



医科・歯科・介護通信

北綾瀬駅メンタルクリニック
先生方入職のご挨拶

吉武先生

4月から北綾瀬駅メンタルクリニックで木曜日に勤務することになりました吉武和代です。医師になって20年以上経つのですが、クリニックで働くのは初めてで、薬を処方する、診断書を作成するなど、ひとつひとつの電子カルテ操作に時間がかかってしまうことが度々です。それでも勤務を重ねることに少しずつ慣れてきたという感触はあり、患者様との対話に集中できるように努めて参りますので、今後ともよろしくお願いたします。

山口先生

本年4月より北綾瀬駅メンタルクリニックの火曜日に非常勤勤務をしております山口と申します。それ以外は東京科学大学精神科に所属し、病棟勤務とTMSや自然言語処理の研究をしております。現在は北区赤羽在住でして、足立の雰囲気や親近感を覚えております。まだまだ若手ではありますが、体育会系らしくがむしゃらに働いて貢献できたらと思っております。どうぞ宜しくお願い申し上げます。

窪田先生

このたびは精神科医として勤務させていただくことになりました窪田峻と申します。患者様に寄り添いながら、安心していただける診療を心がけてまいります。どうぞよろしくお願いたします。

漆谷先生

初めまして、2026年4月より北綾瀬駅メンタルクリニックで勤務させていただきます漆谷と申します。精神科医としては4年目になります。以前は埼玉県立精神医療センターや東京都健康長寿医療センターにて勤務しておりました。足立区の精神科医療に貢献できるよう精進して参ります。これからもどうぞよろしくお願いいたします。

新年度を迎えて

北綾瀬駅メンタルクリニック 榎本 先生



4月は入学、入社、異動、転勤などにより、生活環境や人間関係が大きく変化しやすい時期です。そのため、心身に緊張や負担がかかり、メンタルヘルスの不調が現れやすくなります。たとえば、不眠、食欲低下、気分の落ち込み、意欲の低下、集中困難、出勤や通学前の強い不安、動悸、吐き気などは、こころと身体からの重要なサインである可能性があります。こうした症状を「一時的なもの」と考えて無理を重ねることで、不調が遷延することもあります。症状が続く場合や、日常生活に支障を感じる場合には、早めに医療機関へご相談ください。メンタルヘルスの不調も、身体の病気と同様に、早期発見・早期対応が重要です。新年度を健やかに過ごすためにも、不調を感じた際は速やかな受診をご検討ください。

5月病が歯に与える影響と対策

榎本歯科(外来・往診)歯科医師 立浪 先生(女医)



ゴールデンウィークも終わり、皆様は5月病になっていませんか？
5月病と聞くと、多くの方がメンタルヘルスの問題を思い浮かべるかもしれませんが、実はこの時期には歯や口腔の健康にも注意が必要です。新生活が始まるこの季節は、心身ともに不調を感じる人が増え、それが歯の健康にも影響を及ぼすことがあります。

5月病が歯に与える影響
・ストレスによる無意識のクセ
・ストレスが原因で、歯ぎしりや食いしばりといった無意識のクセが現れることがあります。これらは顎の筋肉に負担をかけ、顎関節症の原因にもなり得ます。
・栄養不足の影響
新生活での生活の乱れは、栄養不足を招くことがあります。特にカルシウムやビタミンCが不足すると、歯や歯茎の健康が損なわれるリスクがあります。
・免疫力の低下
心理的ストレスは免疫力を低下させることが知られており、これにより口内炎や歯周病のリスクが高まります。

対策と予防

- ・正しい歯磨き
日常の歯磨きを見直し、正しい方法で丁寧に磨くことが大切です。
- ・定期的な歯科検診を受けること
また、定期的な歯科検診を受けることで、早期に問題を発見し対処することができます。
- ・ストレス管理
ストレスを効果的に管理する方法を見つけることが重要です。
- ・趣味や運動、十分な休息を取ることで、ストレスを軽減できます。
- ・栄養バランスの良い食事
バランスの取れた食事を心がけ、特にビタミンやミネラルをしっかりと摂取することが大切です。

＜カウンセリング日程の変更＞
徳耀会心療内科クリニック
田邊心理士6月より月曜から水曜に変更になります。

診療担当医表

徳耀会 心療内科クリニック

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|---------------|----|----------------|---|---------------------|----------------------------------|---|
| 午前 | 田邊 (女性心理士) | 白井 | 大楽(女医) (隔週) | / | 河口 (男性心理士) | 田畑 京野・稲川(女医) (第2.4) (第1.3) | / |
| 午後 | 田邊 (女性心理士) | 白井 | 田村 | | 車地 河口 (男性心理士) | 田畑 京野・稲川(女医) (第2.4) (第1.3) | |

北綾瀬駅メンタルクリニック

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|----|---------------|----|--------------|----------------|--------------|----|
| 午前 | 車地 | 山口 | 外山 | 榎本 吉武(女医) | 漆谷 山本 | 上里 藤本(女医) | 上里 |
| 午後 | 窪田 | 山口 伊佐治(女医) | 外山 | 榎本 | 漆谷 山本 田村 | 上里 藤本(女医) | / |

室内レクリエーション



室外散歩



今月の私

2F

- SKさん ポテトサラダを作るためにじゃがいもの芽を取ったり、皮を剥く作業をしました。おやつレクでは水ようかんを満喫しました。
- T.Yさん ポテトサラダに入れる、きゅうりを包丁を使って細かくカットしました。いなり寿司にご飯をつめる作業もしました。
- MKさん スタッフと一緒にポテトサラダで使うハムをキッチンバサミを使って小さくカットしました。
- ISさん 食事の時にむせ込みを予防するために、食べる時の姿勢に配慮しつつ、少しずつゆっくり食べてもらっています。
- KHさん 音楽を聞いて歌ったり、同テーブルの方とお話したり活気よく過ごされています。
- NKさん スタッフと手をふったり、「こんにちは」とおしゃべりしたりと、落ちついて過ごされています。夜も眠れるようにリズムを整えています。
- S.Uさん 食レクではにんじんの皮むきとカットする作業をしました。テーブル拭きを丁寧に手伝って下さっています。
- T.Tさん 娘様が「パジャマを贈ってくれたよ」と伝えると、とても喜んでいました。毎晩よく眠れるようになり、落ち着いて過ごされています。
- KKさん 調理レクでは、にんじんの皮をむいたり、カットする作業を手伝いました。

3F

- KAさん 昼食後に風船バレーをして遊びました。新聞紙で作った5月のカブトを作り楽しみました。
- TMさん ポテトサラダで使うじゃがいもの皮むきをしました。油揚げにご飯を入れる作業もしました。
- TSさん 4月生まれ、「お仕事は何をしていたの？」とたずねると、建築関係の仕事をしてたと教えてくださいました。
- MSさん 天気の良い日に屋上へ行き、日光浴しました。公園のさくらが咲いているのが少し見えました。おやつレクで水ようかんを満喫しています。
- AMさん 落ちついて過ごされています。寒暖差もあるので、衣類や掛け物で調整しています。
- S.Kさん チューリップのちぎり絵（貼り絵）を作りました。花の色はピンク・黄色・赤にして「どうかな？」と楽しんで作りました。
- MKさん 食レクではいなり寿司にご飯をつめる作業をしました。にんじんの皮むきも手伝いました。

食レク



介護 コラム

鈴木看護統括
グループホーム施設長

新緑の季節を迎え、皆様の益々のご清祥をお喜び申し上げます。
先月のゆとりあでは、室内にてシール貼りや風船バレーといった手を使った運動を行いました。天候が良い日には、屋上散歩にも出かけました。また、食事レクリエーションでは、お稲荷さんの詰め作業を行い、皆様が上手に仕上げられ、美味しくお召し上がりいただけたことを嬉しく思っております。気温差が大きい時期ですので、定期的な水分補給やエアコンの使用にご留意いただき、体調管理には十分ご注意ください。来月も引き続き、何卒よろしくお願ひ申し上げます。

山口介護職員

青空が広がる爽やかな季節、若葉が日に日に色濃くなってきました。
5月は「こどもの日」にちなんで、兜や鯉のぼりの製作に取り組みました。ご利用者様と新聞紙で「昔はよく作ったけど、どうやって作ったっけ？」など昔話に花を咲かせながら兜を一緒に作り、出来たものを頭に被って楽しみました！
気温差の激しいこの時期は、衣服の調整やこまめな水分補給を促し、感染症対策に加えて、熱中症予防にも取り組んでまいります。

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|-------|----------|-------------------------------|-------|-------|------|
| | | | | | 1 | 2 |
| | | | | | 風船バレー | ぬりえ |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 体操 | 工作 | 工作 | 歌の会 | ボール遊び | おやつレク | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | 食レク | 脳トレ | | お茶会 | ボール遊び | ぬりえ |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 体操 | 散歩 | お茶会 | ボール遊び | 6月の工作 | 歌の会 | |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| | 風船バレー | 脳トレ | | 散歩 | 脳トレ | 花火大会 |
| 31 | | 面談日 | 6月の面談日: 1(月)、9(火)、18(木)、26(金) | | | |
| 体操 | 精神科往診 | 12、19、26 | 内科往診: 13(水)、27(水) | | | |