

医療法人 平和会 診療案内

吉田病院 (一般外来) 受付時間 午前8:30~11:45 午後13:30~15:30 夜間17:00~19:30							
午前診療	内科(予約外)	○	○	○	○	○	○
	内科(完全予約)	○	○	○	○	○	○※1
	整形外科(予約制)		○				
	外科・大腸肛門科	○	○	○	○	○	○
	泌尿器科(予約制)		○	○		○	
午後診療	婦人科				○		
	健 診	○	○	○	○	○	○
	内科(完全予約)	○	○	○	○	○	
夜診	婦人科	○					
	整形外科(予約制)		○	○		○	
夜診 診察・検査(予約制)			○				

※1 土曜の内科(完全予約)は5週目はありません。

〈眼科外来〉受付時間 午前8:40~11:45							
	月	火	水	木	金	土	
午 前							○(1・3週のみ)
午後(検査予約)		コンタクト(2・4週)					

〈精神神経科外来〉受付時間 午前8:30~11:45							
	月	火	水	木	金	土	
午前(予約制)	○	○	○	○	○	○	
午後(予約制)		○	○	○			

☎631-0818 奈良市西大寺赤田町1丁目7-1 ☎0742(45)4601

へいわ鍼灸院 施術時間 午前9:00~12:00 午後13:00~16:30 夜間17:00~19:30 ※すべて完全予約制です							
	月	火	水	木	金	土	
午前	○	○	○	×	×	○	
午後	○	○	○	×	○	○	
夜間	×	×	×	×	○	×	

☎631-0818 奈良市西大寺赤田町1-4-6 ☎0742(49)9981

あやめ池診療所 受付時間 午前8:30~11:45 夜間17:00~19:15							
	月	火	水	木	金	土	
午 前	○	○	○	○		○	
午 後					(精神)		
夜 診		○			○(内科・精神科)		

☎631-0033 奈良市あやめ池南6丁目1-7 ☎0742(45)0460

とみお診療所 受付時間 午前8:30~11:45 夜間17:00~19:15							
	月	火	水	木	金	土	
午 前	○	○	○	○	○	○	
午 後		健康づくり外来	○	○			
夜 診		○	○		○		

☎631-0061 奈良市三維2丁目1-6 ☎0742(45)7480

※診療はすべて予約制です。
※当日の予約枠、急患の方の診療枠もありますのでお気軽に電話いただくか受付にてお申し出ください。

ならやま診療所 受付時間 午前8:40~11:30 夜間17:10~19:15							
	月	火	水	木	金	土	
午 前	○	○	○	○	○	○	
午 後			健康づくり外来	○	○		
夜 診	○				○	△	

☎631-0805 奈良市右京3丁目2-2 ☎0742(71)1000

△土曜は第4週、田中医師の翌春期外来(完全予約制)のみです。
※婦人科の診察、検診は月水金の午後か、金曜夜間で予約優先(当日予約可)となります。

夕陽ヶ丘診療所 受付時間 午前8:30~11:45 夜間17:30~19:45							
	月	火	水	木	金	土	
午 前	○	○	○	○	○	○	
夜 診					○		

☎636-0801 生駒郡三郷町夕陽ヶ丘1-40 ☎0745(72)9490

いこま駅前クリニック 受付時間 午前8:30~11:45 午後13:30~15:30 夜間17:00~19:15							
	月	火	水	木	金	土	
午 前	○	○	予約検査	○	○(内科・精神科)		
午 後		心療内科					
夜 診		○			○		

☎630-0256 生駒市本町7-10 ☎0743(71)7222 ※心療内科は予約制

※水曜午前の予約検査は胃カメラ、腹部エコー(予約制)です。

きたまちクリニック 受付時間 午前9:00~12:00 午後14:00~16:00 夜間17:30~19:30							
	月	火	水	木	金	土	
午 前	○	○	○	○	○	○	
午 後	○		○	○	○	○	
夜 診					○		

☎631-0817 西大寺北町4丁目4-1 ☎0742(48)8255

※きたまちクリニックは完全予約制です



うきうき!かんたん!クッキング

第8回 ほうれん草&玉子の炒め物

おいしくて、いろいろもキレイ☆

- ①今月は『お弁当のおかすを教えてください!』とのリクエストにお応えします。
②もちろん、家庭でのおかすにもなります。
③ほうれん草の『かんたんアク抜き方法』も伝授いたします!

- 《材料》(2人前)
・ほうれん草 (3ふさ)
・たまご (1つ)
・塩こしょう (少し)
・サラダ油 (少し)
《道具》
・ほうちょう ・まないた
・おわん ・お皿
・さいばし ・フライパン
・コンロ

- 《食器》
・お皿 ・はし

《作り方》

【アク抜き】

- ・ほうれん草を洗います。
- ・ほうれん草の根元を包丁で切りおとします。
- ・コップに水を入れ、ほうれん草をさします (※アク抜き方法※参照)。

【玉子】

- ・おわんに玉子を入れ、さいばしで軽く叩いておきます。

【切る】

- ・ほうれん草3ふさを、5cmのはばに切ります (注:『葉』の方と『茎』の方を、一緒にせずにくわておく)。

【焼く】

- ・フライパンをコンロの上におきます。
- ・火をつけ、中火にします。
- ・サラダ油をフライパンに少し入れ、の



- ばします。
 - ・玉子を入れて、20秒さわらずそのままに!
 - ・そして、半熟のままお皿に入れます。
 - ・ほうれん草の『茎』の部分を入れ、50秒炒めます。
 - ・ほうれん草の『葉』の部分を入れ、50秒炒めます。
 - ・塩こしょうを、少し、ふりかけます (からくならないよう注意!)
 - ・玉子をフライパンにもどし、10秒いためます。
 - ・火をとめてお皿にもりつけます。
- ☆できあがり☆
※これだけでも十分おいしいですがお好みで、『味の素』や『クレージーソルト』をふりかけても良いです!『マヨネーズ』をかける人もいました!

※ほうれん草のアク抜き方法※
(ゆでない場合)⇒炒め物やサラダに!

①ほうれん草の根元を切り落とす
②コップに水を入れる
③ほうれん草の根を下にしてコップに入れる (花瓶のようにネ!)
④10分そのまま置いておく

これですっきりアクが抜けます♪



吉田病院整備事業計画2011 建設協力債の到達

2012年3月までの期間、ご協力を呼びかけています。
4月21日現在
593件 300,956,100円

建設協力債にご協力ください!

【事業内容】新精神科病棟の建設・病院内敷地整備・障害者福祉サービス事業所「ハイツ・リベルテ」の移転建築

【種 類】

1. A型(無利息) 5年満期 (一口1万円)
2. B型(有利息) 3年満期 年1%(一口1万円:一世帯あたり500万円を上限)
3. 募金



建設予定地での「赤田横穴墓碑」説明会では、東北震災義援金78,000円が集まりました。



4月11日に地鎮祭が行われました。
吉田病院整備事業計画2011は、第2期工事として吉田病院精神科病棟の建設が始まります。4月11日には地鎮祭が執り行われ、工事は来年3月竣工をめざします。

第2期工事が 始まりました

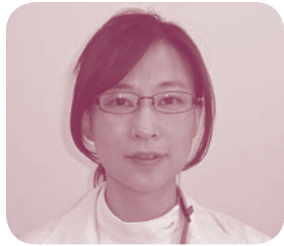
吉田病院整備事業計画2011年

第1期工事であるリベルテ建設は、5月末ごろ竣工の予定です。また、病院敷地整備は、前半部分(おおむね坂の下部分)が4月に終了し、来年の新病棟完成後の6月には、敷地も含めたすべての計画が完成する予定です。

が、医師になつて20年以上が経ち子育ても一段落したう、吉田病院で地域医療をより深く勉強して、皆様のお役に立てる医師になろうと思ひました。

1月から吉田病院で 勤務しています

小 畠 あかね医師



今年1月から吉田病院で勤務しております小畠あかねです。
9年前からならやま診療所の外来診療をしていますのでご存知の方もおられるかと思ひます。10年間ほどは急性期病棟を受け持つことなく、内科と耳鼻咽喉科の外来診療を中心に仕事をしてきました

新連載

笑顔 つながる認知症ケア①

精神科ソーシャルワーカー 北田 最映

認知症の人は、記憶の障害や判断力の低下から不安に陥り、その結果周りの人との関係が上手くとれなくなり、困った行動をすることがあります。しかし、周囲の人の理解と気遣いがあれば、穏やかに暮らしていくことも可能です。

そのためには、誰もが認知症の正しい知識をもち、認知症の人を支える手立てを知っていれば、「尊厳のある暮らし」には、医学的面から

今回は、まず支える側のみなさんが、認知症にならないための「認知症予防」についてのことを書かせていただきます。皆さんも知っておられるかもしれませんが、皆さんはこれと逆をすればよいと思われま

まず、野菜や果物

と環境的面からの二つあります。

医学的面には、メタボリックシンドローム(高血圧・高脂血症・肥満・糖尿病)や脳梗塞や脳血管障害、うつ病などです。環境的面には、社会的引きこもり、悪い食習慣、運動不足、睡眠不足、ストレス等です。

良い睡眠については、夜更かしして、いとも時間に起きていることが重要です。それは、人の体というの

に含まれるビタミンCやビタミンEやβカロテンや、青魚に含まれているDHAやEPAを摂取するという良い食習慣をつけることが必要です。また、家族や友人・趣味・ボランティア・様々な社会活動を通じ、様々な人と会話することが大切で、散歩やウォーキングや体操等の有酸素運動も認知症予防の効果があるといわれています(やりすぎは注意が必要ですよ)。

次回「認知症の病気に関わること」について書かせていただきます。

被災者に寄りそい できることから



全国から医療支援チームが集結(宮城・坂総合病院)



東北の被災地へ出発

3月11日、東日本大平洋岸を襲った大震災と津波は、死者・行方不明者が2万8千人をこえ、1ヶ月を経てなお、被害の全容は明らかになっていません。平和会では直後の3月12日、震災対策本部を立ち上げ、全日本民衆の医療支援活動に参加しています。4月中旬現在、3回にわたる医療支援チームを宮城に派遣、全国の民衆連の仲間とともに現地の医療を支え、地域をまわっています。また平和会の外来窓口や街頭宣伝で義援金を呼びかけ、2、18

5、299円(4/22現)のご協力をいただいています。支援物資も、医薬品、衛生材料をはじめ、現地に届けました。現地に出かけた支援チームには、内科・齋藤昌宏医師、精神科・中谷琢医師が参加。支援が届かない被災者の



義援金の呼びかけに大きな反響

メンタルヘルス

その②



PTSD

吉田病院院長

永松 孝志

メンタルヘルスの話に必ず登場する言葉に「ストレス」があります。これは力タカナになった段階で本来の意味「心が圧迫を受けて変形した状態」から転じて「心を圧迫するもの」という意味に使われるようになりました。PTSDとは後者の事です。心に残り長期間影響を与え続けるストレスの事(「トラウマ」と言います。「ストレス」は意味も含めてすっきり日本語になっていくようです。急性ストレス反応は短時間一過性の反応で典型的には目撃者や被害者に限らず、大人・特に依存性が高い両親から受けた怖ろしい体験がトラウマになります。このPTSDは、そもそも19世紀から戦争に関する虐待症候群です。

連する砲弾ショックとか戦争神経症などと呼ばれていましたが、1970年代のベトナム戦争帰還兵の精神状態の研究からストレス関連疾患として認識される事になりました。実に退役後の30%が半数が経験していたのです。トラウマが心の中にいつまでも残り、夢にうなされたり、体験を連想する事を無意識に避け、思い出しそつになるという不安発作を生じたりするのです。被災地では1ヶ月を過ぎても残存このPTSDが今から問題になってくる可能性があります。

実はトラウマの有害性は大人だけでなく、むしろ繊細な子供にこそより大きな影響があります。震災や事故に限らず、大人・特に依存性が高い両親から受けた怖ろしい体験がトラウマになります。このPTSDは、そもそも19世紀から戦争に関する虐待症候群です。