

# ぬくもい

2020.12  
vol.61

地方独立行政法人静岡県立病院機構  
静岡県立こころの医療センター広報紙



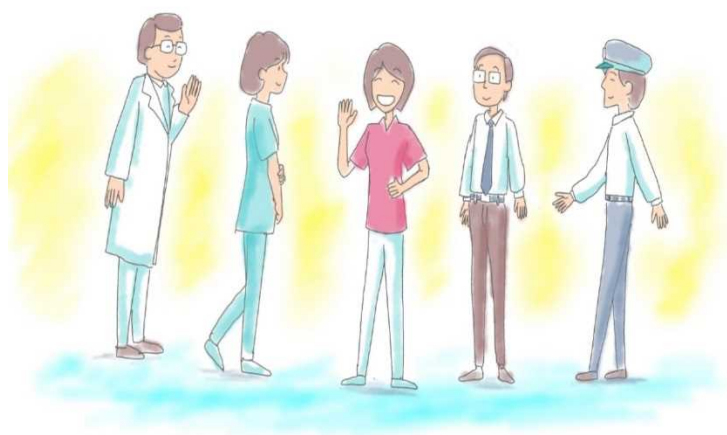
## ～「ネガティブ・ケイパビリティ」との出会い～ (答えの出ない事態に焦らず耐えていく能力)

今年、新型コロナウイルスによって、私たちの生活は大きく変化しました。いつもの日常は当たり前ではなくなり、どうすることもできないこの事態に不安を抱く中、この「ネガティブ・ケイパビリティ」の重要性に気付くことができました。人は答えが出ないことに不安を覚え、どうしても意味づけをしたくなるものですが、早急に解決できない出来事に遭遇した時、焦らず何とか持ちこたえる力が備わればよいと思います。

精神科看護の現場では、なかなかうまくいかない、どんなにチームで頑張ってもすぐには解決できない難しい事例の患者さんに出会います。心が折れそうになる瞬間も多いのです。そんな時こそ、この能力が備わっていれば看護を支えてくれる力になると考えます。

精神医療には、“今、まさにこの感じ！”と共感できる専門用語があふれています。生きていく上で大切にしたい言葉に出会うことができます。

この先も、どうにもならない事態が起きた時、この「ネガティブ・ケイパ



看護部 奈良潮美



特集



栄養管理室

# 栄養管理室

栄養管理室は、当センターの「栄養の日」の取り組みについて紹介します！

えいと (8) とよん (4) でえいようの日！

8/4は

# 栄養の日



## 栄養の日とは

「7月31日栄養改善法公布」  
「8月1日公益社団法人設立日」  
「8月2日健康増進法公布」など、栄養・日本栄養士会に関連する記念日が多数あるこの時期に、皆さんに親しみをもってもらうことを目的とし、制定されました。



## 令和2年のテーマ

### 「各種疾患の予防に 役立つ食事」

～免疫機能を低下させないで  
感染症の予防に役立つ食事～



## 当センターの取り組み

### 全入院患者さんの食事に栄養の日カードを添えました！



【メニュー】  
ごはん  
シイラスステーキ  
生揚げ煮物  
小松菜のわさび和え  
お汁粉

病棟には栄養の日に関するポスターを掲示しました

**栄養の日** エネルギー 2100kcal

8/4は栄養の日！  
オレンジの五角形に  
近づく程バランスの  
よい献立です！  
一緒に食事について  
考えましょう！！

食塩 7.5g 未満  
たんぱく質 70g  
炭水化物 330g  
脂質 50g

令和2年8月4日 栄養管理室



普段食べている食事のバランスについて  
考えるきっかけになるよう1日の食事の栄養  
チャートをのせました！

**8月4日は栄養の日**

～栄養のチカラで感染症に負けない～

そもそも栄養の日とは  
「7月31日栄養改善法公布」、「8月1日公益社団法人設立日」、「8月2日健康増進法公布」など、栄養、日本栄養士会に関連する記念日が多数あるこの時期に、皆さんに親しみをもってもらうことを目的とし、制定されました。

今年のテーマは“栄養をたのむ「栄養のチカラ」で感染症に負けない！”  
2020年は「新型コロナウイルス」の感染拡大に伴い、私たちの生活には大きな変化がありました。今年の栄養の日は免疫機能を支えている栄養素に注目しています！

注目栄養素について学ぼう！  
(公社)日本栄養士会では以下の栄養素を“注目栄養素”としました。注目栄養素の主な働きについて学びましょう！

<p><b>たんぱく質</b> 筋肉、皮膚、毛髪等カラダのほとんどがたんぱく質から作られており、生きるために欠かせない栄養素。</p>	<p><b>食物繊維</b> 腸内環境を整える、食後の急激な血糖値の上昇防止、コレステロール値のコントロールなど生活習慣病予防の切り札。</p>	<p><b>カルシウム</b> 骨や歯を作る上で重要な栄養素。また、神経の興奮を鎮める作用もある。</p>
<p><b>鉄</b> 赤血球中のヘモグロビンや筋肉中のミオグロビンを作る働き。</p>	<p><b>【ビタミン類】</b> ・ビタミンA：粘膜や皮膚を正常に保ち、視覚を調節する ・ビタミンD：加齢、日照の働きを助け、骨を丈夫にする ・ビタミンE：過酸化脂質の生成を抑え、自律神経を安定させる。</p>	<p>・ビタミンB1：心臓や筋肉の働きを正常に保ち、心身の疲労を取り除く ・ビタミンB2：皮膚、粘膜、目を健康に保つ。体脂肪の蓄積を防ぐ。 ・ビタミンC：免疫力を高める。鉄の吸収をよくする。</p>

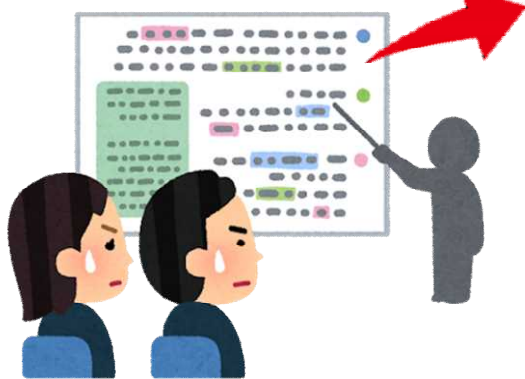
R28 静岡県立こころの医療センター 栄養管理室



# デイケアセンターで通所者に「栄養の日」に関する講義を行いました！

管理栄養士による講義

「栄養の日」や「注目栄養素の働き」などをパワーポイントで説明



## 注目栄養素-食物繊維

**食物繊維**  
食物繊維とは、人の消化酵素では消化することのできない食べ物の中の成分です。水に溶けない不溶性食物繊維と、水に溶ける水溶性食物繊維とがあります。食物繊維は、便の量を増やして便秘を防ぐほか、心筋梗塞、糖尿病、肥満などの生活習慣病の予防に役立つこともわかってきています。

**多く**  
食物繊維を含む食品

- 穀物、いも、豆、野菜、果物、きのこ、海藻など

→食物繊維は種類によって作用が異なるので様々な食品を組み合わせて摂りましょう。

注目栄養素を含む予防めしのレシピを考案！ たくさんのレシピを考えました！

グループワーク



## 予防めしレシピ-見本

**【指定栄養素量：たんぱく質13.5g/食】**

- 魚：1切れ以上
- 卵：2個以上
- えび：80g以上
- 肉：80g以上
- 豆腐：2/3丁以上
- いか：80g以上

**メニュー名（夏野菜たっぷりカレー）**

**使用食材**

- 鶏手羽元：2本
- ピーマン：1/2個
- ミニトマト：2個
- 卵：1/2個
- なす：1/4本
- 玉ねぎ：1/4個
- 油：少々
- カレールー：1かけ

## 講義の内容や考案したレシピは掲示しました！

**栄養の日 8月8日**

**予防めしとは① 各種疾患等の予防に役立つ食事**

**注目栄養素② カルシウム 113mg以上/1品**

**注目栄養素③ ビタミンA 128μg以上/1品**

**注目栄養素④ ビタミンB1 0.2mg以上/1品**

**注目栄養素⑤ ビタミンC 17mg以上/1品**

**みんなの予防めし**

DC栄養教室・レッククッキング 参加者の皆さんに予防めしを考案していただきました！

**★考案していただいたレシピ紹介★**

- 【かにかま】**
- 【ピーマンの肉詰め】**
- 【夏野菜カレー】**
- 【ゴーヤチャンプルー】**
- 【ピリ辛そばの準備】**
- 【カンパネッタの準備】**



(公社)日本栄養士会が公開している管理栄養士が考案した予防めしレシピは参考を持って帰ることができるようにしました！

家で“予防めし”をつくらおう！！



# 診療のご案内

## 一般外来

外来受付 午前8時30分～午前11時（予約制）  
 診療日 月曜日～金曜日まで  
 休診日 土曜日・日曜日・祝祭日・年末年始  
 診療科 精神科  
 その他当センターを利用する方々の  
 為の内科・外科・歯科外来があります。

## 専門外来

<こころと物忘れ外来> 毎週木曜日午後  
 老年期のこころの悩みや物忘れなど、老年期特有の  
 こころの専門外来です。

◆ 一般外来・専門外来とも、初診は全て予約制となっております。

予めお電話でご予約下さい。

予約受付日：月曜日～金曜日（祝祭日を除く）

予約受付時間：午前9時～午後4時

受付先：よろず相談スタッフ

電話：054（271）1166



◆ 現在、他の医療機関に通院されている方は紹介状をお持ちください。

## 外来担当表

診察室	月	火	水	木	金
第1	新患	新患	新患	新患	新患
第2	森	五條	森	鈴木	鈴木
第3		大橋	氏家	大橋	五條
第4	望月	望月	東	関井	
第5		村上直	渡邊	村上直	渡邊
第6	梶塚	梶塚	村上牧	仁藤	村上牧
第7	小倉	黄	小倉	氏家	黄



# 「精神科救急情報ダイヤル」のご案内

「精神科救急情報ダイヤル」は、24時間・365日精神科救急に関する情報提供及び相談に対応するダイヤルです。

- ◆ 精神科救急時の対応について相談に応じます。
- ◆ 静岡県内の精神科医療機関の案内をします。
- ◆ 精神科専門スタッフが対応します。
- ◆ 精神科医療機関に緊急で受診したいとき、当番病院を案内します。
- ◆ かかりつけ病院がある場合は、まずかかりつけ病院に御相談ください。

精神科救急情報ダイヤル：054-253-9905



## 病院周辺地図及び交通のご案内



### 交通のご案内

バス / 美和大谷線 静岡駅より約25分  
（静岡駅前9番のりば 美和、足久保団地方面行き秋山町下車、徒歩5分）

車 / 静岡駅より約15分



地方独立行政法人 静岡県立病院機構  
 静岡県立こころの医療センター  
 （財）日本医療機能評価機構認定病院  
 〒420-0949 静岡市葵区与一4丁目1-1  
 ☎ : 054-271-1135 (代)  
 FAX : 054-251-6584  
 URL : <http://www.shizuoka-ho.jp/kokoro/>