

# かもめ便り

社会福祉法人 小渦会 理事長 高橋 徹  
鳴門シーガル病院 院長 福永 明広

シーガル病院

検索

## 記事紹介

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 納涼祭                     | 1面 |
| 健康講演会                   | 2面 |
| 薬局だより                   | 2面 |
| 堂浦婦人会との交流会              | 3面 |
| 徳島シーガルクリニック<br>リニューアル開院 | 3面 |
| Dr.'sエッセイ               | 4面 |

【ホームページ】 <http://k-seagull.jp/> 【所在地】 徳島県鳴門市瀬戸町堂浦字阿波井57番地 【TEL】 088-688-0011 (代)

## 地域交流

## 鳴門シーガル病院 納涼祭が開催されました！

7月26日(金)鳴門シーガル病院の納涼祭を開催いたしました。突然発生した熱帯低気圧にドキドキした前日でしたが、納涼祭当日は夏らしい日差しが照りつける晴天となりました。皆さんの「納涼祭は外でしたい！」という思いが届いたのででしょうか。

去年も好評をいただきました屋台ですが今年も、たこ焼き、チョコバナナ、かき氷、フランクフルトが出店されました。屋台らしいメニューや「涼」を感じられるメニューで、地域の方や家族の方も患者さんと一緒に食べながら交流を図っておられました。子どもさんには全員に景品が当たる「輪投げつかみ取り」コーナーを用意し、1等の景品を目指して楽しんでいただきました。



納涼祭終盤には「みやび連」による阿波踊りが披露されました。間近で観る阿波踊りは迫力があり、観ているだけでわくわくします。CDやテレビでは味わえない生の鳴り物の音は、体中が震るるほど感動しました。最後は、来場者と一緒になって踊っていただき、その場にいた皆さんの一体感を感じることができました。

締めくくりは花火大会です。打ち上げるタイミングや順番を考えて、約480発を夏の夜空に打ち上げました。他の花火大会に比べると花火の数では負けていますが、テンポよく打ち上げることができ、納涼祭の締めくくりピッタリの完成度となりました。

夏の風情をひとまとめにしたような納涼祭でした。参加してくださった皆さま、ありがとうございました。まだ足を運ばれたことがない方、来年こそぜひお越しください。暑さも忘れる楽しいひと時を、皆さんと一緒に過ごしましょう。





## 地域交流

## 健康講演会を開催しました

7月10日(水)瀬戸公民館におきまして、「夏場の体調管理 水分補給」についての健康講演会を開催し、たくさんの方々にお越しいただきました。

大手製薬会社の管理栄養士として勤務されている方を講師としてお招きし、熱中症予防や経口補水液の摂取方法などご説明をいただきました。

参加して下さった方々より、夏本番の暑さがやってくる前に良い話を聞くことができた、と、好評をいただきました。



## 薬局だより

## 「熱中症と補水」



暑い日が続いていますが、体調崩されていませんか？この時期テレビ等で「熱中症に注意してください」と毎日のように言われています。

## 【熱中症とは】

夏は気温と共に体温も上がります。体は、汗をかいて体温を下げますが、大量に汗が出ると、体内の水分や塩分のバランスが崩れて、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、頭痛、けいれんや意識障害などが起こります。



## 【補水のポイント】

汗は水だけでなく塩分も含まれています。水分補給をする時は、合わせて塩分の補給も行いましょう。

また、たくさん汗をかいた時はもちろん、のどが渇く前、2～3時間おきなどこまめに補給しましょう。

## ☆補水に適したドリンク☆

## ◎スポーツドリンク

## ◎経口補水液

スポーツドリンクと経口補水液は、水分と塩分が同時に摂れます。経口補水液は、脱水症状に適しています。スポーツドリンクは糖分が多いので飲み過ぎに注意しましょう。

## ○水 ○麦茶

水や麦茶には塩や梅干しなどを足して塩分も補給しましょう。

## ★補水に不適なドリンク★

## △緑茶 △ウーロン茶

## △コーヒー など

カフェインが入っているので、利尿作用として尿として出てしまいます。

## ×ビールなどのアルコール

分解に水分を使うのと利尿作用もあるので補水には適しません。

睡眠不足、体調不良、前日の飲酒、朝食を食べないなども熱中症に影響を与える恐れがあります。毎日の健康管理も熱中症予防には大切です。気を付けましょう。





地域交流

堂浦婦人会との交流会

8月6日(火) 堂浦婦人会の方々が来院され、交流会が開催されました。

最初に、キラキラした衣装を身にまとってのダンスが披露されました。堂浦婦人会の皆さんが一体となった楽しいダンスで、座席で一緒に踊っている患者さんもおられました。

会の最後には、全員参加のグラウンドゴルフが行われました。目の前のゴールに、1回でボールを入れることができればクリアのゲームでした。力加減によって、なかなかゴールに入らない方もおられましたが、入った時は大きな歓声が上がりました。

患者さんと一緒に体を動かし、楽しいひと時を過ごすことができました。



シーガルニュース

徳島シーガルクリニック リニューアル開院

かねてより建設を進めておりました徳島シーガルクリニックがこのほど完成し、7月8日(月)にリニューアル開院いたしました。内観は、1階がデイケアルーム。2階がクリニックとなっております。

この度のリニューアル開院で設備面やマンパワーを充実させ、よりよい医療サービスの提供を行ってまいります。

診療科目：心療内科・精神科・神経内科

| 診療時間        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00~12:00  | ○ | ○ | ○ | - | ○ | ○ | - |
| 13:00~17:00 | ○ | ○ | ○ | - | ○ | ○ | - |

※最終受付16:30まで。予約制となっております。

休診日：木・日・祝祭日 所在地：徳島市寺島本町東1丁目30番1  
 (クリニック) TEL.088-652-6837  
 (デイケア) TEL.088-652-6870  
 (クリニック&デイケア) FAX.088-652-6838







うつ病という有名な病気がある。現在、日本での潜在患者数は百万人とも言われている。精神科を受診して治療を受けている方のほとんどが抗うつ薬と呼ばれる系統の薬を飲まれているが、薬に反応して効果が見られる割合は三分の二程度であり、その他の人には残念ながら効果が見られないのが厳しい現実である。

その現状においてこの6月から新しい流れが加わった。経頭蓋磁気刺激療法（TMS療法）が難治性うつ病の治療に際して保険適用として認められたのである。

その仕組みを簡単に言えば、頭部の皮膚の上から磁気を当てて頭蓋骨の下の脳の表面を流れる電流を増やし、うつ病で落ちている機能を回復させようとするものである。この治療では抗

うつ薬で効果が見られない人の3～4割に効果があったと報告されている。

従来から前頭葉と呼ばれる脳の前部の機能がうつ病で低下していることがわかってきた。TMSは外部からその部分に働きかけ、前頭葉の機能を回復させるとともに脳の深部にある「へんとう体」の過剰な活動を抑えるらしい。

「へんとう体」は恐怖や不安反応と密接に関わり、その活動が過剰になると人は常に不安になり周囲を警戒し続けるようになる。だから「へんとう体」の活動が正常に戻ると、警戒心や不安感が和らぎ、気分が楽になってくる。

TMSのうつ病治療への応用は「TMSの魔術師」の異名を持つパスカルレオーネ医師が編み出し発展させたものである。魅力あふれる彼は既存の分野を越えて脳卒中後遺

症のリハビリ、スポーツ技能の向上などにその機械を駆使して優れた実績を次々とあげている。

古代から神聖な場所として語り継がれている土地には微細な磁気異常が報告されるケースがあると聞く。地磁気の乱れが脳の神経細胞の電流の流れに何らかの影響を与え、特別な雰囲気を感じさせたのであろうと考えている筆者にとって、うつ病治療もいよいよ新しいステージに入った感がある。

機能が落ちている部位を刺激し、そこを回復させて病気を治していく。わかりやすい、そのシンプルさがとても気持ちよい。うつ病治療の世界にも新時代が訪れた。おおいに期待したいと思う。

医師 澤田和之

## 【編集後記】

納涼祭や熱中症などの記事を中心に、夏らしい内容のかもめ便りとなりました。残暑が厳しいですが、皆さまも熱中症にお気をつけください。

次号（『かもめ便り』第20号）は、2019年11月に発行の予定です。

広報委員会

社会福祉法人 小瀬会URL



## 鳴門シーガル病院 交通案内

● JR鳴門駅から「北泊・堂浦行」徳島バスで堂浦（どうのうら）下車（所要時間20分）

● 直営渡船利用（所要時間2分）

◎ 渡船（無料）運航時間

午前7時30分から午後5時20分まで

定時運航（10分～30分間隔）しています。

TEL088-688-0011（代）

