

海岸町から臨む朝日

# こころの和と輪

## 診療案内

### 診療科目

精神科・心療内科

### 診察時間

月～金 9:00～12:30  
火・木 13:30～17:00

### 休診日

土・日・祝祭日・年末年始



北海道立向陽ヶ丘病院



<https://kouyougaoka.hospital.hokkaido.jp>

〒093-0084 北海道網走市向陽ヶ丘 1-5-1

TEL0152-43-4138(代) FAX0152-43-4365

# 新病院長あいさつ



このたび 2020年4月に院長に着任しました三上と申します。第29号院外広報誌発行に際しひとことご挨拶させていただきます。

私が着任してからは、まだ3ヶ月程度ですが、この病院は1952年に開設されてから現在まで約70年近くの歴史があります。

もちろん、その歴史のすべてを把握することはとてもできませんが、地域の精神科医療を担ってきた由緒正しい病院であろうと感じ

ます。

時代の変化とともに、地域の人口は減少し高齢化が進行、病院に求められる役割も少しずつ変わってきています。

2016年に新病院がオープンしたのは大きな変化ですが、建物だけではなく病院機能



も時代や地域の実情に合わせて少しずつ変化しています。

そのような病院の状況をこの広報誌で定期的に発信し地域の皆様に知っていただき、

親しみやすい病院、

地域に根ざした病院、

いざというときに頼って

いただけるような病院

を職員一丸と

なって目指し

て参ります。

何卒よろしく

お願い申し上げます。

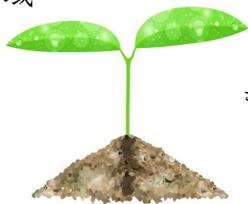


院長 みかみ のぶひろ  
三上 敦大

# 新副院長に聴く

今年度から副院長の任を預かっている幡と申します。

私が当院に着任してから6年目に突入しました。その間にもオホーツク地域の医療も様々に変化していますが、その一方、斜網地域の精神医療における当院の役割の大きさを、毎日のように痛感して



おります。

地域の住民の皆様、ならびに関係各位の医療機関、福祉機関、公的機関の皆様に信頼していただき、地域医療に貢献できるような病院作りを目指しているところです。

もちろん、現時点では不十分ではあり、一足飛びにこのような環境を



作れるものではないため、今後も当院では地道な努力を継続したいと考えております。

つきましては、引き続きのご協力、ご援助をよろしくお願い申し上げます。

副院長 はた 幡 まさひろ 賢

## 新・職・員・紹・介

- ①氏名 ②職種 ③趣味・特技  
④網走(又は当院)の印象 ⑤コメント



- ひしやま まさひろ  
①菱山 真広  
②医師  
③ギター、クライミング  
④景色がとても綺麗で食べものがとてもおいしい街と思いました。

⑤はじめまして、四月から向陽ヶ丘病院で働かせていただき、あっという間に3ヶ月が過ぎました。今後もこの地の患者様方の為に努力して参りますのでよろしくお願い致します。



- おざき たかし  
①尾崎 孝爾  
②医師  
③論文を読むこと  
④当院は高台に位置しており見晴らしが良いと思いました。

⑤常にエビデンスに依拠した標準的な治療方針をこころがけつつも、患者様ひとりひとりに沿った診察を行って参りたいと存じます。



- ひさの のりこ  
①久野 紀子  
②作業療法士  
③ドライブ、ランニング、登山、スキー、料理  
④気候が爽やかで景色が良く、意外に過ごしや

すい土地。  
⑤前職では釧路の病院で身体リハビリ。オホーツク地方も精神科も初めてです。好奇心旺盛に様々な経験を積みたいです。



- さとう  
①佐藤 いずみ  
②精神保健福祉士  
③散歩(犬と)、フルーツが吹けます。  
④とてもきれいな風景と、プロフェッショナルなスタッフが揃った病院。

⑤4月より精神保健福祉士として勤務しています。向陽ヶ丘病院や網走に早く馴染み、早く皆様に顔と名前を覚えてもらえるよう頑張りたいと思います。お気軽に声をかけて下さい!! 宜しくお願いします。

# ささえる訪問看護

—食中毒予防—

6月に入り、暑くはじめしたり、さわやかな風が吹くようになりましたね。徐々に気温と湿度が上がり食中毒の流行時期になります。食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べものに付着し

体内に侵入することによって発生します。食中毒は、夏場に多くみられるサルモネラ菌などの「細菌性食中毒」や、冬場に多くみられるノロウイルスなどの「ウイルス性食中毒」があります。

地域連携科では、「食中毒」の流行時期に、訪問看護利用者みなさまにリーフレット「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」をお渡しし、家庭で取り組んでいただきたい食中毒予防のポイントを説明しています。



食中毒予防の説明風景



左記リーフレットはQRコードから

※厚労省ホームページより

当院訪問看護の利用者さんは、家族と暮らしている方もいれば、一人暮らし、グループホームで生活しているなど様々です。利用者さんの生活スタイルに合わせ、わかりやすく説明をするよう心がけています。

この夏も、暑さと食中毒に負けず過ごせるように。



地域連携科

## デイケア復職プログラム

当院デイケアでは長期休職中の方、休職をくり返している方など、復職に向けた準備をしたい方のプログラムを実施します。

- 月～金 (9:00～16:00)
- 昼食あり (1日参加の場合)
- 自立支援医療が利用可能

※見学または参加希望の方は、気軽にご電話でお問い合わせ下さい。

☎0152-43-4138内線720(デイケア)

こんなニーズに応えます!!

- ・日中活動できる場がほしい
- ・生活リズムをつけたい
- ・仕事に行ける体力をつけたい
- ・ストレス解消の余暇を見つけたい
- ・悩みや不安を話したい
- ・手先を使い、作業の耐久力をつけたい
- ・コミュニケーション機会を増やしたい
- ・時間の感覚を取り戻したい
- ・注意力、集中力、記憶力を上げたい
- ・栄養バランスのよい食事を摂りたい

### 認知機能トレーニング

注意力・集中力・記憶力・判断力など、頭の基礎体力の向上を目指します。

### グループワーク トレーニング

グループワークにより生じる情緒的体験から、自他の存在を認め、人間関係のあり方や主体的な生き方を考えます。

### うつ病のための メタ認知機能トレーニング

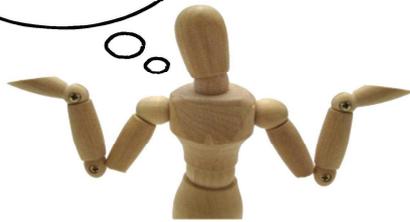
同じうつ病の方たちと一緒に病気について学び、対処法を話し合い、それらを身につけることで症状の軽減を目指します。うつ病以外の方もご参加いただけます。



	月	火	水	木	金
午前	陶芸	絵画	ストレッチ体操	健康運動	うつ病のためのメタ認知トレーニング
午後	認知機能トレーニング	全体ミーティング	グループワーク ・トレーニング	・メタ認知トレーニング ・茶道(第3週) ・食と健康の講座(最終週)	七宝

認知症って  
なんだろう？

# 認知症とは？



- 「年齢や様々な要因で」
- 「もともとは何ともなかった脳の変化により」
- 「記憶を含めた、脳の様々な機能が後天的に低下し」
- 「社会生活に支障をきたすようになった状態」

定義からもわかるように、認知症では記憶以外にも、

**物事を順序立てて行う力や、**

**いま ここが いつで どこなのか を認識する力、**

**周囲に注意を払う力**など、脳のさまざまな領域の障害を伴います。

ゆえに、記憶障害だけで認知症であるとは必ずしも言い切れません。

また、原因疾患にもよりますが、初期には記憶障害を伴わないこともあります。



言われています。

原因疾患にもよりますが、認知症ではこの他にも様々な症状が出現します。また、記憶障害があまり目立たないタイプの認知症もあります。

また、近年「フレイル」や「サルコペニア」といった要介護状態に至る前段階としての概念が注目されてきていますが、これらにも認知症は関連しています。

つまり、認知症の早期発見、早期介入により、健康寿命を伸ばすことにも繋がります。



何かお困りのことがありましたら当院の認知症疾患医療センターまでご相談下さい。

認知症の中でも頻度の高いアルツハイマー病による認知症では、エピソード記憶(時間や場所が同定される記憶)が顕著に障害されるといわれています。



一人暮らしの場合、冷蔵庫に賞味期限が切れた同じ食品が多数買

いだめしてあり、これを見た遠方に住む家族が異変に気付く、というケースもあります。

その一方で、単語の意味(意味記憶)や、長年やり慣れ反復された手順(自転車の乗り方など。手続き記憶)、遠い過去の記憶(遠隔記憶)などは保たれるのが特徴的と



たとえば家族で旅行した体験を患者に聞いてもまったく想起できない(思い出せない)、友人や知人に最近会った体験そのものを忘れて

いるなどです。

認知症疾患医療センター(☎0152-44-0500)

医師 ひしやま まさひろ 菱山 真広

## クレジットカード使えます

4月より利用可能になりました。お支払いの際には会計窓口へ!!

JCB	AMEX	Diners
DISCOVER	VISA	Master
DC	MUFG	NicoS

## 予約受付時間変更のお知らせ

事前に、電話又は窓口で、受診日の  
予約・変更をお願いします。

新患予約	9:00 ~ 17:00
再来予約	13:30 ~ 17:00

※月～金曜日(年末年始・祝日を除く)  
当日の予約・変更は出来ません

受付窓口

- 外 来: ☎ 0152-43-4138 (代)
- もの忘れ外来: ☎ 0152-44-0500

## 編・集・後・記

新院長・新副院長が代わり、新しい風が吹き始めています。前に向かって吹く、力強く頼もしい風です。この風を地域に届けられるよう職員一同努力し、さらに必要とされる精神科医療の提供に努めて参りたいと思います。

新型コロナウイルス感染症はまだ続き不安をもたれている方も多くいらっしゃると思いますが、お互いを大切にしながら一日一日を過ごしていきたいと思っています。(H)