

発行：星井町メディカルガーデン

# 星の街通信

冬号 Vol. 39  
2019/1/15



一人ひとりに寄り添った治療プランを考える  
—星井町こころのクリニック開業—

2018 長谷川病院学術功労賞

駐車場ご利用のお願い

戦後の虚無をなぞった黒い描線

有機とロカボ

たらのおろし煮

インフォメーション

# 一人ひとりに寄り添った治療プランを考える

## 星井町こころのクリニックが開院しました。

平成30年9月、メデイカルガーデンの2階に「星井町こころのクリニック」が開院しました。同クリニックでは、精神科と心療内科の診療を行なっています。

受診に訪れる患者さんで最も多いのは、職場におけるストレスが原因となり、心や体の不調を訴える方々で、年齢は20～60歳代の働く世代です。不調の原因は、成果やノルマが求められることへのプレッシャーや対人関係、社会構造の変化による終身雇用の崩れへの不安など、患者さんによつてさまざまです。患者さんが、心や体の不調を自覚しておられる場合がほとんどです。

初めてクリニックを訪れた患者さんは、簡単な問診票を記入した後に、30分ほど中村先生による診療（ヒアリング）を受けます。これらをもとに、一人ひとりの患者さんに合わせた治療プランが立てられます。薬の服用で症状の改善を目指す場合や、不調やストレスの原因となつていることから身を離すようにするなど、色々な治疗方法があり、ときには病院が患者さんの職場に対して、環境の改善を要請する場合もあるそうです。



していく場合もあります。

症状が落ち着くまでクリニックへの定期的な通院が必要になり、通常は2週間に一度、安定してくれば4週間に一度の通院になることが多いようです。再診の場合は、一人あたり5～15分の診察になります。

処方薬は全般的な傾向として効きはじめるまでに1週間から10日ほど要します。精神科や心療内科で処方する薬に不安を感じる患者さんもおられるようですが、薬を服用することで改善を見込める場合もあるため、副作用についてなど丁寧な説明をした上で薬を処方しています。それでも服薬に抵抗がある患者さんは、休養によつて改善を待つ場合もあります。受診される患者さんの中には、症状の原因やきっかけが見つけられない方もおり、環境を変えたり薬物療法を行うなどして改善の道を探つ

【※診療内容】	
パニック障害、強迫性障害、不安障害、うつ病、不眠症、躁うつ病、統合失調症、身体化障害、心理・発達の障害、注意欠如多動性障害（ADHD）、認知症、認知症に伴う異常行動や精神症状、職場・仕事におけるメンタルヘルスに関するご相談、出産前後の落ち込み、イライラなどの問題、脳血管障害（脳梗塞、脳出血など）後の精神症状など。	



「星井町こころのクリニック」では、患者さんのプライバシーに気づかい丁寧な説明をしながら患者さんの気持ちを尊重した診療が行なわれています。受診は予約制です。当日でも空きがあれば診療ができますので、事前に電話してから訪れましょう。

外来の患者さんのみの診療を行なっています。診察で入院が必要となっています。診察で入院が必要と判断した場合は、提携先の病院をご紹介します。心や体の不調を感じたら、なるべく症状が重くなる前に受診しましょう。

#### ※睡眠でお困りの方へのお知らせ

専門機関で研修を修了した看護師を招いて、不眠症や睡眠の問題に対するなるべく薬を使わない認知行動療法を行なっています。実施日については、病院に直接お問い合わせください。

#### ※認知行動療法とは

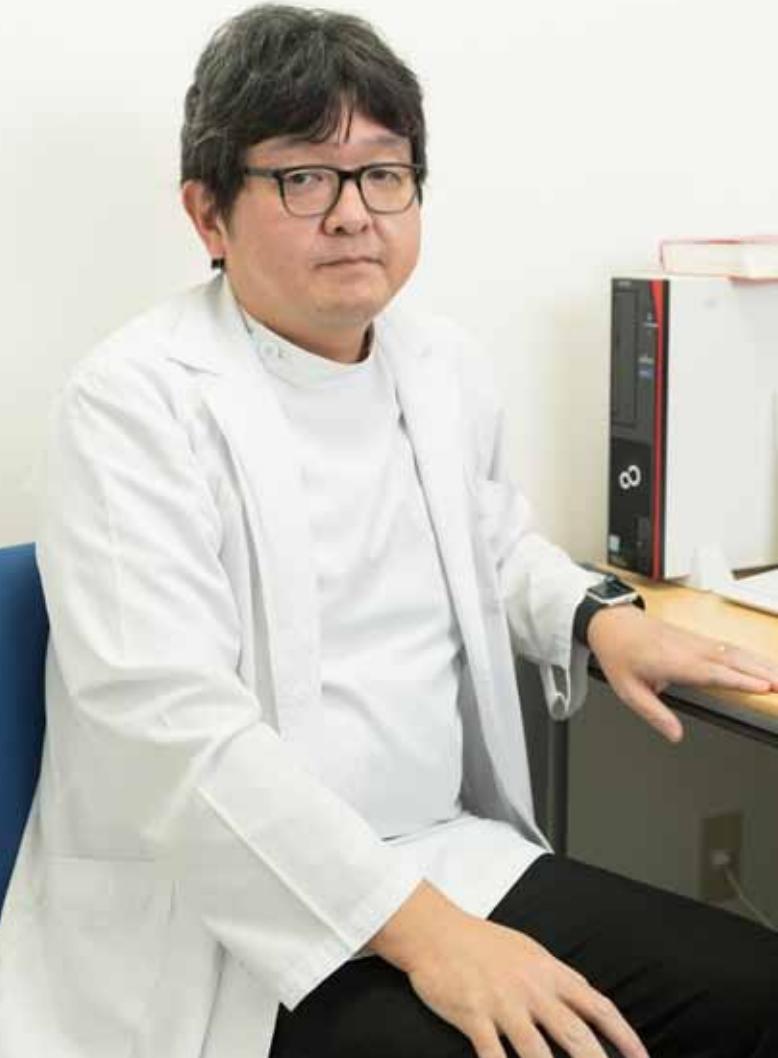
人の考え方やとらえ方など、行動に働きかける心理療法です。



## 星井町こころのクリニック 中村 主計 院長

静岡県出身、富山市在住。頭の中で治療方法を考えながら、一人ひとりの患者さんを治療することに興味を持ち、精神科・心療内科医になることを決める。印象に残っている治療は、大学の講義中にパニック障害の発作を起こし、学校に行けなくなってしまった学生に対する治療。認知行動療法を取り入れた治療をして、講義の出席や就職内定をもらひえるまでに繋げられた。このように、不安に立ち向かう患者さんの人生に寄り添う診療をしている。

愛車はずっとフランス車で、現在はRENAULTのKangoo(旧型)が相棒。好きな食べ物は、ちくわやはんぺんなどの練りもの系。



#### 【医師経歴】

- 平成8年 東京慈恵会医科大学医学部医学科卒業
- 平成15年 富山医科薬科大学（現 富山大学）大学院医学研究科 生理系専攻博士課程修了
- 平成8～10年 東京慈恵会医科大学医学部付属病院研修
- 平成10年 富山大学神経精神医学講座入局
- 平成10～25年 富山大学附属病院、富山市民病院、砺波総合病院など県内の総合病院精神科に勤務。富山赤十字病院高令心療科では、認知症、高齢者の精神障害の治療に従事
- 平成25～30年 医療法人社団重仁佐々木病院に勤務
- 平成30年9月 星井町こころのクリニック開設



長谷川病院では、表彰制度として学術功労賞が設定されており、毎年年末には受賞者に賞状および記念品が授与されます。

この表彰制度は、職員の学術的研究業績の向上を目的とし、受賞対象者は、毎年1月1日より12月31日までの期間において、口頭発表もしくはポスター発表などによる貢献が優れていると認められた職員です。

2018年は6人が10の学会で発表を行い、受賞となりました。

授賞式は12月15日、忘年会に先立ち高志会館にて行われました。



## 2018年 長谷川病院学術功労賞

### 平成30年 学術功労賞受賞者

高松 佳世	1/28	平成29年度 富山県医学会	「当院透析患者のサルコペニアの実態調査 -食事介入、運動療法の必要性について-」
春野 素子	1/28	平成29年度 富山県医学会 富山県医学会	「透析患者に対する薬物の使用量調整」
	6/30	第63回 日本透析医学会学術集会・総会	「透析患者に対する薬物の使用量調整」
鈴木 友紀恵	2/10	第16回 日本フットケア学会年次学術集会	「高齢透析患者の「歩行を守った」1症例」
和田 瑞穂	5/25	ヨーロッパ腎臓学会 55th (ERA-EDTA)	「The usefulness of etelcalcetide in Japanese patients on hemodialysis」
	6/29	第63回 日本透析医学会学術集会・総会	「血液透析患者の二次性副甲状腺機能亢進症(2° HPT) に対するエテルカルセチドの有用性の検討」
	10/14	第48回 富山県腎疾患・人工透析研究会	「当院におけるエテルカルセチドの有用性の検討」
大武 礼文	7/1	第63回 日本透析医学会学術集会・総会	「クエン酸第二鉄の後方視的検討」
	10/6	第68回 日本泌尿器科学会中部総会	「当院透析患者のサルコペニアの実態調査 -食事介入、運動療法の必要性について-」
島田 雅由	10/14	第48回 富山県腎疾患・人工透析研究会	「血液透析中に行う運動療法の取り組み」

### 平成30年 学会等発表・未受賞

長谷川徹院長	5/26	ヨーロッパ腎臓学会 55th (ERA-EDTA)	「血尿患者の尿路悪性腫瘍および腎疾患の危険因子を 明らかにするための後方視的調査の研究」
	12/2	第462回 日本泌尿器科学会 北陸地方会	「前立腺癌に対するサイバーナイフ治療に関する 後ろ向き研究」

12月15日の忘年会  
高志会館にて



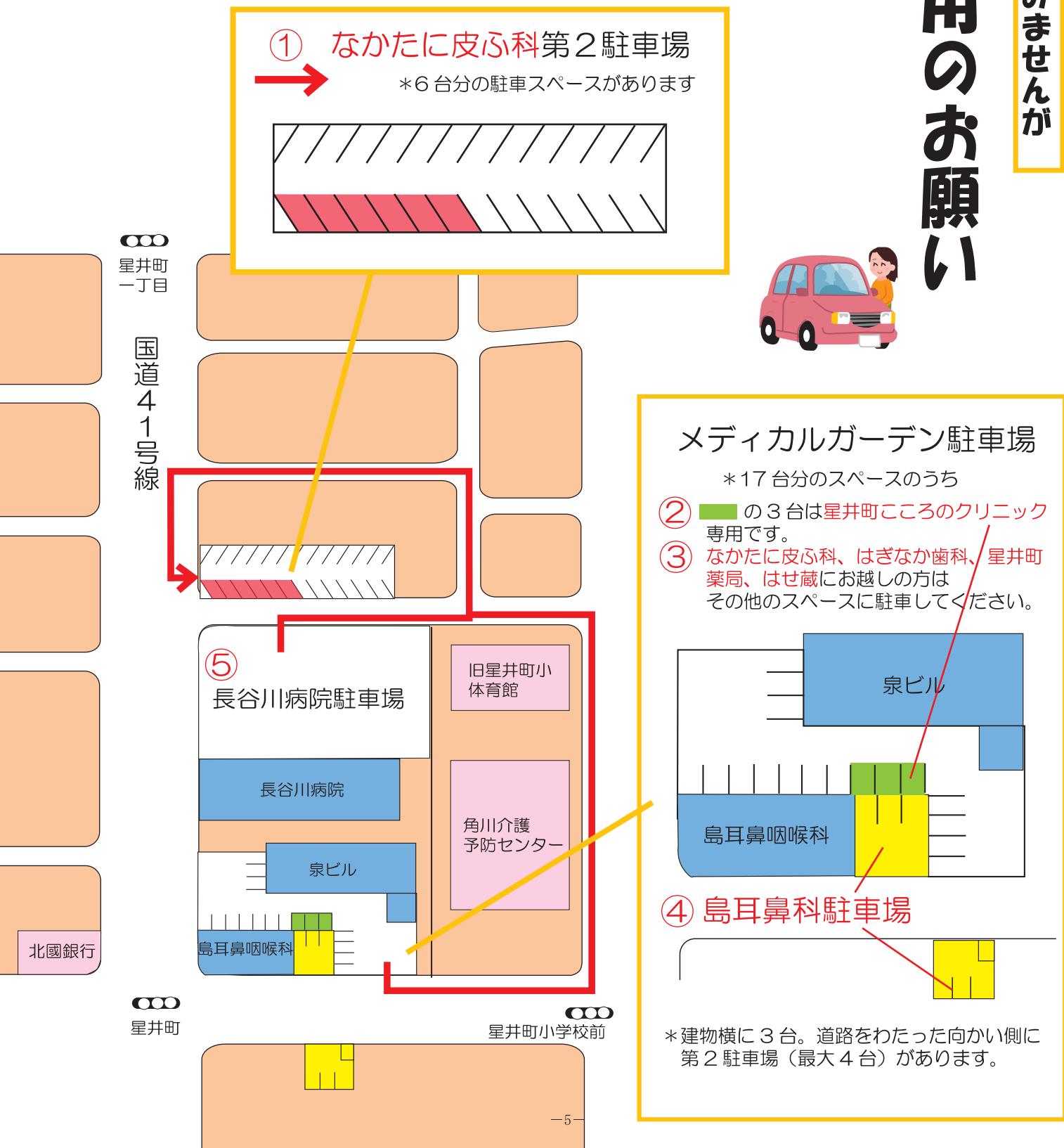
混み合いまして誠にすみませんが

# 駐車場ご利用のお願い

いつもメディカルガーデンをご利用いただきありがとうございます。

お車を駐車される皆さんには、時間帯によっては大変込み合い、駐車スペースの確保が難しい場合があり、ご不便をおかけして本当に申し訳ありません。

メディカルガーデンの駐車場は、下図のとおりで、①なかたに皮ふ科クリニックには、専用の第2駐車場もあります。②星井町こころのクリニックは駐車スペースが決まっています。③なかたに皮ふ科、はぎなか歯科、星井町薬局、はせ藏に御用の方は、表示がないところに駐車してください。④島耳鼻咽喉科は、決められた専用駐車場をご利用願います。⑤長谷川病院にお越しの方は、できるだけ北側の病院駐車場をお使い下さるようお願いいたします。譲り合い、声を掛け合ってのご利用に、どうぞご協力ください。



# 戦後の虚無をなぞった黒い描線

ベルナール・ビュフェ

「サンセルバンソリドール塔」

松本のり子



この冬、長谷川病院の1階外来、中待合に展示しました。ビュフェのリトグラフを紹介します。

Bernard Buffet (1928～1999)は、フランスに生まれ、第二次世界大戦後に具象絵画の旗手と言われ活躍した画家です。

ビュフェといえど、力強い黒の描線が特徴的。昆虫、摩天楼、カルメンなど代表的なシリーズがありますが、ほとんどの作品に共通するモノトーンに近い抑えた色調と、硬くろぐろとした線が、戦後荒廃したフランスの不安や孤独感、疎外感を表現し、多くの人に共感され受け入れられました。

この作品「サンセルバンソリドール塔」も、古い僧院か砦でしょうか、重苦しい空の色に押ししづぶされそうになりながら荒涼とした風景のなかにたたずみ、ビュフェ得意の垂直線と水平線を基本とした構図で、きつぱりとした緊張感が画面から伝わります。

この塔は、フランス北西部ブルターニュ地方のサン・マロという町にあります。英仏海峡に面し、城壁でかこまれた港町で、その昔、コルセールと呼ばれる政府公認の海賊がいたそうです。

ここは、1973年に地元の銀行家、岡野喜一郎さんによって設立された美術館です。岡野さんは50年代にビュフェの作品に出会って感銘を受け、「ひとりの天才の才能を通じ、この大地に文化の花咲くことをのぞむ」という願いをこめて、建設されたそうです。

画家本人も訪れたことがあります、2000点を超えるコレクションを持つという美術館は、さすがというべきか、企画展示も充実していました。もちろんビュフェの、ですけど。



このキャンディは凸凹が口の中をやさしく刺激し、唾液の分泌を促します。うれしいノンシュガータイプです。

お口の乾燥、気になりませんか？ 加齢やストレス、お薬の服用などが原因でお口が渴くことがあります。

**しもん味・アスクミント味**  
アサヒグループ食品  
**1袋 300円**

星井町薬局より  
この冬のおすすめ商品



# 有機と口カボ

珈琲處はせ藏 岩下真穂



新年 明けまして おめでとうござります。皆さま、元気で新年をお迎えいただけましたでしょうか。

健康志向・美容意識が世間で高まりをみせる中、オーガニック食品が人気を集め、それに伴いオーガニックコーヒーを専門に扱うカフェも増えているそうです。

オーガニックとは、農薬や化学肥料を使わずに、土

中の微生物や落ち葉などの腐植物、農作物の廃棄物、家畜の糞などを活用する農法のこと

で、日本語では有機栽培といいます。



ロカーボとは、『low carbohydrate』ローカーボ＝低炭水化物』を語源とし、一般社団法人食・楽・健康協会が提唱して登録商標した言葉。糖質を摂りすぎず、適正に抑えることを意味しています。

健康が気になる方のティータイムにいかがでしょうか。

## 冬のオススメレシピ 減塩のすすめ

## たらのおろし煮 ~減塩バージョン~

材料（2人分）

たら（切り身）	60g
れんこん	10g
片栗粉	適量
揚げ油	適量
大根	25g
葉ねぎ	2g
砂糖	3g
酒	2g
濃口しょうゆ	5g
塩	0.3g
みりん	2g
水	適量

作り方

- ① れんこんは厚さ3mm、葉ねぎは小口に切り、大根はおろしておく。
- ② 調味料と具材が浸る程度の水をひと煮立ちさせておく。
- ③ たらとれんこんに片栗粉をまぶし、揚げ油で揚げる。
- ④ ②に③を入れ、煮立ったら大根おろしを加え、煮つめる。
- ⑤ 葉ねぎを散らして完成。

（メモ）カレイなど他の白身の魚でも美味しく仕上がります。

エネルギー 143 kcal、炭水化物 9.9 g、蛋白質 10.8 g、脂質 6.1 g、塩分 0.9 g

はせ藏でも、昨年秋頃からコクテル堂のマイルドブレンド、フレンチクラシックに加え、新たに有機栽培コーヒーをメニューに追加しました。真っ赤に熟した赤実だけを100%天日で乾燥させた、芳醇で甘酸っぱいコーヒーで、化学肥料や農薬を一切使用していないので安心です。

ぜひ一度、当店のオーガニックコーヒーを味わってみてください。

また、コーヒーのお供に最適なスイーツもいろいろ用意。宇治抹茶のブチ・フォンダンショコラがオススメです。また、小さめのバントンタイプは今話題のロカボケーキとなっています。

ロカボとは、『low carbohydrate』ローカーボ＝低炭水化物』を語源とし、一般社団法人食・楽・健康協会が提唱して登録商標した言葉。糖質を摂りすぎず、適正に抑えることを意味しています。

煮汁をすべて煮つめてしまうことで、少ない調味料でも旨味や塩分を感じることができます。さらに衣をつけて油で揚げることで、だし汁の味がしみこみやすくなります。

長谷川病院管理栄養士 向 育実



# Information

## インフォメーション

	受付時間	月	火	水	木	金	土	日
長谷川病院 ☎ 076-422-3040	8:30 ~ 11:30	●	●	●	●	●	●	
	14:30 ~ 17:30	●		●		●		
はぎなか歯科 クリニック ☎ 076-422-0200	9:30 ~ 12:30	●	●	●	●	●	●	
	14:00 ~ 19:00	●	●	●	●	●	14:00 ~ 17:00	
星井町こころの クリニック ☎ 076-481-6607	9:00 ~ 12:30	●	●	●		●	●	
	14:30 ~ 18:00	●	●	●		●	13:30 ~ 16:00	
なかたに皮ふ科 クリニック ☎ 076-421-1275	8:45 ~ 12:00	●	●	●	●	●	●	
	14:00 ~ 17:30	●	●		●	●		
星井町薬局 ☎ 076-420-8193	8:30 ~ 18:00	●	●	●	●	●	●	
								祝祭日は休業です。
珈琲処はせ藏 ☎ 076-491-2007 (泉商事)	9:00 ~ 17:30	●	●	●	●	●	●	
								祝祭日は休業です。

### ★お知らせ★

2019年1月5日より、なかたに皮ふ科クリニックの診療時間が変わりました。ご来院の際はご注意ください！

9:00 ~ 12:15 → 8:45 ~ 12:00  
14:00 ~ 17:45 → 14:00 ~ 17:30



## Access



## 星井町メディカルガーデン

