

還暦を迎えた埼玉精神神経センター

開院60周年

当センターは、前身の毛呂病院大宮分院が昭和 28 年に開院してから、今年
の 4 月 1 日で 60 年を迎える事となります。

60 歳となった当センターも初めは神経科、精神科のみでしたが、神経内科、
歯科、リハビリ科、放射線科と診療科も増えました。

これからも地域に根差した医療で皆様のお役に立てるよう頑張りますので宜しくお願いします。



今日は今年一番の寒さ
西区 神山

梅の香も かすかに薫る北風に

卒業式 別れの時だ 始まりだ
太陽と地球

萌木川柳

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 1 F 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

「シナプス」3月号 VOL.112

発行日：平成 25 年 3 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

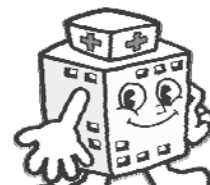
E-mail：info@saitama-ni.com



シナプス

社会福祉法人シナプス 埼玉精神神経センター 広報誌 VOL.112

3月号



お知らせ

～頭痛教室～

○平成 25 年 4 月 6 日（土） 午後 2 時～4 時

「小児頭痛の治療薬」

講師：草ヶ谷忠彦（埼玉精神神経センター薬剤師）

司会：坂井文彦（埼玉国際頭痛センターセンター長）

場所：本館 7 F 会議室「シナプス」

参加費：無料

～無料「健康・介護予防」講座～

○平成 25 年 4 月 13 日（土） 午後 2 時～3 時 30 分

「統合失調症の当事者が語る」

講師：野村氏

場所：本館 7 F 会議室「シナプス」

参加費：無料

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）を持つ
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。

暦のあれこれ③

「桃の節句」



二十四節気の啓蟄（陽気に誘われ土の中の虫が動き出す頃のこと）の次候には「桃始めて笑う」があります。桃の節句は3月3日で、まだ花はつぼみの時期ですが、旧暦の3月3日は今の3月下旬から4月上旬にあたり、ちょうど桃の花が咲く頃です。かつては上巳の節句といひ、川に穢れを流した行事が、やがて女子の健康を祈るひな祭りへととなりました。

*「桃始めて笑う」・・・桃のつぼみがほころび、花が咲きはじめるころ。花が咲くことを昔は「笑う」といっていました。

桃の花言葉・・・気立てのよさ・愛の幸福

センターの出来事 2月～

無料「健康・介護予防」講座 2月2日（土）

「楽しく実践！介護予防」 講師：黒川愛

（ナーシングヴィラ与野）

会場のナーシングヴィラ与野では、参加されたみなさんがとても積極的に身体を動かされていました。

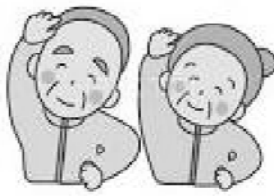


参加された方の感想です

筋力を鍛える方法を知ることができた

スクワットの方法を知ることができてよかった

楽しく勉強できました。家でもやりたい！



ご参加いただきありがとうございました。

○マスク販売機を設置しました

本館正面玄関前に、マスクの販売機を設置いたしました。ご利用ください。



○携帯電話充電器を設置しました

本館1Fの北側（療養棟への通路付近）へ携帯電話の充電器を設置しましたので、充電時にはこちらをご利用ください（1回100円）。



薬剤師Sのお薬講座！59

「点眼薬の正しい使い方」



花粉症の季節になり目薬をさす機会が増える時期ですね。何気なく使っている点眼薬の正しい使い方をまとめてみました。

○点眼薬の正しい“さしかた”

まず、よく手を洗い点眼液の先が不潔にならないように気をつけてキャップを外します。外したキャップは開口部を上向きにしておきましょう。

点眼液をさすときは、下まぶたを軽く下に引っ張り、しろめと瞼の境目のあたりに点眼するとよいでしょう。くろめ（角膜）は敏感なので、くろめに直接点眼しないほうがよいでしょう。点眼薬は1～2滴で十分です。それ以上点眼しても目の外にあふれてしまいます。

点眼した後は1分程度静かに目を閉じましょう。まばたきをするとせっかく点眼したお薬が鼻の方へ流れていってしまいます。目頭を押さえているのもよい方法です。あふれた点眼薬はティッシュなどでよく拭き取りましょう。その際、こするとまぶたの皮膚がただれやすくなりますので、やさしく押さえティッシュに吸収させるようにするとよいでしょう。

○何種類も点眼する場合

2種類以上点眼する場合、それぞれの間隔を5分以上あけるようにしましょう。時間をおかずに次々に点眼すると、先に点眼したほうの薬剤が流されてしまって効果が発揮できません。間隔はきっちり5分でなくてもよいので、たとえばお食事の前と後に1種類ずつ点眼することもできます。

点眼の順序は特に指示がなければ気にされなくてもかまいません。一般的には、懸濁性点眼液（点眼する前に振るタイプ）や粘調度の高い点眼液（ヒアルロン酸製剤など）は後から点眼するようにします。また、眼軟膏は一番最後に塗りましょう。

○コンタクトレンズ装着時の点眼薬

点眼することによりコンタクトレンズがずれたり、混濁したり、変色したり、点眼薬中の薬剤がコンタクトレンズに吸着したりする可能性がありますので、基本的にはコンタクトレンズをはずして点眼するようにしてください。

○コンタクトレンズをはずして点眼した場合、はコンタクトレンズの種類を問わず、点眼薬の成分が吸収される時間を考慮して5～10分以上あけた方がよいと思われます。

当センター採用の

アレルギー性結膜炎の治療に用いる点眼剤

	薬品名	用法・用量
副腎皮質 ステロイド	フルメトロン 0.02	1回1～2滴 1日2～4回
	インタール 点眼液	1回1～2滴 1日4回
抗 アレルギー剤	ザジテン 点眼液	1回1～2滴 1日4回
	リザベン 点眼液	1回1～2滴 1日4回
	パタノール点 眼液0.1%	1回1～2滴 1日4回



骨密度を測ってみませんか？

当センターでは骨密度測定検査を実施しております。健康保険が適応されますので、ぜひ一度受けてみてはいかがでしょうか？

骨密度測定装置

DEXA法（デキサ法）という方式で、腰椎・股関節の2つの部位を撮影する



ことにより、従来の手のX線撮影による骨密度測定と比較にならない程の精度の高い検査です。骨粗鬆症や骨折の危険性をサポートすることができます。

検査は撮影台の上に5分程度寝て頂くだけで、簡単に実施することができます。ご希望の方は主治医にご相談ください。

*さいたま市検診での骨密度検査とは別になります。



3月20日（水）は祝日（春分の日）のため休診いたします。