

## 診察日割表

	月	火	水	木	金	土
午前	(新) 吉成	(新) 担当医	(新) 修多羅		(新) 三宅	(新) 引地 物忘れ
	日笠	日笠 第2・第47期生	日笠	休 診	日笠	吉成
	修多羅	修多羅	引地		修多羅	
	三宅	吉成	高山	(新) 三宅 発達外来ohana	三宅 発達外来ohana	
午後		香山		香山 発達外来ohana	高山 発達外来ohana	
	引地	引地	三宅	休 診	香山	吉成
	石川	吉成	高山		高山 発達外来ohana	
		石川		石川		

※(新)：新患担当

外来受付：午前 / 8時30分 ~ 午後 / 13時00分 ~ 15時00分  
 休診日：木曜・日曜・祝日・その他  
 診療科目：神経精神科

△お願い▽  
 ○初めて受診される方も予約をお願いしております。  
 ○新患予約、予約変更など予約に関するお電話は平日13時30分からお願いたします。  
 ○お薬手帳、書類(診断書)等をお持ちの方は診察前に受付に提出してください。

## 第6回 地域公開講座のご案内

4月より全6回の予定で開催しておりました地域公開講座ですが今回が最終となります。興味のある方であればどなたでも受講していただけますのでお気軽にご参加ください。

**第6回 日時：平成29年2月25日(土) 13:30~15:00**  
**内容：ストレスについて**  
**講師：臨床心理士**  
**会場：地域ケアセンター 1階研修室**

※ 申込みは不要です。直接会場にお越しください。

お問合せ：就労継続支援作業所 ウイス  
 TEL：0868(22)3192

## もみの木プロジェクト

昨年、地域ケアセンターの完成に伴い寄贈いただきました正面駐車場入り口付近にある「もみの木」に、デイケアを中心に地域ケアセンター利用者の方と、イルミネーションの飾り付けを行いました。

もみの木は北欧地域で古くから、四季を問わず緑の葉をつけるため、緑を枯らすことがなく、絶えず生命力を感じさせるもみの木が「希望」と「堅実さ」の象徴とされていたそうです。

他にも花言葉は「高尚」「永遠」「正直」「誠実」などの意味があり、希望ヶ丘ホスピタルの基本方針にも繋がるところがあります。このプロジェクトは毎年、12月~1月の間行う予定としてあります。毎年の行事として発展・定着し希望ヶ丘ホスピタルのシンボルツリーになるよう育ててほしいと思っています。



## 「知ろう 学ぼう ピアサポートの世界 2016」が開催されました

平成28年10月号vol.64でお知らせした、「知ろう 学ぼう ピアサポートの世界2016」という集まりが昨年の11月30日に本館 多目的ホールで行われました。

当日は、倉敷から『ピアサポートセンターひこの実』の当事者の方が司会・進行をして下さり、当院の外来・入院患者さん、地域の事業所の方々、保健師さんなどが参加されました。当院からも、院長を始め、看護師・心理士・作業療法士・ケースワーカーと幅広い職種のスタッフが参加させて頂き、総勢50名を超える方が参加されました。

みなさん、ゆったりとした音楽が流れる中、それぞれ好きなお菓子やジュースを手に5~6名のグループに分かれ、思い思いに『自分』について語り合っていました。

参加された患者さんの中には、緊張や不安で声が震えていた方や、参加すること自体迷われている方もおりましたが、周りの仲間と語り合うことで、徐々に自信を持たれ、最後には自分のリカバリーストーリーを語ったり、大勢を前に感想を言えたりと、自信を持って会を終えられていました。

今回の研修会では、支援者や当事者の壁を取り払い、一人の『人』として語り合うことが、患者さんにとってもスタッフにとっても、非常に大きな体験になったのではないかと思います。また、改めてピアサポートの力に気付かされ、リカバリーの重要性を感じさせられました。

今後も、みんなで語り合う場を企画していきたいと思っていますので、興味のある方はぜひ参加していただけたらと思います。

※「ピア(peer)」は仲間や同僚という意味があり、ある問題の当事者が同じ問題を抱える者を仲間の立場で支援し合うことを「ピアサポート」といいます。

### 中性脂肪と体脂肪

私たちは食事で糖質・脂質・タンパク質を摂り、エネルギーとして利用しています。

↓  
 食事で摂った中性脂肪(トリグリセリド)や余ったエネルギーが肝臓に送られ中性脂肪に合成されます。

↓  
 合成された中性脂肪は血液によって全身に運ばれ、臓器や筋肉が動くためのエネルギー源となります。

↓  
 使われず、余ったものは内臓脂肪や皮下脂肪として蓄えられます。

↓  
 こうして脂肪細胞に蓄えられた中性脂肪のことを「体脂肪」といいます。

チェックしてみましょう(#^\_^#)

- 太っている。または太り気味。
- 血圧や血糖値、LDLコレステロール値が高め。
- お酒をよく飲む。
- 甘いものが好き。
- 喫煙している。
- 肉が好きで魚をあまり食べない。
- 野菜をあまり食べない。
- 脂っこいものが好き。
- ストレスが多い。
- 運動していない。
- 閉経している。(女性)

チェックが多い人ほど中性脂肪の増えすぎに注意です。

中性脂肪の過剰は動脈硬化をはじめ、様々な病気を引き起こします。

### 血液をサラサラにするEPA (エイパ® ヲメガ3)

EPAは皆さんご存じのとおり魚の油に含まれています。

肝臓での中性脂肪の合成を抑えたり、血液中の中性脂肪の分解を促したりする働きによって中性脂肪値を改善し、血液をサラサラにする事で動脈硬化や血栓症、高血圧などを予防改善する効果があるとされています。

魚を食べる機会の少ない現代人に必須の栄養素です。

⇒血液サラサラ成分となるEPAが含まれる魚を週5日以上食べると動脈硬化や心疾患が3割以上減るとい結果が出ています。

厚生労働省では18歳以上の男女のEPA+DHAの一日の推奨量は1000mg以上としています。魚を毎日1回食べれば確保できるのですが、魚を食べる人が減っているのが現状です。また、EPAが効果を発揮するのは長期間摂取していくことが必要とも言われています。

中性脂肪値を改善するには？



社会医療法人 高見徳風会  
**希望ヶ丘ホスピタル**

〒708-0052 津山市田町115  
 tel 0868-22-3158 (代)  
 fax 0868-22-3150

E-mail : kibou@tokufuu.or.jp  
 ホームページ  
<http://tokufuu.or.jp/>

予約・お問合せ  
 電話 (0868) 22-3158 (代)