

脳と神経の病院



シナス

10月号



萌木川柳



朝顔も 昼休みして 疲れ取る

西区 神山様

時は秋 なのに暑さは 猛暑なみ

モンサン

防災訓練

10月3日(水) 13:30~

院内防災訓練を実施いたします。
外来駐車場にて消火訓練を行いますので
正門反対側の臨時駐車場をご利用ください
ませ。

ご来院の皆様にはご迷惑をおかけしますが
何卒ご了承くださいますようお願い申し上
げます。



当センターご利用の皆様へ

急変・ご心配事などございましたら、夜間休日を
問わずにご一報ください。24 時間体制にて医師が当
直をしております。

夜間・休日 TEL 受付：048-857-6811

当センターではより一層のサービス
向上を目指して職員一同取り組んで
おります。ご意見ご要望などございま
したら、本館1F北側病院模型横のご
意見箱に皆様のお声をお寄せくださ
い。

休診日のご案内

日曜・祝日・年末年始

埼玉精神神経センター理念

- ☆Love & Sympathy (愛と共感)
- ☆Aging with Dignity (尊厳ある人生)
- ☆Narrative based Medicine

(個人の人生観に沿った物語を支える)

病める方・悩める方に愛と共感 (Love & Sympathy) を持っ
て接し、その方の尊厳ある人生 (Aging with Dignity) を支え、
前向きに人生の物語を書き換えていくこと (Narrative based
Medicine) をお手伝いする。

「シナス」10月号 VOL. 107

発行日：平成24年10月1日

発行元：埼玉精神神経センター広報部

発行責任者：丸木雄一

さいたま市中央区本町東 6-11-1

TEL：048-857-6811 (代表)

URL：http://www.saitama-ni.com

E-mail：info@saitama-ni.com



第17回 頭痛教室：10月6日(月)午後2時

場所：本館7F シナス

～頭痛の悩み解消法～

★「頭痛の鍼治療」

講師：千々和香織 (鍼灸師)

司会：坂井文彦 (埼玉国際頭痛センター長)

★グループでの話合い

★質疑応答

参加費：無料 定員 50名

*ご希望の方はTEL048-857-6811へ

センターの出来事 9月～

ロビーコンサート

9月6日に開催しました。今回も大勢の皆様、また他
施設の方にもお越し頂きありがとうございました。次回
はクリスマスの頃を予定しています。楽しみにしてくだ
さいね。





ハロウィーン

10月31日はハロウィーンです。日本では楽しいイベントというイメージですが、あのカボチャのお化けの由来はご存知ですか？

英語でカボチャのお化けは「ジャック オウ ランターン」です。ジャックのちょうちんという意味です。どうやらこれが関係しているみたいです。

ヨーロッパにアイルランドという小さな島国があります。その昔その国にジャックという名前の男がいました。ジャックはお酒が好きでいつも飲んでばかりいました。そしてジャックはケチで乱暴者、人をだましてばかりいました。あるハロウィーンの夜のことでした。ジャックはいつものように酒場で飲んで酔っ払っていると、地獄からやってきた悪魔に出会いました。ハロウィーンの夜はこの世とあの世の境がなくなり、その時だけ時間がとまってしまいます。この時を狙って多くのお化けたちが人間に取り付こうとやってくるのです。



悪魔は「お前の魂をとってやる。」と言ってジャックの魂をいただくことにしました。ジャックは魂をとられたくありません。ジャックは悪魔にこういいました。「わかった。わしの魂をあげよう。でもその前に酒を一杯ご馳走してくれ。」一杯くらいいいかと悪魔は思って、その一杯のお酒を買ったお金に変身しました。すると、ジャックはお金に変身した悪魔をすばやく自分の財布の中に入れました。悪魔は財布から出たいのですが、ジャックが財布の口を固く閉じていて出られません。「出せ！出してくれ！」と悪魔は言いました。ジャックは「出して欲しければ 取引をしよう。」と言いました。「何でも聞くから出してくれ！」ジャックは悪魔にこれから10年間はジャックから魂をとらないと約束させて、悪魔を財布から出してあげました。

そして10年の月日が経ちました。ジャックがハロウィーンの夜に道を歩いていると、またあの悪魔と出会いました。「へっへっへ・・・今度こそお前の魂をもらおうぞ。」悪魔はジャックに言いました。



ジャックは今度も魂をとられたくありません。ジャックは悪魔にこういいました。「わかった。わしの魂をあげよう。でもその前にあの木になっているリンゴを一つとってこないか？」悪魔はリンゴくらいとってやってもいいかと思って木に登りました。すると、ジャックはすばやく木の幹に十字架を刻み込みました。悪魔は十字架が怖くて下に降りることができません。「降ろしてくれ！頼むから降ろしてくれ。」ジャックは「降ろして欲しければ取引をしよう。」と言いました。

ジャックは悪魔に自分の魂を絶対にとらないことを約束させて悪魔を木から降ろしてあげました。

何年か経ち、ジャックは年をとって死んでしまいました。天国に行こうとしたジャックは生きていた時にケチで乱暴者だったために天国には行けません。仕方なく地獄の門をたたいたジャックはそこに立っているあの悪魔と出会いました。「地獄へ入れてくれ。」とジャックが頼むと、悪魔は「お前の魂は とれない。だって、約束したからな。」と言って地獄へ入れてくれません。ジャックは困り果てました。「だったらどこへ行けばいいんだ？」とジャックが悪魔に尋ねると悪魔は「元いた所へ戻れ。」と言いました。ジャックは来た道をトボトボと戻りはじめました。その道はとても暗く、風がひどく吹いていました。真っ暗では道がわかりません。ジャックは悪魔に頼みました。「わしに明かりをくれ。暗くて道がよく見えないから。」悪魔は地獄で燃えている火の塊を一つジャックにあげました。

ジャックはその火の塊をカブの中に入れてちょうちんを作りました。そしてそのちょうちんを持ってこの世とあの世をさまようようになりました。これが行く当てもないジャックの旅の始まりでした。

いつしか、ジャックの持つちょうちんが死んだ人々の魂のシンボルとなりました。このお話がアメリカに伝わるとカブがカボチャになりました。アメリカではカブにあまり親しみがなく、カボチャがたくさん採れたのでカボチャでちょうちんを作るのが一般的になっていったようです。

ハロウィーンの日、日本では霜降（そうこう）の頃、朝夕にぐっと冷え込み霜が降りる頃のことです。残暑厳しい今年は霜が降りる頃のことはまだまだ考えられませんか。

薬剤師Sのお薬講座！54

「インフルエンザ予防法」



インフルエンザワクチンの予防接種の季節が近づいてまいりました。当センターでも現在準備を進めております。予防接種開始時期については、ホームページ、院内掲示などでお知らせいたしますのでもうしばらくお待ちください。

インフルエンザの予防法について、おさらいしておきましょう。

○ワクチン接種の時期

インフルエンザワクチンは接種後2週目から抗体が上昇し始め、1ヵ月でピークに達し、その効果は5ヵ月持続します。2回接種の場合は、2回目を4週後に追加接種した場合が最も抗体の上がり方が良いので、2回目の接種は4週間後に受けるのがよいでしょう（接種間隔は2～4週とされています）。

ここ通年、インフルエンザは3～4月頃までだらだらと流行を引きずります。

そのため、2回接種の場合は10月中旬～11月上旬に1回目、11月中旬～12月上旬に2回目を、1回接種の場合は11月～12月上旬の接種がシーズン終了まで効果を持続されるには良いかもしれません。

○インフルエンザに罹らないようにするには

受験生がいらっしゃる親御さん等は大変ご心配かと思えます。しかしワクチンだけに頼らずにインフルエンザに罹らないように日頃から予防策をしっかりと取り、正しい知識を得ておくことが最も重要です。

次に予防法について厚生労働省ホームページから参考に掲載しました。ご確認くださいね。



1) 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、罹った場合の重症化防止に有効と報告されており、わが国でも年々ワクチン接種をする方が増加しています。

2) 外出後の手洗い等

手洗いは、手指など体に付着したインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず感染予防の基本です。また、外出後の手洗い、うがいは一般的な感染症の予防のためにもおすすしめします。

3) 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザに罹りやすくなります。特に乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。

4) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がけましょう。

5) 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢の方や基礎疾患のある方、疲労気味、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出をして人混みに入る可能性がある場合には、ある程度の飛沫等を防ぐことができる不織布（ふしょくふ）製マスクを着用することはひとつの防御策と考えられます。ただし、人混みに入る時間は極力短時間にしましょう。

※不織布製マスクとは
不織布とは「織っていない布」という意味です。繊維あるいは糸等を織ったりせず、熱や化学的な作用によって接着させて布にしたもので、さまざまな用途で用いられています。市販されている家庭用マスクの約97%が不織布製マスクです。

厚生労働省 HP : <http://www.mhlw.go.jp/>