする、人間関係を大事にするところが尊敬できるなと思っています。

井下 恥ずかしいです（笑）。嬉しいです。

木下 （知り合って）10年以上ですけど、そんな話したことがない。

井下 お互いの長所を言い合う機会ってないですよ。

医師を目指したきっかけ

広報 医師を目指したきっかけとかエピソードをお教えてください。特に、色々な選択肢がある中で精神科医になろうと思ったきっかけなどをお教えてください。

木下 物心ついた時から医師になりたいと思っていて……。

小学校のころに宇宙飛行士か医師になりたいと思っていて、宇宙飛行士はどうやってなったらいいかわからなくて。困っている人を助けたいと思ってて。昔から頭に興味があって、精神科か脳外科で、困っている人を助けるという意味では精神科が一番いいかなと思ってたんです。

井下 ふふふ（笑）。困った人がいるとほうっておけない性格であるのですが、医師になろうと思ったのはかなり遅いです。受験勉強もほとんどやってませんでした。高校三年生の時に、江口洋介さんが主演されていた『救命病棟24時』。をみて感動して、医師になりたいと思いました。こどもが好きなので小児科とも迷いましたが、自分自身もともと心配性で、ネガティブに考えることもあって、それでも人間が好きなので、心理学や精神疾患を勉強して、自分自身強くなりつつ、患者さんの助けになりたいという気持ちで精神科を選びました。

むつみホスピタルについて

広報 どうしてむつみホスピタルを勤務先の選択肢の中に入れられたんですか？

木下 まずは建て替わってきれいになったところ。ちょっとした縁でまずパートで来ることになった。1年間、外来で働かせてもらって、病院の人の働きぶりを見ていると、みなさんモチベーションを持って、みんなで患者さんのためにがんばっているなと感じたのでこの病院なら、一緒に働けたら患者さんのためになっていいなと思って選びました。

井下 病院の雰囲気と理事長の理念に共感しました。自分がやりたいことができる、可能性と将来性に魅かれました。

広報 むつみホスピタルに就職してびっくりしたところとか、いい所、悪い所とかはありますか？例えば、私が就職した時は、職員がみんなとても素直なんですよ。とりあえず全部受け止める、受け入れる。が、逆に「なんか意見ある？」って言ったら、思ってるほど言ってくれない。いい所でもあるし、もっとリアクションがあっても良いかな、と。全部受容してくれる雰囲気だったんですよね。

木下 まずいいところはホスピタリティが充実しているなと思いました。^{*}Eラーニングするのにも学会に行くのにもお金を出してくれている、コーヒーマーカーも買ってくれたし。慰安旅行も充実しているし、そういうところはすごいなと思いました。あと、トレーニングジムはびっくりしました。

井下 あ〜、それは僕もびっくりしました。

ストレス解消法、趣味

広報 ストレス解消法だったり、リフレッシュの方法とか趣味、休日の過ごし方などあれば。

木下 ストレスに対しては正面からぶつかって何とかできないか、考えるんですね。

難しかったらさっと気持ちを切り替えるっていうのをしてますね。医者になったときに指導医の先生がですね、「医者で1番大事なものは何かわかるか？明日できることは明日やるんじゃ。」と言われて。先延ばしにできることは先延ばしに。

趣味は大体の趣味は網羅している感じですね。人生短いなと思うので。（笑）





拳げるとすれば、旅行は好きなのでいろんな旅行は行きたいなと思ってます。海外は30か国くらい行っているけど、もっと行ってみたい。音楽聴くのが好きで、クラシックやジャズを聴くんですけど。家にオーディオがあって疲れた時は家に小さい部屋があるんですけど、そこで1時間くらい聴いていたりすると結構ストレス解消されます。あとはゲーム。ゲームばかりしてます。

広報 スマホゲームですか？それか、Switchとかですか？

木下 PlayStationとSwitchです。スマホゲームはしない。

広報 また、むつみフェスでeスポーツとかあるのでぜひ。

木下 『パワプロ』や『グランツーリスモ』をしています。家にハンドルがあるので。

広報 井下先生もゲーム？

井下 20代まではゲーマーでしたが、もう10年くらいやってません。

木下 僕もしばらくやってなかったけど、数年前にやり始めたらまた……（笑）

井下 音楽が大好きなので、音楽好きが集まれるサークルとか部活があればいいですね。

ジャンルはなんでも聞きます。ジャズや邦楽ロックはずっと好きです。クラシックは不勉強です。

木下 これくらいの部屋（※対談は外来107号室です）があれば、スピーカー持ってきたらちょっといい感じに流せるんですけどね。

井下 スピーカー（笑）。



広報 リハビリテーション室には、移動式のスピーカーや防音室がありますよ。

木下 ちょっと聴いてみたいです。

井下 患者さんも聴くことができますね。リハ室があれば。

木下 あとは、コーヒー！

井下 あ、それ僕も大好きです。

木下 豆から焼いて……。

井下 飲み比べとかみんなでしたい。それはいい、めちゃくちゃいい。

木下 豆の焼き方の違い、味の違いをみんなに知ってもらいたい。

広報 結構集まるとおもいますよ。

井下 それいいですね！

広報 音楽聞きながらコーヒー飲むとか。

井下 いいですねー。

マイブームについて

広報 最近のマイブームとかは？

井下 週末にカフェにコーヒーを飲みに行くこと。陶芸や器も好きなので、どんなうつわを使っているか観たりしていますね。手になじむ食器は愛着が沸きます。

広報 終わりのない趣味ですね。**井下** はい。とにかく昔から芸術が大好きなので。感動しますし、癒されますね。

広報 おすすめのコーヒーがあったら、ひとつずつ教えてください。

木下 豆でいうと『ゲイシャ』が一番好きです。カモ谷製作舎（阿南市）がおすすめです。

井下 珈琲一年生なので詳しくないです。勉強します。



*1 *2 LAI、クロザリルについて

広報 LAIやクロザリルってお医者さんによって考え方があると思うんですが、お考えを聞かせていただければ。

木下 ちゃんとしたエビデンスがあります。統合失調症が再発するのを一番抑えられるのがLAIだという、ちゃんとしたデータがありますから、それに従って言っています。

クロザリルもそうで、治療抵抗性の統合失調症には明らかに効くというエビデンスがあると言われていて。基本的には科学的根拠に基づいて治療すべきですが、精神科はそういうのがやっぱりまだまだだし。

個人の価値観や経験によって左右されやすいところだと思うので、それだけではよくない。基本的には科学的根拠に基づいた治療をして、それでうまくいかないところを個人の経験とか、価値観でやっていくようにすべきかなと思いますので、LAIもクロザリルも、必要な人にはしっかり届けてあげたいと思います。

井下 賛成です。

木下 なかなか医者によってはどこまでエビデンスに基づいた治療をして、どこまでを自分の経験、価値観でやっていくか比率が違うので。僕はなるべく半々でと思っているけど、比率が違うと医者によって方針が変わってくるのかなと思います。

みんなに伝えたいこと

広報 多職種や、みんなにこれだけは伝えたいということがあれば。

井下 仕事に慣れるまでの半年間は、気持ちに余裕がありませんでした。考え込んだりすることも多く、病院のシステムもわからないことだらけで、周りから見ると話しかけづらかったと思います。でも今は大丈夫なので、気さくに話しかけてください。それだけです（笑）

木下 医師だからと言って、遠慮しなくていい。自分の意見をしっかり持って、他人に流されず自分がいいと思ったことはしっかり意見を言う。

いけないと思ったこともちゃんと言うというのを心掛けてほしいなと思います。

LAIチーム（患者様にLAI導入を検討するチーム）をやってますけど、みなさんあんまり発言しないけど、思っていることがいろいろあるんですよ。患者さんとしっかり向き合って、色々考えていると思うんですけど。そういうのを自信をもって提案して、言葉にしてほしいです。

広報 なかなか話しづらいというか、言ったら怒られるんじゃないかとか。そういうのがあると思うんですけど。木下先生と井下先生は「一切そんなことは気にしなくていい」と？

木下 逆に遠慮される方が残念です。

井下 そうですね、僕もそうです。遠慮されると悲しいです。

広報 どんなに幼くても拙くてもいいから意見や考えは聞かせてほしいというか、言ってほしい？

木下 そうですね。いつも言っていますけど、意見が違う＝相手が嫌いではない。

意見が違うことは問題じゃなくて。僕らも間違っていることを言っているかもしれない。医者だからといって判断せずに、結局患者さんのためにならないし、僕らも改善していきたいので間違っていると思ったらしっかり言ってほしいなと思いますね。

広報 ちなみに、次、もし木下先生が対談するとしたら？

木下 六反先生とか……。

井下 六反先生。僕らが大学生の時、徳大精神科医局時代にもお世話になった大先輩ですね。

木下 じゃあ六反先生で。

井下 六反先生、僕たち後輩に対しても気さくに接してくださり、嬉しいです。

木下 周りを引っ張っていつてくれる先生ですね。

広報 本日はありがとうございました。

次回もお楽しみに





うずしお病棟では、患者様間の暴力を無くそうという取り組みとして、看護師、作業療法士が協力し、「仲ようせんで会」というお楽しみ会を、平成26年から現在に至るまで実施し続けています。

うずしお病棟は閉鎖病棟という事もあり、入院が長期であっても外出や外泊もできない患者様が多く、ストレスのたまりやすい環境です。ですから季節行事を楽しんだり、美味しい物を味わうことで、病棟での喜びを増やし、ストレスやイライラの軽減により暴力防止の成果が認められています。

内容は、その時々で患者様が何に興味があるかを考えて決定しています。夏季は恒例でスイカ割りをします。スイカが思うように購入できなかった年は、看護師が紙で大きなスイカのくす玉を作り、それを割ってもらうなど工夫を凝らしたこともありました。本物の屋台のような大きな鉄板を用意し、お好み焼きや焼きそば、パンケーキを作ったり、スタッフが持ち寄った衣類を患者様が着て、ファッションショーを行った事もありました。昭和の流行や、当時の時事を聞く「昭和クイズ」も盛り上がりました。当時を知らない若いスタッフは、初めて知る驚きや発見があったりと、患者様だけでなく、スタッフも楽しい時間を過ごし、良い思い出になっています。クリスマス会ではホールの照明を落とし、作業療法士扮するトナカイが、台車を改造して作ったそりを引き、サンタの衣装を着た師長がそれに乗ってドラマチックに登場し、拍手喝采されたこともありました。

「仲ようせんで会」のレクリエーションを通しての雑談が、患者様と話をするきっかけになり、イライラしたり、困ったときにスタッフに相談しやすい関係づくりにも役立っています。軽く身体を動かすゲームなどは、暴力に変わる表現方法として効果を実感しています。今後はより内容のブラッシュアップを図り、患者様にとって快適な治療環境づくりを行ってまいります。

以上、うずしお病棟で長年続いている独自の取り組み「仲ようせんで会」の紹介でした。

夏恒例の
スイカ割り！



あなたらしい地域生活のお手伝い

訪問看護ステーションビオス 作業療法士 秋山健太

訪問看護ステーションビオスでは主に精神障害を有する方々を中心とした地域生活のサポートを行っています。地域生活をサポートする中でスタッフが常に大切にしていることがあります。

それは『対象の方を社会の一員として捉え、それぞれのストレングス（強み）を重視し、地域の中で支え合い、自分らしい生活を実現できること（リカバリー）を目的に支援を行う』ことです。

私たち医療従事者はどうしても病気の症状や出来ないこと、困っていることに目が向きがちです。非常に重要な視点であり解消していく必要があるのですが、それと同じぐらい重要だと感じているのは、対象の方がどんな生活をしたいのか？どうありたいのか？もっと大きく言えばどんな人生を歩みたいのか？そういった希望（なりたい自分＝リカバリー）についてです。

「そんな希望やわからんわ～」 「そんなん考えれんわ～」といった声が聞こえてきそうですが、ひとりひとり違う希望（リカバリー）を一緒に見つけ、考え、ともに向かっていけるように私たち自身も学び、時には教えてもらいながら少しずつ前へ一緒に進んでいくお手伝いをさせて頂きたいと思っております。

訪問看護ステーションビオスの目標

- ・ご利用者様それぞれのリカバリーに向けて、ストレングスや生活目標を共有し、協業を行う。
- ・ご利用者様が地域で希望をもって生活できる支援を心がける。
- ・ご利用者様中心のリカバリー志向をもった組織作りを推進する。
- ・常に自己研鑽を行う。

対象の方

総合失調症、重度の気分の障害（うつ・躁うつ病）、認知症で精神障害の疑いがある方
特に、通院が難しい方、生活の維持が困難な方、未受診や治療中断の方

訪問範囲

徳島市内、北島町、藍住町など

訪問頻度

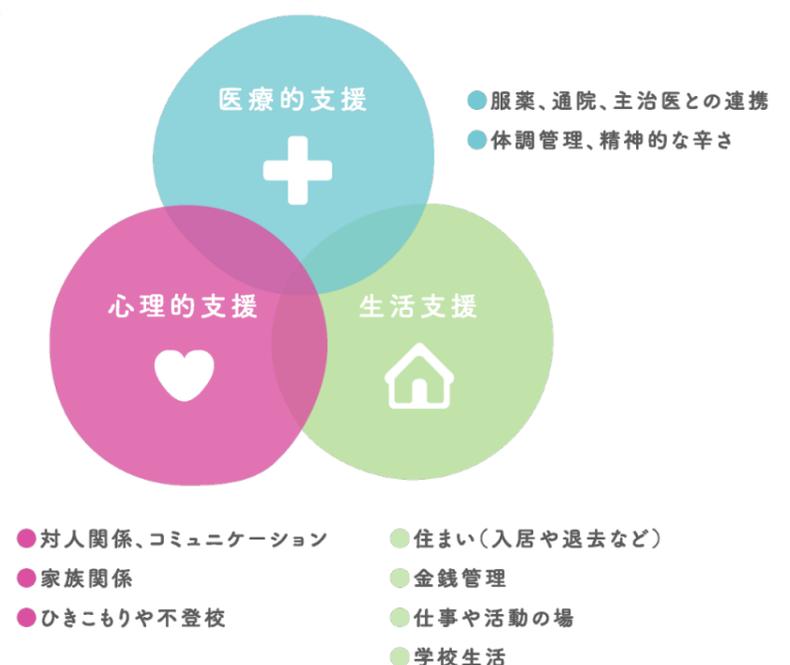
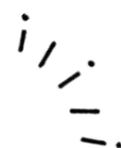
最大週3回まで可能

※対象の方に合わせて相談して回数を決めていきます。

支援内容

対話を大切にひとりひとりの希望（リカバリー）に合った支援を心がけています。

※支援内容例は右図を参照してください。





* 栄養管理室が寒い時期にピッタリのあったかレシピをお届け！

唐揚げ 2種のソース

唐揚げ

材料（2人分）

鶏もも肉…200g

(A) 酒…大さじ1

醤油…大さじ1

すりおろし生姜…小さじ1

(B) 片栗粉…大さじ4

作り方

- 1 鶏肉を食べやすい大きさに切ります。
- 2 鶏肉と(A)を袋に入れよく揉み込み10分ほど置きます。
- 3 片栗粉をまぶし、170℃の油で茶色く色が付くまで揚げます。
- 4 ソース(おろしorキムチ)をかけてお召し上がり下さい。



梅おろし
唐揚げがさっぱりして
梅の香りと相性抜群。

キムチマヨ
マヨネーズのおかげで
辛味もマイルドに！

●キムチマヨネーズソース

材料2~3人分

白菜キムチ…100g

マヨネーズ…大さじ4

ごま油…小さじ1

- 1 キムチを粗刻みにする。
- 2 全ての材料を混ぜ合わせる。

●梅おろしソース

材料2~3人分

梅干し…3個

大根おろし…250g

- 1 梅干しの種を抜き、包丁でたたく。
- 2 軽く汁を切った大根おろしと混ぜる。

スイートパンプキン



優しい甘さで
気持ちも温まります*

材料（4人分）

かぼちゃ…150g

(A) 生クリーム…25g

砂糖…大さじ1

バター…10g

黒ゴマ…適量

バニラアイス…1人前

作り方

準備 かぼちゃは種とワタを取り除いておきます。

- 1 かぼちゃを一口大に切ります。
- 2 耐熱ボウルに入れてラップをかけ、やわらかくなるまで600Wの電子レンジで5分ほど加熱します。熱いうちにフォークなどでしっかりとつぶします。
- 3 (A)を加えてよく混ぜ合わせます。
- 4 器に盛り付け、かぼちゃの上にアイスをトッピング。さらにその上に黒いりごまを散らして完成です。

彩り野菜のクッパ

材料（3～4人分）

ご飯…適量
もやし…1/2パック
人参…1/5本
ニラ…1/5束
生椎茸…2個
パプリカ（赤・黄）…各1/4
牛肉…150g
鶏ガラスープ…適量

【スープ】

水…4カップ
鶏ガラスープ…大さじ1/2
醤油…大さじ1/2
酒…大さじ2
塩…小さじ1/2
胡椒…少々
卵…1個

作り方

- 1 人参は4～5cmの短冊、にらは3cmに切る。椎茸、パプリカは薄切りにする。牛肉は食べやすい大きさに切っておく。卵は割りほぐす。
- 2 鍋に適量の鶏ガラスープと水を入れ、もやし、人参、にら、生椎茸、パプリカ、牛肉を煮る。
- 3 スープ用の材料を鍋に入れ、沸騰したら割りほぐした卵を入れる。2の具材をご飯に盛り付けスープをかける。

温かいスープがかかったご飯は
寒い季節にぴったり。



ピリ辛で
体も温まります。

韓国風いか春菊和え

材料（3～4人分）

いか…150g
春菊…70g

【たれ】

コチジャン…大さじ1
味噌…大さじ1
酢…大さじ1
砂糖…大さじ1
白すりごま…大さじ1
おろしにんにく…少々

作り方

- 1 いかは細切りにする。春菊は葉を摘んで食べやすくちぎる。たれは混ぜ合わせておく。
- 2 1の材料をさっとゆでて軽く火を通し、ボウルでたれと混ぜ合わせる。

外来診療について

外来診療スケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	小谷雄二	勝瀬 烈	村田憲治	小谷泰教	井上和俊	勝瀬烈
	井上英治	小谷泰教	六反一仁	木下誠	井下真利	井上英治
		中山知彦	高野尚之	小谷治子		小谷治子
		住谷さつき				
午後	井上和俊	井上英治	小谷治子	六反一仁	小谷泰教	井下真利
		木下誠		井上秀之	村田憲治	小谷治子

*村田憲治：もの忘れ外来

*小谷治子：小児科（土曜日：第2、第4のみ外来診療を行っています。）

*高野尚之：内科

＼ カウンセリングのご利用期間が最大3年間となりました ／

お困りの症状や問題などについて、期間を設けることで、はっきりとした目標を持って話し合い、一緒に患者さんのリカバリーに役立つものにしていければと考えています。

カウンセリングをご希望の方は、まずは主治医にご相談ください。



むつみの
”今”を発信中！

入院希望、新患予約の方は、地域連携室までご連絡ください。

TEL：088 - 631 - 0182（月～土曜日、8：30～16：30）



MUTSUMIHOSPITAL



“むつみの道”を共に歩み 人生をより豊かなものとし 今を語り合って生きる