

# は〜と 通信

福祉課 ☎66♦1106

こころの病の治療とリハビリにはどのようなものがあるのでしょうか。今回は蒲郡市内にある精神障害者小規模保護作業所顧問医の京ヶ峰岡田病院青島正明先生にお話を伺いました。

青島正明先生：

精神科を受診する方を治療の観点からみると、大きく次の3つに分けられます。

- ①薬物治療が必要な方
- ②薬物の服用が治療の手助けになる方
- ③薬物治療が必ずしも必要でない方

このうち①に該当する方は、「統合失調症」「躁うつ病」などと診断されていることが多いでしょう。

①の方は、薬の調整をすることができ、病状が安定

すれば、通院・服薬を続けることで日常生活は、ほぼ可能になります。

- ②③には、性格や環境の要因に由来する「こころの不調」を持った方が該当します。①の方のうち長期間病状が安定している方も、②③の方のような状態になります。

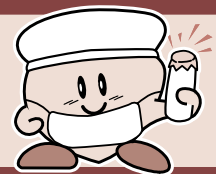
精神科疾患の治療においては、薬による症状の改善だけでなく、リハビリによる社会適応能力の改善が大きな目標となっています。

「こころの病」や「こころの不調」を持つ方には、人とのつき合いが不得手な方が多く見られます。周囲の人とうまくつき合っていくことも、大切な社会適応能力のひとつです。

こころの病をもつ方などの症状について、身近な家族や周囲の人たちの理解と支援が必要です。それが社会適応能力の改善のための心のリハビリにもつながっていきます。

## こころの病の治療とリハビリ

## 学校給食 おすすめ メニュー



焼きそばは、子どもたちにとっても人気のある献立です。

特徴は、めんにはソースで下味をつけ、隠し味として、オイスターソースを使うことです。一度、お試しください。

### ◆材料(4人分)◆

- 干し中華めん……………75g
- サラダ油(ゆで用)……………
- ……………小さじ1/4杯
- 冷凍いか(ボイル)……………60g
- 豚もも肉(1cm幅)……………80g
- 酒……………小さじ1杯強
- にんじん(千切)……………中1/3本
- ちくわ(小口切)……………1本
- キャベツ(短冊切)……………葉25枚
- サラダ油……………小さじ1.5杯
- ウスターソース……………
- ……………大きじ2.5杯
- オイスターソース……………
- ……………小さじ1.5杯
- 塩……………少々

問合せ 学校給食課 ☎69♦5271

## 焼きそば

こしょう……………少々

### 【作り方】

- ①干し中華めんを、沸騰したお湯で10秒くらいゆでて、その後お湯を切り、蒸らす。
- ②サラダ油で豚もも肉をいため、酒を入れる。
- ③②に、にんじんを入れ、いためる。
- ④③にちくわ、いかを入れいためる。
- ⑤お湯にサラダ油をいれ、①のめんを1〜2分位ゆで、お湯をよく切り、ボウルに入れ、半量のウスターソースを絡ませながらめんをほぐし、下味を付ける。
- ⑥④にキャベツ、塩、こしょう、残りのウスターソース、オイスターソースを入れ、いためる。
- ⑦⑥に⑤を入れ、いためる。



178キロカロリー (1人分)