



カジキのステーキ生姜ソース(2人分)

材料

カジキ(80g).....2切
 ズッキーニ.....50g
 パプリカ(赤).....30g
 塩・こしょう.....少々
 オリーブオイル.....小さじ2

A:ソース

しょうゆ.....大さじ1
 砂糖.....小さじ2
 酒・みりん.....各小さじ1
 おろし生姜.....3g
 おろしニンニク.....1g

B:付け合わせ

モヤシ.....50g
 ブロccoli.....60g
 プチトマト.....2個
 生姜.....3g
 青ジソ.....2枚

作り方

- ズッキーニとパプリカを薄く輪切りにする
付け合わせのブロッコリーは小房に分け、生姜と青ジソは千切りにする
- ブロッコリーとモヤシは耐熱容器に入れ電子レンジで加熱する
- フライパンにオリーブオイルを入れ、ズッキーニとパプリカを軽く炒めたら皿に取り出し、カジキを焼き、軽く塩・こしょうをする
- フライパンの焦げをペーパータオルでふき取り、Aを入れ軽く煮詰めてソースを作る
- 皿にズッキーニ、パプリカ、カジキの順に盛り、付け合わせを添える
カジキの上に生姜と青ジソの千切りを飾り、ソースを添える

プロフィール 松久保 美保

専門学校卒業後、ヘルスケア研究所、病院、高齢者施設勤務を経て2016年に衣ヶ原病院栄養課に入職
 ●管理栄養士・調理師 ●日本精神科医学会認定栄養士
 ●日本摂食嚥下リハビリテーション学会認定士ほか



今回のお料理は「トリプトファンを摂ってうつを解消」

うつ状態にある人は神経伝達物質のセロトニンが不足しているといわれています。セロトニンの材料となるアミノ酸のトリプトファンは体内では作ることができないため、食事から摂取する必要があります。今回は調理が簡単でトリプトファンが多く含まれるカジキを使ったお料理です。また、ものを噛むなどのリズム運動でセロトニンを活性化させることも分かっているので、カジキとお野菜をしっかり咀嚼し食材の食感も楽しんでいただけたら幸いです。

ワンポイントアドバイス

鶏ムネ肉や青魚でもおいしいですよ! また、香味野菜が苦手な方にはケチャップ+ソース+リンゴやバナナなどを組み合わせてフルーツティーで、甘みのあるソースも◎

クリニックのご紹介

みよしメンタルクリニック 「ココロに寄り添う、いちばん身近なクリニック」

みよしメンタルクリニックは、みよし市にある衣ヶ原病院のサテライトクリニックです。衣ヶ原病院に在籍する複数の精神科専門医が診療しております。また公認心理師も在籍し、各種心理検査、カウンセリングを行うことができます。入院治療が必要な場合は衣ヶ原病院と連携して入院治療が可能となっていますので、安心してご相談ください。



対象疾患

〈心療内科・精神科全般〉うつ病、パニック障害、統合失調症、強迫性障害、不安障害、心気症、心身症、認知症(老年期の精神障害)、不眠症、過敏性腸症候群、緊張性頭痛、女性の気分障害(更年期障害、月経前症候群など)からくる抑うつ・不安など、自立支援法適用、障害手帳・障害年金診断書作成も承ります。

DATA

診療時間 / 9:30~12:30(月~土曜日) 17:00~19:00(隔週月・水)
 休 日 / 日・祝祭日
 住 所 / 〒470-0224 みよし市三好町木之本49-2 創建ビル2F
 電 話 / 0561-33-1780 FAX / 0561-33-1781
 HP https://www.miyoshi-mc.com/

関連施設

地域生活支援センター 「豊田ころもサポート」(衣ヶ原病院内)

開所時間 / 9:00~16:00(月~金曜日)
 休 日 / 土・日・祝祭日・年末年始・盆休み
 住 所 / 〒471-0036 豊田市広久手町2-34
 電 話 / 0565-32-8112

衣ヶ原病院

診療時間 / 9:00~12:00(月~土曜日)
 14:00~17:00(月~金曜日)
 休 日 / 日・祝祭日(土曜日午後)
 住 所 / 〒471-0036 豊田市広久手町2-34
 電 話 / 0565-32-0991 FAX / 0565-32-0772
 HP https://www.koromogahara.or.jp/

うつ病リワークセンター「ル・クール」

●ル・クール ころも(衣ヶ原病院併設)
 開所時間 / 9:00~15:00(月~金曜日)
 休 日 / 土・日・祝祭日
 住 所 / 〒471-0036 豊田市広久手町2-34
 電 話 / 0565-32-0991 FAX / 0565-32-0772

●ル・クール みよし(みよしメンタルクリニック併設)
 開所時間 / 9:15~12:15(月~金曜日)
 休 日 / 土・日・祝祭日
 住 所 / 〒470-0224 みよし市三好町木之本49-2 創建ビル2F
 電 話 / 0561-33-1780 FAX / 0561-33-1781

社会復帰センター「アポロン」

●デイケア(大規模 定員50名)
 受付時間 / 9:00~15:00(月~金曜日)
 休 日 / 土・日・祝祭日

●デイナイトケア(大規模 定員50名)
 受付時間 / 9:00~19:00(月~金曜日)
 休 日 / 土・日・祝祭日
 電 話 / 0565-37-1551

ココロも

vol.2

2023年1月

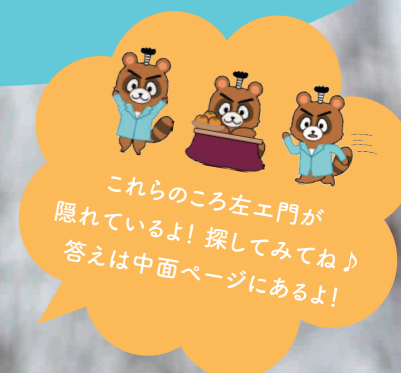
特集1 衣ヶ原病院の「てんかん外来」を知ろう!

特集2 リワークプログラム実録

- ・連載コラム 「ココロのお悩み相談室」 vol.1
- ・4コマ漫画「ころ左エ門日和」 001
- ・ココロに効く!お料理レシピ 第1回
- ・クリニックのご紹介 みよしメンタルクリニック

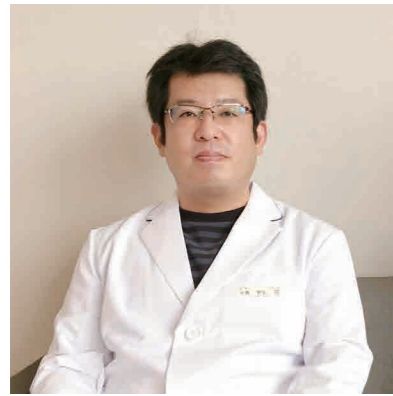


ころ左エ門 ころ美
 医療法人美衣会 公式キャラクター



これらのころ左エ門が隠れているよ! 探してみよう! 答えは中面ページにあるよ!





院長
大島智弘氏

愛知医科大学卒。精神科専門医・指導医、てんかん専門医・指導医など。専門は精神医学一般、臨床てんかん学。2022年3月まで愛知医科大学精神科准教授を務める。同年4月に衣ヶ原病院の新院長として就任し、衣ヶ原病院がより地域に根差すことを目指す。



外来の様子

てんかん症状全般にかかわるご相談を受け付けています

衣ヶ原病院では、精神科病院の中でも珍しい「てんかん外来」を受け付けています。今回は、てんかん専門医である大島院長に、てんかん外来についてお聞きしました。

てんかんとは、どんな病気ですか？

てんかんは脳の病気です。人間の脳は、大脳・小脳・脳幹からなり、大脳はさらに前頭葉(運動や言語の中枢)・側頭葉(聴覚のほか、記憶や情動にも関与)・頭頂葉(感覚をつかさどる)・後頭葉(視覚をつかさどる)の4つに分けられています。大脳は神経細胞の適度な活動により上記の役割を果たしていますが、過剰な活動を起こすようになると、以下のような症状が繰り返し起こる場合があります。てんかんである可能性があります。

- けいれん
- 体の一部がびくびくする
- ぼんやりして呼びかけに反応しない
- こみ上げるような気持ち悪さ
- 誰かに襲われるような感じがする
- どこかがしびれたりする など

脳のどの部位の神経細胞が過剰な活動をするのかによって発作の様子が決まります。

また、患者さんへのアンケート調査¹⁾によれば、てんかん患者さんは発作のみならず、抗てんかん薬の副作用や雇用、運転、偏見のほか、精神科的合併症で困っており、一方てんかんを診察する医師へのアンケート²⁾では、発作難治例の治療に次いで精神症状の診断と治療に困っているとの結果が示されています。

1) 西田拓司, 精神神経学雑誌: 114(8), 957-959, 2012
2) 井上有史, 治療: Vol.94, No.10, 1697-1702, 2012

てんかん外来担当医表

	月	火	水	木	金	土
午前	×	×	×	×	×	×
午後	院長 大島 智弘	院長 大島 智弘	×	×	×	×

※初めて受診される方は、必ずお電話にてお問い合わせいただきますようお願いいたします。
※診察時間は月曜14:00～、火曜14:30～です。
※上記以外の曜日でも診察いたします。お気軽にお問い合わせください。

てんかんに伴う精神症状にはどんなものがありますか？

また、その治し方を教えてください。

てんかんに合併する精神症状は、精神病状態、抑うつ状態、不安障害、心因性発作、性格変化など多岐にわたり、発作との時間的関連や抗てんかん薬の副作用の可能性を考慮の上、対応を考えることになります。例えば精神病状態に含まれる発作後精神病は、発作が群発した後に気分の高揚を背景とし「自分は神の生まれ変わりだ」といったような妄想が出現する病態ですが、急性期であれば向精神薬により症状の軽減を目指します。また、急性期が過ぎれば発作の群発予防を目的に抗てんかん薬を増強することを考えます(長きにわたり発作コントロールが困難な患者さんに出現しうる症状のため簡単ではありませんが…)。また、いくつかの抗てんかん薬では一部の患者さんで抑うつ症状を引き起こすことが報告されており、経過をみて薬剤の関与が疑われる場合には変薬を試みることもあります。一般的に精神科医は精神症状への対応は得意である一方、発作そのものへの対応は苦手なことが多く、脳神経内科・脳外科医はその逆の傾向にあります。当院では1人の担当医が発作と精神症状のバランスを考慮し治療を行うよう心がけております。

てんかんは乳幼児から高齢者まで、どの年齢層でも発病する可能性があり、患者数も100人に1人とありふれた脳の病気です。当院では、詳細な病歴聴取を行った上での治療を心がけております。脳波検査とCT検査も院内で行うことができます。不安な点がございましたらまずはお気軽にご相談ください。

衣ヶ原病院では、うつ病や適応障害などのこころの病気のため仕事を休む人が増えている現状を踏まえ、企業や患者さんのニーズによって患者さんのリワーク(復職)に向けたプログラムを積極的に行っています。そこで、実際のリワークプログラムで復職された実例をご紹介します。

(※当院は日本うつ病リワーク協会の会員施設です。リワークプログラムの詳細については、衣ヶ原病院のホームページをご覧ください)

File001



Iさん

発症時年齢・40代
男性・会社員

参加背景

高校卒業後から自動車関連の工場に長年勤務していたIさんは、4月の職場異動をきっかけに上司と業務内容(ライン作業内容)の変更に伴い、7月ごろから眠れなくなるように。徐々に仕事への意欲も失われ、上司からの指摘に胃痛や動悸など体調が悪化し、会社へ行けなくなりました。8月に自宅近くのメンタルクリニックを受診し、休養していましたが、自宅療養だけでは生活のリズムが崩れ、仕事への意欲もあまり湧かずに復職は難しい状況になったため、当院のリワークプログラムに参加することになりました。

プログラム内容と治療過程そして結果

投薬はせず、復職のための生活リズムを整えること、体力づくりや対人関係能力の改善を目標にリワークを利用。Iさんのライン系作業に合わせたプログラムを中心に行いつつ、対人関係改善のための認知行動療法を取り入れたグループワークを実施。約5カ月の利用で、復職に至りました。

当院では、他院を受診されている患者さんのリワークプログラム参加も受け付けています。お気軽にご相談ください。

連載コラム

ころ左エ門が先生をインタビュー! /

教えて「こころのお悩み相談室」 Vol.1

今回のお悩みは…

私の母が2年前に認知症と診断されました。最近「財布がなくなった」と騒いでは「おまえが盗んだのだろう」と言って困っています。どう対応すればよいですか？



ころ左エ門

先生、今回は認知症の介護者からのお悩みが来ていますよ!



副理事長
加藤豊文氏



ころ左エ門

「困ったね、一緒に探してみよう!」と言って一緒に探してあげるなどですか？



副理事長
加藤豊文氏

そうですね。認知機能の低下のために起こる、こうした妄想や興奮、徘徊といった症状は、介護者にとって大きな負担になりがちです。一人で抱え込まないでください。症状改善には疾患にもよりますが、抗認知症薬や状態により抗精神病薬や漢方薬などの治療で症状の改善が期待できますよ。一度ご相談ください。

※認知症の相談およびBPSDでお困りの場合は当院の認知症専門外来にご相談ください。

ころ左エ門日和 001



表紙の答えはコレだよ!

見つけられたかな?

