

昭和医科大学烏山病院だより

あおぞら

〔発行責任者〕病 院 長 真田 建史

〔編集責任者〕広報委員長 真田 建史

〔住所〕〒157-8577 東京都世田谷区北烏山6-11-11

〔電話〕03-3300-5231(代表)

第230号

[2026年10月1日]

令和8年度秋季公開講座のご案内

2026年10月17日(土)14時より、令和8年度烏山病院秋季公開講座が開催されます。

今回のテーマは「ぐっすり眠って、こころもスッキリ！今日から始める睡眠ケア」となっております。昭和医科大学精神医学講座の沖野和磨医師より「睡眠から始めるメンタルヘルス」について、昭和医科大学烏山病院の松本美並作業療法士、長谷川仁美作業療法士より「今日の過ごし方が今夜を変える～作業療法士と考える睡眠～」についてわかりやすく解説いたします。



参加につきましてはこちらのQRコードよりお申込みいただけます。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

令和8年度 昭和医科大学

烏山病院秋季公開講座

『ぐっすり眠って、こころもスッキリ！
今日から始める睡眠ケア』

演題①

『睡眠から始めるメンタルヘルス』

沖野 和磨 医師 昭和医科大学精神医学講座 (講師)

演題②

『今日の過ごし方が今夜を変える』

～作業療法士と考える睡眠～

松本 美並 作業療法士 昭和医科大学烏山病院

長谷川 仁美 作業療法士 昭和医科大学烏山病院



日時

2026年10月17日 (土)
14:00～16:00

場所

昭和医科大学烏山病院
入院棟1F 食堂ホール

※お申込はこちらから
申込締切: 2026年10月10日

WEB同時配信・入場無料

※『東京都精神科医療地域連携事業 公開講演会』を兼ねて開催いたします。

問合せ先: 昭和医科大学烏山病院事務局
TEL 03-3300-5231

第50回院内学会のご案内

2026年12月14日(月)13時30分より、院内学会を開催いたします。

例年職員が院内に向けて発表を行っていた学会ですが、今年度は第50回を記念して、職員だけでなく、患者さまからも演題を募集いたします。医療をテーマに、烏山病院内に何か発信したいことがある方は、まずは下記のQRコードよりお申込みください。ご応募いただいた演題につきましては主催委員会にて選定させていただきます。



また、お申込みされる方は別途抄録の提出もご依頼させていただきますため、ご準備をお願いいたします。

皆様のご参加をお待ちしております。

第50回 記念学会 院内学会

～ 明日の医療を 今ここから ～

第50回 院内学会を下記の日程で開催いたします。
今年度は職員・患者さんから演題を募集いたします。
たくさんの方のご参加をお待ちしております。

開催日時

2026年12月14日(月)

13:30～17:00

※終了時間 演題数により変更有



※お申込はこちらから
申込締切: 2026年10月16日 (金)

発達障害医療研究所 所長 太田晴久
五十嵐美紀

来年の第14回大会は、新潟県上越市で開催されます。これからも全国の仲間とつながり、当事者・ご家族・支援者がともに声を重ねながら、よりよい支援と社会の実現に向けて歩みを進めていきたいと思います。

[illegible]

外来待合椅子が新しくなりました！

2026年3月より、1階外来待合用椅子を段階的に更新しておりましたが、この度、7月24日(金)をもちまして、外来の全ての椅子の入れ替えが完了しました。待合椅子はカラーリングを一新し、4月より新たに設置された呼び出し案内板が見やすいよう、椅子の配置も変更しております。入れ替え作業の際はご協力いただきありがとうございました。今後も院内全体として患者さまが過ごしやすい環境づくりを目指してまいります。



コラム連載（第10回）

こちらは、当院で働く様々な職種の方に、当院にまつわるお話や、メンタルヘルスに関することなど幅広い形で情報提供をさせていただく企画です。第10回は、当院栄養科責任者である、金木 美佳氏に執筆してもらいました。

食欲の秋こそ意識したい、食べ過ぎを防ぐ4つのポイント

昭和医科大学烏山病院 栄養科 金木 美佳

秋になると、新米、さんま、さつまいもに……と、おいしいものが次々と登場し、体重が気になる季節でもあります。肥満になると、脂肪組織に変化が起こり、慢性的な炎症が起こりやすくなります。このような状態は、2型糖尿病や心臓病、一部のがんなどの発症と関連することが分かっています。そこで、食欲の秋を楽しみながら、食べ過ぎを防ぐための4つのポイントをご紹介します。

① 食べる分だけ盛り付ける

最初に1人前を盛り付け、食べる量を目で確認してから食べましょう。おかわりや食べ過ぎを防ぎやすくなります。

② テレビや動画を見ながら食べない

画面を見ながらの食事は、食事への意識がそれ、食べる量が増える可能性があります。食事に集中しましょう。

③ ゆっくり、よく噛んで食べる

早食いは、満腹を感じる前に食べ過ぎてしまう可能性があり、肥満と関連することが報告されています。一口ずつ、よく噛みながらゆっくり食べましょう。

④ 必要以上の間食を控える

「口寂しい」「暇だから」という理由での間食が習慣になっていないか見直してみましょう。間食をする場合も、量や頻度を意識することが大切です。

まずは、今日からできる「食べる分だけ盛り付ける」ことから始めてみましょう。

毎月第2、第4木曜日の午後に実施している当事者研究のプログラムでは、参加者の困りごとについてみんなで話し合い、そのことをどう対処するか考えています。今回は私(T.N)の困りごとである「初対面の人と上手に話す方法」について話し合った内容を紹介いたします。

私は鳥山病院のデイケアに通いだして3週間ほどで、メンバーの人とも仲良くなりたいのですが、会話をすることが苦手なためこの内容を提案しました。実際に会話している様子を見てもらい、会話の始め方や内容、話し方などについて様々な意見をいただきました。特に趣味のことについて、私は知識が深くないと話しにくかったのですが、「今このことが好き」というぐらいでも話してみるといいという意見が印象に残り、実践したいと思っています。また、会話の終わりに「また話しましょう」といった一言を加えることも大事だと思いました。今回いただいた意見をもとに、デイケアのメンバーの人とより会話していきたいです。



《 8 月 》 入 院(前 月) 外 来(前 月)

◆延 患 者 数 8,964(8,834) 6,288(6,818)

◇一日平均患者数 289.2(285.0) 251.5(262.2)

◆診 療 実 日 数 31(31) 25(26)

総合サポートセンター

～受診・入院のご相談～

診察時間：月曜日～土曜日 8時30分～17時

電 話：月曜日～土曜日 03-3300-5231

◎初診受付：月曜日～土曜日 8時30分～14時

◎休診日：日曜日・本学創立記念日・年末年始

広報委員会では、皆様のご意見ご感想をお待ちしております。連絡先は k-kouhou@ofc.showa-u.ac.jp となります。こちら鳥山病院のホームページのQRコードとなります。ぜひご覧ください。



鳥山病院精神医学講座Instagramが開設されました。

随時情報を発信していきますので、どうぞよろしくお願いいたします。



【編集後記】

朝晩の風に秋の訪れを感じる季節となりました。

今号では、成人発達障害支援学会や公開講座など、日頃の取り組みや学びに関する記事を多くお届けしております。今年度の院内学会では、日頃の成果や新たな知見に触れられることを今からとても楽しみにしております。

また、外来の椅子が新しくリニューアルされました。明るく素敵なライトグリーンが広々した外来によく映えますね。

季節の変わり目で体調を崩しやすい時期ですが食欲の秋でもあります。美味しいものをたくさん食べて元気に実り多き秋を過ごしましょう。今年は葡萄、桃が大きくて甘いらしいですよ♪

広報委員 中村

