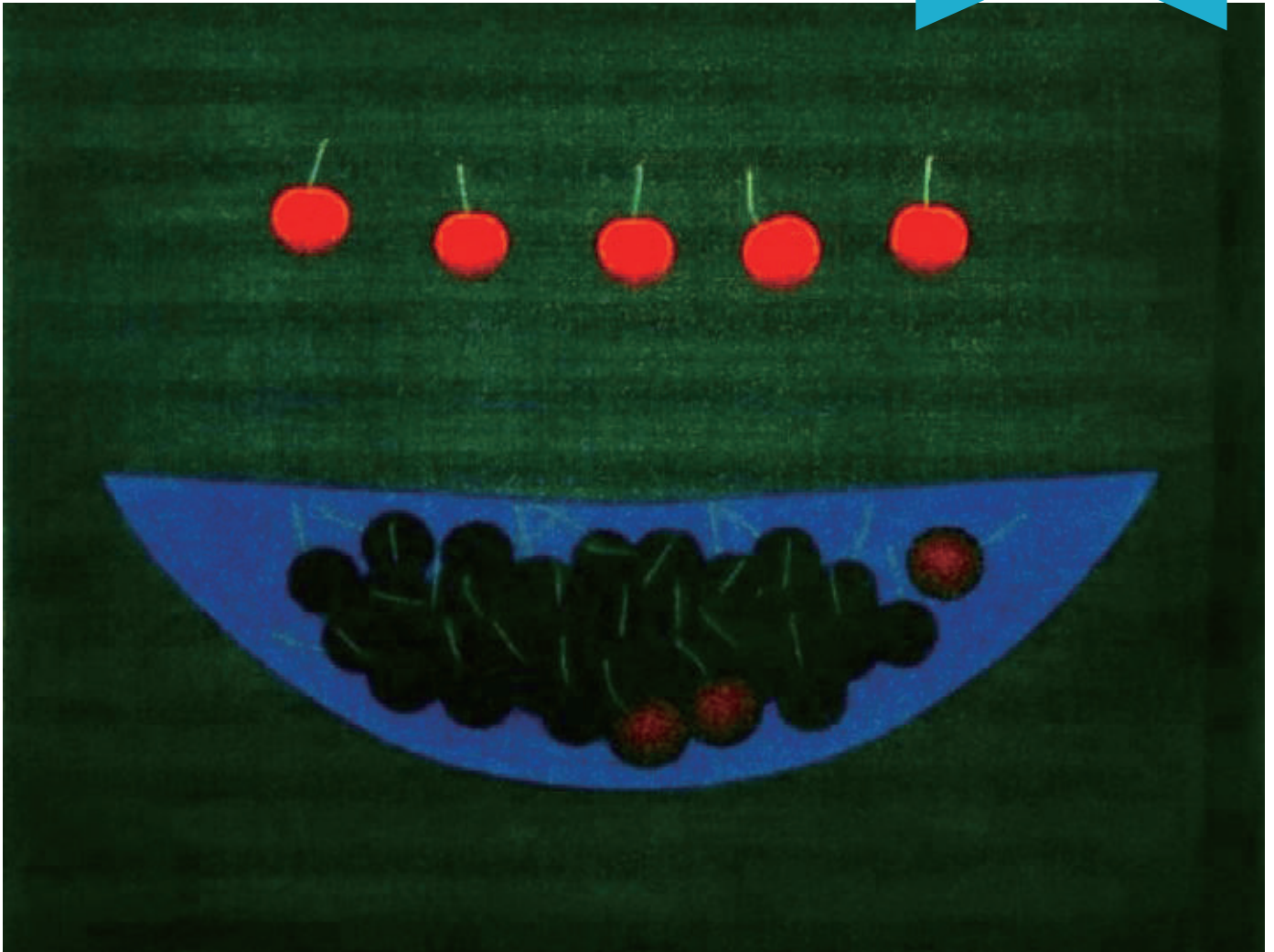


# すみだ通信 こころの杜

vol. 17

2024. December



「さくらんぼうと青い鉢 浜口 陽三」こころの杜の美術館

◆	パリオリンピック2024旅行記 … 2	EVENTS …………… 2	
も ぐ じ	くすりの話 …………… 3	私の車歴 …………… 3	リレーエッセイ …………… 3
	地元探訪 …………… 3	外来担当表 …………… 4	地域連携室だより …… 4
◆	診療データ …………… 4		

## 病院理念

地域社会に信頼され、貢献できる病院を目指します

医療法人 住田病院 ●精神科 ●神経科 ●内科 ●リハビリテーション科  
●精神科デイケア ●訪問看護ステーション

精神科救急 24時間365日入院相談受付

今年には4年に1度のオリンピックイヤー。バレー観戦が好きで、去年9月に初めて現地観戦（世界バレー in 東京）が叶ってからというもの、スクリーンでの観戦がすっかり物足りなくなってしまう私はふと突拍子もないことを思い付いた。「そうだ、オリンピックに行こう」

そこから私の行動は早く、半年以上前から準備を始めた。勿論推しの石川真佑のグッズも買い、目立ってナンボと国旗やハチマキなんかも用意した。そして私事だが、その間に結婚することになり、因らずとも今回の旅が新婚旅行となった。

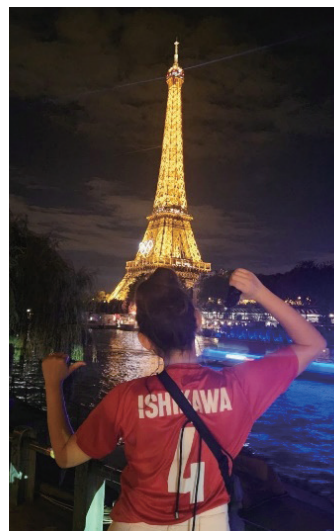
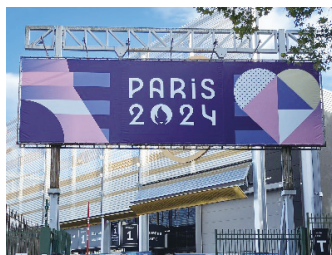
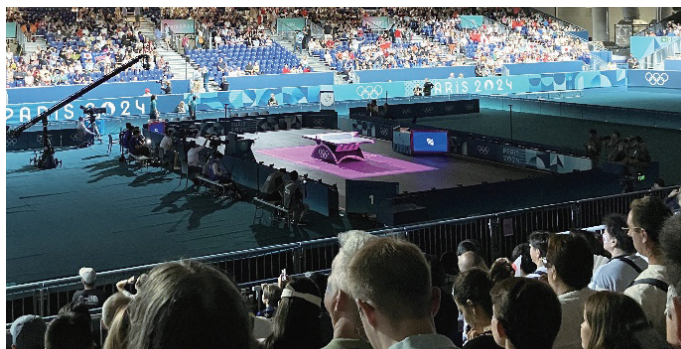
パリでのオリンピック開催は100年ぶり、セヌ川での開会式は、オリンピックが始まって以来初の屋外開催だったそう。今回我々は、バレー女子準々決勝 & 準決勝、バレー男子準決勝、卓球女子3位決定戦 & 決勝を観戦予定としていた。今年のバレーは男女共に史上最強と謳われ、直前のネーションズリーグでは各々銅、銀と絶好調。流石に予選は大丈夫、と高を括っていたら、出発直前にまさかの女子予選敗退説…早速不安な気持ちを抱えながら、8月上旬にパリへ旅立つことになった。気を取り直して、機内で早田ひなの個人戦銅メダルを見届け、トランジット先のアビダビで飛行機遅延（7時間!!）も乗り越え、いざパリに到着。私にとって15年ぶりの渡仏だった。

8月のパリは、青空が広がり日差しは強いものの、日本と違いカラッとしていて、まさにベストシーズン。そして何と言っても、芸術の都というだけあって本当に街が美しい。五輪マークが飾られたエッフェル塔やルーブル美術館、聖火が鎮座するチュイルリー公園…今だけの景色がより一層パリを輝かせていた。観戦日までは、パリ在住の友人と会ったり、老舗のキャバレー鑑賞やセヌ川ディナークルーズ、と存分にパリを満喫。そんなこんなしているうちに、なんとバレーは女子だけでなく、男子も準々決勝敗退…（泣）大本命ただけにガクシ…となったが、そこはただでは転ばぬ精神の我々。即効リセールサイトを漁り、卓球女子の準決勝の席を抑えたのだった。

いざオリンピック会場へ。道行く人々が、私の日本国旗カチューシャを見てジャポン!!と手を叩く。なぜか知らないが、パリで日本は人気で、日本人と言うと大抵親切にしてもらえるので参考までに。

結論から言うと、会場はお祭りだった。国なんて関係なし、言語が共通でなくても皆が一体となっていた。決勝はやはり日本対中国で、現地はほとんど中国の国旗で埋まっていた。我々の「頑張れー!」は数倍の「加油ー!」に掻き消され、応援もむなしく王者に敗れる形となった。しかし、終了後の日本人選手たちの清々しい顔や、隣の中国人観客から肩を叩かれ笑顔で言われた「ナイスゲーム!」で勝ち負けはどうでも良くなった。このお祭りに参加できたこと自体が、私の一生の思い出となったのだった。

4年後はLA開催。行けないことないな…



## EVENTS

「歓迎会・懇親会」令和6年 5月9日(木)

「北陸慰安旅行」令和6年 8月・9月



## くすりの話

# 『カフェインについて』

薬局：永友 英雄

お茶、コーヒー、紅茶、コーラ、エナジードリンク等に含まれるカフェイン、シャキッとしたときに眠気覚ましとして利用されます。カフェインには、眠気覚まし以外にも利尿効果によるむくみの改善や血管収縮作用による片頭痛の症状緩和といった効果があります。実際に、ねむけ、倦怠感、片頭痛の適応を持つ医療用医薬品として存在しています。

摂取したカフェインは約 30 分から 1 時間後に効果を示し、3～5 時間続くといわれています。

カフェインの歴史は意外と古く、紀元前 2737 年の古代中国で神農が「痰や胸の炎症による熱を放散する。渴きを癒し、眠気を覚ます。心を愉快にし、元気を与えてくれる」と記したとされています。

なお、昨今問題となるのがカフェインの摂りすぎです。眠気覚ましに手軽に摂取できるのですが、摂りすぎは頭痛や頻脈を起こすことがあります。過去、エナジードリンクの過剰摂取での死亡報告もあります。厚生労働省等のサイトにはカフェイン摂取量の明確な記載はないのですが、カナダの摂取基準として 400mg/日と紹介されています。また、妊娠中、授乳中はその半分くらいの基準になるようです。

因みに、一番多くカフェインを含む飲み物は、エスプレッソコーヒーで 212mg/100ml、続いて玉露 160mg/100ml です。エスプレッソコーヒーは 1 カップ 30ml 程度なので、実質玉露がカフェインの摂取量としては多くなるのかもしれませんが。参考として、各飲料水には以下のカフェインが含まれています。

- コーラ:10mg/100ml ●お茶・ウーロン茶:20mg/100ml
- 紅茶:30mg/100ml ●コーヒー:60mg/100ml
- エナジードリンク(よく見るやつ):30~40mg/100ml

ほかにも栄養ドリンクにはカフェインが含まれていることが多いです。

そんな中、2017 年ごろ関東、東海、南東北エリアでは「ココ・コーラ コーヒープラス」という飲料が販売されていましたが、日本では定着せず販売終了となりました。一度飲んでみたかった。

## 地元探訪

# 『若戸大橋ウォーキング』

—祝!重要文化財指定—

理学療法士：入山 玄

2022 (令和 4) 年 2 月に国の重要文化財 (建造物) に指定された橋長 627 メートルの「若戸大橋」。同じ年の 10 月 23 日に記念イベント「若戸大橋ウォーキング」が開催され、私も含め応募当選者の約 8000 人が参加しました。普段は歩くことができない若戸大橋ですので、当日はとてもワクワクしていました!現在は廃止されていますが、過去には歩道が設置されていたそうで、歩いて渡った経験や当時の様子を詳しく知っている、という方が中にはいらっしゃるのではないのでしょうか?



日常では車で通過するため気になりませんが、実際に歩いてみると上り・下り坂の部分はかなり急だな、という印象でした。また「若戸大橋」と書かれた橋名板や主塔部分に記された橋に関する数字をじっくりと見ることができ、今まで気付かなかった多くの発見がありました!道中参加された皆さんが思い思いに写真撮影されていた姿はとても印象的で、私にとっては橋上で若松区と戸畑区の境界線をまたいだことが感動体験となりました。



ただ今回、唯一心残りがありまして、若戸大橋を守る精霊「わかっとう君」との写真撮影を逃したことです…残念(;)。(※わかっとう君の詳細についてはぜひ調べてみてください!)

# 『私の車歴』

精神保健指定医：垣替 芳隆

初代コロナマークⅡハードトップGSS。ボディーは黄色でルーフは黒のツートン。家庭教師のバイト代を貯めて21万円で購入。



→初代カーリーナ。父から譲り受けたシルバーの地味なセダン。

→2代目カーリーナ1600GT。黄色で大学生活がちょっと明るくなった。

→6代目スカイライン2000ターボGT。白。流行りの白のソアラは買えなかった。

→ゴルフⅠ。きれいなブルーで、外車の楽しみを知った。ここまでがマニュアル車。

→アウディ80。青紫メタリックで上品なFFセダン。最初で最後の左ハンドル。

→プレリウド。白。子供がいるのに乗り降り不便なクーペ。

→インスパイア。濃いグリーン。無難なセダンで、長く続かず。

→ゴルフⅡ。黒の限定車。オートマが壊れそうになり慌てて次を検討。

→BMW318i。長い間憧れていたビーエム。白。素直なハンドリングで運転しやすくお気に入りだった。ビーエムを足場にしてマンションに侵入したシンナー少年にルーフを踏まれ、ルーフがへこんだ。

→アルテツァ。白。レクサスISにつながるモデルで、走りが良いつもりで買ったがそうでもなかった。

→アルファロメオ147。シルバー。私にとっては、最高にエモーショナルな車。車に乗り込むと官能的な香り。確かではないが、シートの下に香料が仕込まれているらしい。高速で走るといい音を出すツインスパークエンジン。セレスピードという名のセミオートマがよく壊れ、ボロボロの代車によく乗っていた。

→プリウスⅡ→プリウスⅢ。アルファに懲りて、壊れないトヨタのエコカーで静かに過ごした。

→アウディS3スポーツバック。白。しばらくハイブリッド車で我慢していたが、走る車に戻った。駐車場で隣の車の人に、音(マフラーからの排気音)がやばいと言われた。

→ミニクーバーSD。一度はディーゼル車に乗ってみたかった。かわいいルックスで、トルクフルでそこそこ走って、燃費が良く、お気に入り。色はムーンウォークグレーで、ルーフは黒。ロンドンの空のような曇りや雨の日に車体がきれい。

→次は、やっぱりコンパクトで元気な車。

運転免許証返納の時まで、これからも車は楽しみたい。

## リレーエッセイ

# 『27区子ども育成会』

—今日も27区で生きていく—

看護師：本田 大輝

私が住んでいる地域には、子ども育成会という組織があります。子ども育成会とは、仲間と活動を共有することによって、より望ましい成長を意図したコミュニティ活動であり、地域を基盤とし、仲間集団のもつ形成力と、活動(経験)を通しての成長を実現しようとする活動です。



27区子ども育成会では、「山笠」「盆踊り」「レクフェスタ」の3大行事をはじめ、キャンプやみかん狩り、どんと焼き、古紙回収、部活動など普段の生活では中々出来ない経験を友達や地域のおじいちゃんおばあちゃん、おじさんおばさん、お兄ちゃんお姉ちゃんと一緒になって取り組み地域全体で子どもたちの成長を見守ります。私自身、小学校1年生からソフトボールを始め、仲間と一緒に地域の方々と活動(経験)をし、支えて貰いながら成長してきました。大人になった今は、ジュニアバレーボールチームのスタッフとして、また子ども育成会の役員として様々な活動(経験)を通して地域の子どもの成長を見守っています。

私が育った地域で受け継いだバトンを次の世代に渡せるよう今日も27区で生きていく。



# 外来担当表

注) 初診は予約制 祝祭日は休診

	診療時間	月	火	水	木	金	土
初診	9:00～12:00	廣瀬 武尊	香園 敬志	佐藤 雄	白水 浩明 右田 香奈枝	辻 尚志郎	新開 隆弘
	13:00～15:00	廣瀬 武尊	香園 敬志	佐藤 雄	白水 浩明	辻 尚志郎	——
再診	9:00～12:00	辻 尚志郎	住田 靖尚 香園 敬志	白水 浩明 右田 香奈枝 垣替 芳隆	廣瀬 武尊 垣替 芳隆	佐藤 雄 垣替 芳隆	新開 隆弘 垣替 芳隆
	13:00～15:00 土:13:00～14:00	辻 尚志郎	住田 靖尚 香園 敬志	白水 浩明 右田 香奈枝 垣替 芳隆	廣瀬 武尊 垣替 芳隆	佐藤 雄 垣替 芳隆	佐藤 雄 垣替 芳隆



## 地域連携室だより

### 北九州市戸畑看護専門学校 精神科実習後記

私たち北九州市戸畑看護専門学校の学生8名が2024年8月～9月にかけて、精神科救急急性期病棟・精神科療養病棟・認知症治療病棟・精神科デイケアの4か所で実習に入らせていただきました。

今回の実習を通して、精神疾患患者さんの身体的、社会的、精神的側面が複雑に絡み合っている実際を知ることが出来ました。これまでの生活歴・生活環境など、患者さんの背景を理解しつつ関わっていくことやご家族を含めた支援が必要であること、同じ疾患でも症状の内容や程度は一人一人違うため、個性に合わせて看護について学び、患者と関わる中で信頼関係を築くための傾聴、共感などの技術の重要性を感じました。

また、病棟の実習では、閉鎖病棟やPICUの建物の構造、自傷他害の恐れがある患者さんを安全に治療・看護するための行動制限に伴う看護技術、患者さん自身が入院治療の要否判断ができない場合の治療契約など「精神保健及び精神障害者福祉に関する法律」の遵守の実際を学びました。

これらの学びを通じて、精神科看護におけるコミュニケーション能力をより一層高め、患者に寄り添い、よりよい関係を築くことが出来るよう知識や技術を身に付け、精神疾患を抱えながら地域に暮らす患者さんを支えていくことに看護師として関わられるよう今後も学びを深めていきたいと思ひます。

2025年2月に行われる看護師国家試験に向けがんばっていきます。



患者さんのご紹介をいただきました。ありがとうございました。

精神科救急急性期病棟退院患者転帰

	医療機関	行政機関	警察・消防	介護施設等	時間外入院
2024年7月	34名	5名	5名	6名	6名
2024年8月	38名	4名	10名	3名	3名
2024年9月	21名	4名	2名	7名	8名
2024年10月	43名	3名	9名	10名	11名

	自宅	施設	転院	その他
2024年7月	89%	11%	—	—
2024年8月	72%	17%	11%	—
2024年9月	90%	5%	5%	—
2024年10月	73%	23%	4%	—

## アクセス

### 電車の場合

鹿児島本線折尾駅よりタクシーで約15分  
筑豊本線二島駅よりタクシーで約10分  
※折尾駅・二島駅より北九州市営バスで原牟田下車 徒歩約5分

### 自動車の場合

黒崎インターチェンジから15km。約20分  
※駐車場あり

## 医療法人 住田病院

〒808-0122 福岡県北九州市若松区大字蛸住1435  
TEL 093-741-1301 FAX 093-741-6277  
<https://sumida-hospital.com>

