

あいざとだより



作品タイトル：アマビエ（デイケアメンバーさん達が制作したロールピクチャー作品です）

年末号

- P1 今年の漢字
- P2 医局より
- P3 コラム☆アデイクション
コラム☆メンタルヘルス
- P4 ハマザップ
- P5 断捨離
- P6 院内研究発表会
免疫力を上げて、ウイルスに打ち勝つ！
編集後記

Vol.42 2020.12

発行元	社会医療法人あいざと会
発行者	元木 洋介
住所	徳島県板野郡上板町 佐藤塚字東 288-3
TEL	088-694-5151
ホームページ	http://www.aizato.or.jp/

今年の漢字

あいざと会スタッフや利用者さんに、今年を表す漢字一字を募集しました。やはり今年はコロナの影響が強いですが、表す漢字は1人1人違って面白いですね。

想

コロナで動けない中楽しめる事をずっと考えている。(情報室 Aさん)
様々な事が制限されお互いに我慢する日々が続く、自分の為だけに行動するのではなくお互いを思い合っ感染予防や行動をする機会が増えたから。(OT Bさん)

試

今年は新しいことにチャレンジした年でした。またコロナでの試練もあり、この漢字を思いました。(心理室 Cさん)

変

コロナの影響でいろんな事の変化を求められたから。(看護部 Dさん)
変わってしまったことが多いため。(すくも・ことじ Eさん)

藍里病院に就職し気持ちを新たに働き始める事が出来た。(相談室 Fさん)

新

絆

コロナで生活が一変した中でいろんな形で耐えしのぎ、それぞれが一丸となって徐々に取り戻す。人の暖かさを感じた。絆の強さを改めて感じた。(看護部 Hさん)

異

昨年までとは異なった出来事が多かったから。(すくも・ことじ Gさん)

耐

ライブも飲みにも娘に会いに大阪にも行かずひたすら耐えた1年。(事務 Iさん)
各個人が今年1年コロナに気を付け様々なことに耐えた日々だった。(看護部 Jさん)

人

コロナで様々な我慢をした生活の中、いろんな人に助けてもらい充実した生活が送れるようになったから。(すくも・ことじ Kさん)

家

コロナウイルスの影響で外出を自粛し家で過ごす時間が増えたから。(OT Lさん)

医局より～ —今年の漢字—

江西 孝仁

やはり「断」ではないだろうか、今年の漢字のことである。今年起こったコロナ禍は世の中全体を「コロナ以前」「コロナ以降」に「分断」する「歴史的な大断層」である。「コロナ以降」世界中で、ありとあらゆる価値観、生活様式の転換が起こり、去年までの世界は永久に失われたかに見える。去年までは熱気あふれるライブハウスや劇場、観光地へ向かう満員の飛行機へと無防備に飛び込むことは、人生に喜びと彩りを与えてくれる行動であったかもしれない。しかし今となってはこうした行動は危険と隣り合わせの、場合によっては不道徳的ともされかねない行動である。



そしてこのコロナ禍の中で、さまざまな社会の「分断」が白日の下に晒された。アメリカを例にとると、コロナ禍では貧富、社会的階層の「分断」がより鮮明になった。アメリカではヒスパニック、黒人のコロナ死亡率が突出しているが、この差は「テレワーク」「ステイホーム」でコロナ禍を乗り切る白人富裕層と、コロナ禍の中であってもバス運転手や清掃業といった「エッセンシャルワーク」を続けなければならないマイノリティの立場の違いに置き換えられるものである。死亡率のみならず、経済的損失をとっても大きな「分断」がある。コロナ以降の経済的困窮にあえぐ庶民を尻目に、いわゆる「GAFA（Google、Apple、Facebook、Amazon）」と呼ばれるテック・ジャイアントはコロナ以前にもまして富とデータを蓄えている。まさに「持てる者はますます富み、持たざる者は更に失う」を地で行く話である。

「アメリカ社会の分断」といえば折しも本稿を物しているまさに今、大統領選挙の開票が進んでいるところである。アメリカはまさに「赤と青」に「分断」されてしまっているが、前述したようなアメリカ社会における途方もない経済的、社会的格差が、人々を「我々」と「やつら」、「味方」と「敵」へと「分断」に駆り立てているともいえる。このことについて、「トランプが分断を生み出した」「バイデンが融和をもたらす」と安易に「断ずる」ことはできない。「トランプ」が「分断」を生み出したというよりも「分断」が「トランプ」を生み出したからである。トランプがここまで支持を集めているということはグローバリズムに取り残された人々、例えばラストベルトの工場労働者達といったような、メインストリームのメディアには上ってこない「忘れられた人々」の「声なき声」がこれほどにも多いということであり、もし仮にバイデンが大統領になったとしてもバイデン大統領の肩にはこの「声なき声」と、どう向き合っていくのか、という課題が重くのしかかるだろう。



コロナ禍はあらゆる災厄をもたらす「パンドラの箱」であるらしく、ネガティブな話題ばかりが出てきてしまう。しかし最後に「希望」が残ったというかの寓話に倣い本稿でも最後に「断」の希望的側面について述べるならば、このコロナ禍において、大胆に、旧弊を排し施策を「断行」したリーダー達について触れざるを得ないだろう。台湾の閣僚オードリー・タンは明晰な頭脳と最新のテクノロジーを駆使し、ドイツのメルケル首相は科学的かつ血の通ったメッセージを国民に発し、いずれも大きな実績を上げた。日々答えのない「判断」を求められる末端の実務を行う者としては大いに勇気づけられる出来事であった。

コラム☆アディクション ストレスがあると甘い物を欲する！

知っていますか？ ストレスで陥る 糖質依存

大好きなもちもちドーナツを食べて幸せな気分になり、さらにタピオカミルクティーを飲んで今日 1 日の疲れやストレスを吹き飛ばし嫌なことを忘れる。もう自分には、もちもちドーナツとタピオカミルクティーのご褒美がなければやっていけない。この状態、何かに似ていませんか？そうです。まさに薬物やアルコールの依存の状態に似ています。今回は糖質依存の話です。

人も動物も「気持ちイイ！」という感覚を得ることが行動のモチベーションとなります。快感を感じるのは脳内の「報酬系」と呼ばれる神経が働くからです。主にドーパミンという神経伝達物質の作用で快感が生じる仕組みとなっています。覚せい剤や麻薬といった薬物は報酬系神経を活性化させドーパミンの分泌を促します。砂糖の甘味もこれと同様の作用をもたらすことが分かってきました。さらに、砂糖の甘味は脳内麻薬と呼ばれるβ-エンドルフィンにも関わっているそうです。これが砂糖が「マイルドドラッグ」と呼ばれる所以となります。甘いものに含まれる「糖質」は、私たちの意志に関係なく、脳に直接働きかけて糖質過多になるように誘うことができる物質なのです。

アルコールをおいしく飲むために適量があるように、1 日の糖質摂取量についても WHO がガイドラインを出しています。理想的な数値としては、砂糖 25g 未満が推奨されています。



チョコ 1 枚

30g



プリン 1 個

10g



缶ジュース 250ml

25g

「すぐに基準値に達してしまうのに、とても達成できない！」という声が圧倒的だとは思いますが、これを機に、お菓子などを自宅にストックしない、デスクの引き出しに入れないなど、できることからやってみてください。これだけでも甘いものを無意識に口に運ぶ機会が減るはず。コロナ以降より、ストレスを食欲だけで解消しているという方は、運動や新たな趣味などでストレスを減らすための楽しみを持つことが大切です。

コラム☆メンタルヘルス(連載その10) 良い睡眠の取り方

暑く寝苦しい季節が終わったと思ったら、次は朝方寒くて目が覚める・・・という季節になりましたね。メンタルヘルスと睡眠は実はけっこう関係があります。気持ちよく眠れると、前日の疲れやストレスを持ち越すことなく過ごせます。逆にあまり眠れないと、イライラしたりうっかりミスをするなど日中活動に影響が出ます。そこで今回は、快眠を目指すため、メンタルヘルスにはすごく関係なさそうな「羽毛布団と毛布の順番について(!)」のお話です。みなさん、羽毛布団と毛布の順番、間違っていないですか？正しい使い方は、自分の上にもまず羽毛布団、そしてその上に毛布です。そのほうがしっかり保温され、かつ汗を吸わないアクリル毛布での不快感がなくなります。もちろんそれだけで安眠が保証されるわけではありませんが・・・知らなかった方はぜひ試してみてください。工夫をして、寒い冬を乗り越えましょう。



ハマザップ HAMAZAPP (今日から始める身体改革！)

冬場はどうしても家の中に籠りがち。そして食べ物が美味しい季節・・・。

秋から冬にしっかりお肉を蓄え、春先に我に返って「これはマズい・・・痩せないと・・・」と毎年後悔してしまう、この記事を読んでいるその**あなた！！**

あまり知られていませんが、代謝が高い冬場こそしっかり取り組めば結果も付いてきやすいのです。この機を逃す手はない！！

今年こそ結果に「**コミット**」して今から出来る事を一緒に始めてみませんか？

まずはお腹に**喝**！ 自宅で何も使わずに行える超便利種目・・・

「フロントブリッジ」

(初級) まずはここから始めてみましょう



- ① 両膝を床に着ける
 - ② つま先は床から離す
 - ③ 肘から先を床に着ける
 - ④ 30秒間身体をまっすぐ保つ
 - ⑤ 同じ種目を3セット
- ※体は出来るだけ真っすぐに
※手は肩幅・足は腰幅に広げて
※膝から上は床から離す

(中級) 初級が物足りない方はこちら



- ① つま先を床に着ける
- ② 肘から先を床に着ける
- ③ 30秒間身体を床と平行に保つ
- ④ 同じ種目を3セット

体幹の広い部分に刺激が入る種目でお腹の引き締め効果が期待できます。見た目以上にキツイかもしれません。30秒キープに慣れてきたら45秒・60秒と姿勢を保つ時間を徐々に延ばしていきましょう。

大きな筋肉を鍛えると基礎代謝が上がり痩せやすくなります。

ただし、食べ過ぎるとせっかくのトレーニングも効果が半減。体重コントロールで一番重要なのは「**食事**」です。身体は「**自分が食べたものから出来ている**」ということを意識し、食生活の見直しも同時に行ってみましょう。

しっかり効果をだすポイント♪

- 呼吸は止めない
- お腹に力をいれたまま姿勢を保つ
- お尻はできるだけ下げない



年末恒例大掃除・・・

じゃなく今年は

断捨離！



何を断捨離したか、なぜ断捨離したか、手放した後どうなったか、など断捨離体験談を聞いてみました！

※今回初登場の編集部員 藍里猫太郎

看護部 Mさん

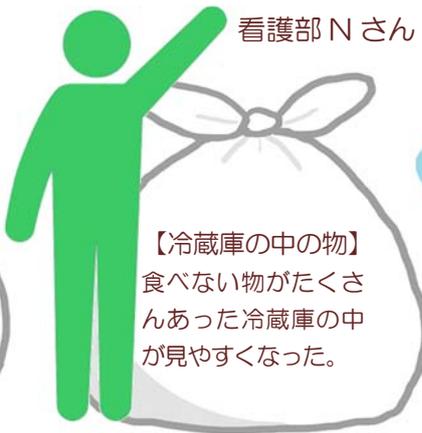


【つけまつげ、ビューラー】
まつげパーマをかけたから。メイクポーチが軽くなったし広くなった。

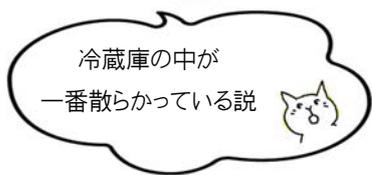


美意識は捨てない！

看護部 Nさん

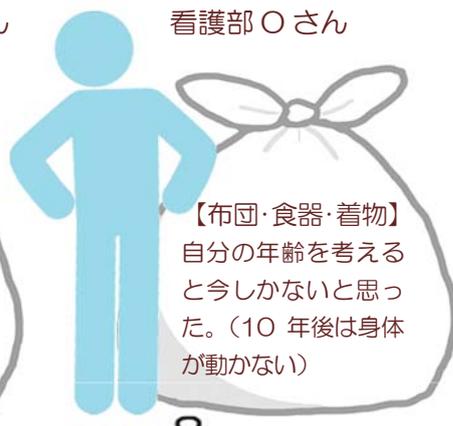


【冷蔵庫の中の物】
食べない物がたくさんあった冷蔵庫の中が見やすくなった。

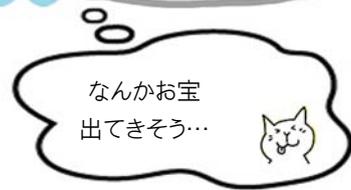


冷蔵庫の中が一番散らかっている説

看護部 Oさん



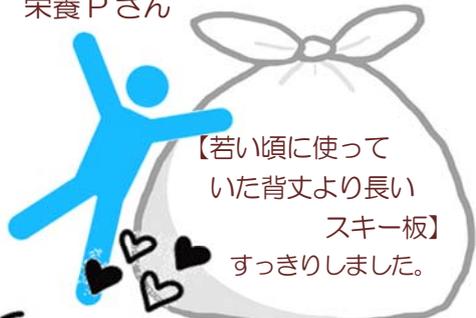
【布団・食器・着物】
自分の年齢を考えると今しかないと思った。(10年後は身体が動かない)



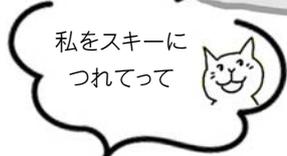
なんかお宝出てきそう...

他にインパクトが強かったのは・・・

栄養 Pさん

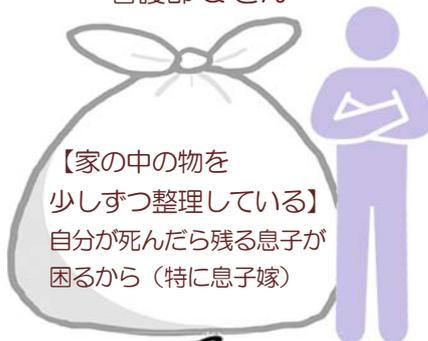


【若い頃に使っていた背丈より長いスキー板】
すっきりしました。



私をスキーにつれてって

看護部 Qさん



【家の中の物を少しずつ整理している】
自分が死んだら残る息子が困るから(特に息子嫁)



切実！！

相談室 Rさん



【サイズオーバーした服】



人ごとではない！

相談室 Sさん



ほんまにー??

【学生時代にもらった手紙】
注：恋文ではありません。



編集部

などでした！スッキリと新年を迎えるため、皆さんもぜひやってみて下さい♪

院内研究発表会

10月29日に第39回院内研究発表会を開催しました。今年は新型コロナウイルス感染予防対策として3密を避けるため、会場を複数準備しZoomを使って生配信を行いました。外来、病棟、医局、薬局、ことじから計9題の発表があり、それぞれの部署の取り組みの発表や、活発な質疑応答がされました。初めて配信という形で開催しましたが、「with コロナ」時代に新しい様式として活用できるのではないかと感じました。



メイン会場：間を空けて座っています。



別の会議室でも密を避けて参加。



病棟ではタブレットを使って参加しました。

免疫力を上げて、ウィルスに打ち勝つ！



自分の体を守ることが出来るのは自分だけ

そこで今年の冬からは「食べる予防」を始めましょう

免疫力アップのキーワードは①腸活②タンパク質やミネラル摂取③体を冷やさない

① 腸内にすむ細菌のバランスを善玉菌優位に保てば、免疫細胞も元気に働く事が出来ます

・食物繊維を多く含む食材・・・豆類やきのこ類、いも類全般、果物など

・発酵食品・・・味噌、ヨーグルト、納豆、キムチ

② タンパク質は人間の体を作る主成分

・大豆製品、肉、魚、卵を日々の食事でもまんべんなく食べる事が理想です

③ 食べる事で体の中から温めて、低体温を避ければ免疫力アップにつながります

・筋肉量を維持して平熱を上げるのも良いでしょう



超簡単☆バナナときな粉のホットヨーグルト

材料（1人分 14kcal）

バナナ 1本

ヨーグルト（プレーン）80g

はちみつ 大さじ1（お好みで）

きな粉 小さじ1（お好みで）

1. 耐熱の器にヨーグルトとはちみつを入れ混ぜ、600Wの電子レンジで1分加熱する

2. バナナを食べやすい大きさに切り、器に盛り付け1.をかけ、きな粉をふる

※バナナ（食物繊維）、ヨーグルト（発酵食品）、きな粉（大豆製品）を一緒に摂ることで腸内環境を整えます。また、ホットヨーグルトにすることで腸を冷やさないのので、乳酸菌の活動を活性化してくれます。

大切なのは、まんべんなく色々なものを食べる事です。日頃からバランスの良い食事を心がけ、その上で効果の高い食材を意識することが病気に強い体を作る近道です。



編集後記



今年は本当に、「コロナ色」という言葉がびつたりの1年でした。影響を受けなかった人はおそらく皆無・・・いろいろな思いを抱える年になったことと思います。「人と話す」「外出する」こんな当たり前のことに制約がかかるとは思いませんでした。好きなところに行って喋って食べて学んで遊んで寝る、そんな日常が戻ってくることを願って・・・みなさま、良いお年をお迎えください。

藍里病院



日本医療機能評価機構認定病院

〒771-1342

徳島県板野郡上板町佐藤塚字東 288-3

TEL088-694-5151 FAX088-694-5321

徳島県依存症専門医療機関・徳島県依存症治療拠点機関



精神科・心療内科・内科・歯科

精神科デイ・ケア 精神保健相談
禁煙外来

受付

(午前) 月～金曜日 午前 9:00～11:30

(午後) 月～水・金 午後 13:00～16:00

診療

(午前) 月～金曜日 午前 9:30～12:30

(午後) 月～水・金 午後 13:30～16:30

休診日

木曜日午後・土曜日・日曜日・祝日

年末年始

歯科診療

(午前) 月・水・木・金 午前 9:00～12:00

(午後) 月・水・金 午後 13:00～16:00

外来	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土・日	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
新患	新患の場合は、担当医が順次診察を行います。											休診日
再来	久保一	久保一	元木洋	江西	久保弘	藤本	山下		生越	岡部		
	吉田精	吉田智	山下		井上	吉田成	吉田精		吉田精	森垣		
	宇山		宇山		宇山	井上	多田量					
専門外来		久保一 :禁煙外来						吉田精: 依存症		吉田精: 依存症		
内科	多田友		多田友							安岡		
歯科	金谷	金谷			金谷	金谷	金谷		金谷	金谷		

休日・時間外の救急
診療を受付致しません



交通案内

徳島バスご利用の場合 (R1.10.1 運行開始)

●二条・鴨島線: 下庄下車徒歩 10分

●石井上板線: イオンタウン上板下車

徒歩 20分

●JR・タクシーご利用の場合

蔵本駅より車で約 15分

板野駅より車で約 10分

石井駅より車で約 12分

●自動車道ご利用の場合

高松道板野ICより約 10分

徳島道藍住ICより約 7分

あいざと・こころの医療福祉相談センター TEL 088-694-5151

24 時間 365 日受付 「精神科救急・一般的精神医療相談・生活相談」

あいざと訪問看護ステーション TEL 050-3447-6028



あいざとパティオクリニック

〒770-0042 徳島県徳島市蔵本町2丁目30番地1パティオくらもと2階

TEL 088-634-1881 FAX088-634-1880

心療内科・精神科

(地域連携、精神保健相談実施)

受付 (午前) 月～水・金・土曜日 午前 9:00～12:00

(午後) 月～水・金 午後 13:30～18:00

土曜日 午後 13:30～17:30

診療 (午前) 月～水・金・土曜日 午前 9:30～12:30

(午後) 月～水・金 午後 14:00～18:30

土曜日 午後 14:00～18:00

休診日 木曜日・日曜日・祝日・年末年始

外来	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
新患・再来	山下 吉田成	吉田成	吉田成	吉田成 元木啓	吉田精 吉田成	山下 吉田精	休診日		藤本	藤本	山下 吉田成24	藤本135 吉田成24 元木啓
専門外来	山下: ストレス	吉田成: 認知症 老年期			吉田精: 依存症	吉田精: 依存症					山下135: 不眠	



交通案内

●バスご利用の場合
県立中央病院・大学病院
前下車-徒歩 3分

●JRご利用の場合
蔵本駅より-徒歩約 3分

●駐車場=蔵本駅前パーキング
を利用して下さい
受診時は無料になります。

あいざと山川クリニック

〒779-3403 徳島県吉野川市山川町前川 200 番地 2

TEL 0883-42-8811 FAX 0883-42-8812

心療内科・精神科

(デイ・ケア、精神科訪問看護、地域連携、精神保健相談実施)

受付 (午前) 月～水・金・土曜日 午前 9:00～12:00

(午後) 月～水・金 午後 14:00～17:00

診療 (午前) 月～水・金・土曜日 午前 9:30～12:30

(午後) 月～水・金 午後 14:30～18:00

休診日 木曜日・土曜日午後・日曜日・祝日・年末年始

外来	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	午前				休診日	
午後	多田量	岡部	多田量		多田量	



交通案内

●JRご利用の場合
阿波山川駅より 徒歩 8分

●駐車場=クリニック内及び

表示場所