

こころの和と輪

診療案内

診療科目

精神科

受付時間

AM(月~金) 8:50~11:30

PM(火・木) 13:15~15:00

休診日

土・日・祝祭日

テイクケア開所日

月~金

9:00~16:00

試される大地

北海道

北海道立向陽ヶ丘病院 〒093-0084 北海道網走市向陽ヶ丘1-5-1
(TEL 0152-43-4138 FAX 0152-43-4365)

<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kyb/index.htm>

全面改築整備が決定

地域の皆様におきましては、早春の候となっても未だ吹雪となる日々の中、その寒風にも負けず、ますますご健勝のことと拝察いたします。

さて当院にとって平成25年度

は、病院新築工事を控えた重要な年となります。

病院の全面改築の話が表になってからおよそ10数年、紆余曲折を経てやっと改築整備が決まりました。

数ある道立病院の中では、最後の改築となります。既に改築を終え、他の道立

病院が廃止される中での新築の決定ですから、その責任は重大です。

改築整備は、105床の2病棟体制とダウンサイジング(規模縮小)されますが、入院診療はより機動的に整備し、外来診療や地域連携を充実して、新しい時代と地域性に貢献できる精神科病院を構築するつもりです。

特に、精神医学的な認知症の診療と(神経)発達障害の診療には、より一層高度な診療体系を築く所存ですのでご期待ください。



院長 佐々木信一

新任のご挨拶

— 1年を経過して —

- 三浦元（医 長）
- 前田珠希（医 師）
- 中西耕治（事 務 長）
- 赤木かおり（副総看護師長）



平成24年4月より向陽ヶ丘病院で勤務している三浦元（みうらげん）と申します。私は札幌で生まれ育ち、大学を卒業してから北海道内の各地で働いてきました。

網走に来る前は釧路で3年間勤めていました。先日、久しぶりに釧路に行く機会がありましたが、釧路の雪の量の少なさにびっくりしました。皆さんから「今年は雪が多く雪かきが大変だ」という話を多く伺います。雪解けも近づいていますが、まだまだ滑りやすいです。し事故には十分注意してください。

さて、向陽ヶ丘病院での勤務ももうすぐ1年となりますが、これまで勤めていた病院に比べ担当させていただく患者様の人数が多く、なかなかペースがつかめておりません。特に外来では待ち時間が長くなってしまい、時にお叱りの言葉をいただくこともあります。予約制となっているのに、待ち時間が長くなることは私としても心苦しいところです。お一人お一人に十分な時間をかけて診察することと、一方で待ち時間を短くすることのバランスを上手にできるよう、これまで以上に意識してまいります。

今後ともよろしくお祈いします。

医 長 三 浦 元



はじめまして。平成24年4月より道立向陽ヶ丘病院でお世話になっております前田珠希と申します。

札幌出身で秋田大学を卒業後北海道大学精神科に入局し、網走勤務となりました。

網走は初めての土地ですが、道東の気候や自然の素晴らしさを実感しております。

今後も網走の皆様のお役に立てるよう頑張りますので今後とも何卒よろしくお願い申し上げます。

医 師 前 田 珠 希

早いもので着任から1年を迎えようとしておりますが、昨年の4月に事務長として、倶知安保健所から転勤してきました。

これまで殆どが保健所勤務で、病院事務の経験はありません。

3年前まで北見保健所に勤務しておりましたので、知床や流氷などオホーツクを十二分に満喫してオホーツクを離れたのですが、まさかの網走、また、初めての病院事務なので、大変、戸惑っております。

1年が過ぎようとしておりますが、まだまだ新米事務長ですので、よろしくお祈いします。

院内で開催される行事やデイケアの行事に参加させていただきましたが、当院は地域の多くの方々の協力をいただいていることを肌で感じ、地域とともにある病院であることを強く感じております。

近々、病院が全面改築となる予定でありますので、これからも、地域の皆さんの身近な病院となるよう職員一同、力を合わせて行きたいと思っております。

皆さんには、病院の応援団としても、御理解、御協力をよろしくお祈いします。

事 務 長 中 西 耕 治



道立釧路病院での看護師デビューをし、その後道立羽幌病院、道立緑ヶ丘病院での勤務を経て、H24年4月から向陽ヶ丘病院で副総看護師長として勤務しています。

現在の職位にはまだまだ慣れない状況ですが、地域関係機関の皆様と連携をしながら、当院を利用されている患者様や地域の皆様のニーズに応えられるよう努力していきたいと思っています。

今後ともよろしくお祈いします。

網走での生活は初めてなので、オホーツク周辺の観光を楽しみに転勤してきましたが、仕事を覚えるのに必死で未だ叶えることができていません。

ゆっくり温泉旅行をするのが今年の目標です。

リフレッシュできる温泉を紹介してください。

副総看護師長 赤 木 かおり



今回はアルツハイマー型認知症に使われる薬についてお話しします。

これまでアルツハイマー型認知症の薬はアリセプトというお薬 1 種類だけでした。平成23年、その他の薬としてレミニール、イクセロンパッチ、メモリーの3種類が使えるようになりました。

それぞれの薬について説明したいと思います。

精神科 **まとめ** 知識

アルツハイマー型 認知症の薬

アリセプトは

1日1回飲むタイプの飲み薬です。働きはコリンエステラーゼ阻害と呼ばれ、認知機能低下に関係があると言われるアセチルコリンという物質を増やす働きがあります。これにより認知症の進行を妨げるのがこの薬の役割です。

レミニールは

1日2回飲むタイプの飲み薬です。主な働きはアリセプトと同じくコリンエステラーゼ阻害という働きですが、その他にもニコチン性アセチルコリン受容体増強作用という働きが考えられています。これも認知症の進行を妨げるのではないかと考えられています。

イクセロンパッチは

パッチという名前の通り、貼り薬で1日1回背中や胸などに貼って使うタイプの薬です。この薬もコリンエステラーゼ阻害という働きですが、その他にブチリルコリンエステラーゼ阻害という働きもあると報告されています。これも同じく認知症の進行を妨げるのではないかと考えられています。

これら3つの薬は、基本的な働きが共通しているため、併用することはできず、どれか1つを選択することとなります。

一方、メモリーは 今までの3つと異なり、NMDA 受容体拮抗薬という分類です。脳の神経細胞が過剰な刺激を受けることをブロックし、細胞を守るという働きにより、認知症の進行を遅らせることができるのではないかと考えられています。

このように他の薬と働きが違うため、メモリーは他の3つのどれかと併用することができます。

さて、このように薬の種類が増えると、どの薬が良いか、どの薬が一番効果があるのか、という点が話題になります。

結論からお話しすると、薬を比較したデータからはどの薬が一番認知症の進行を遅らせることができるのかについて、明確な結論が出ていないのが現状です。一方、進行し

た認知症についてはアリセプトを増量することや、メモリーと他の薬を併用することが有効ではないかと指摘されています。

さて、ここまでは認知症の進行を抑えるための薬について説明しましたが、実際には他の種類の薬も組み合わせて治療することがあります。認

知症に伴って、怒りっぽくなった、気分が沈みがちになった、夜眠らなくなったなどの変化が出ることも多く、漢方薬や抗うつ薬、抗精神病薬などの薬を用いることがあります。

気になる変化があった場合には、担当医にご相談ください。

医長 三浦 元

外来では 訪問看護を実施しています



通院患者さんを対象に、外来の看護師が訪問看護を行なっています。

遠方から通院されている患者さんも多く、市内はもちろん北見や斜里など、広範囲に対応しています。

訪問では、病状の観察や薬の飲み方の確認、

社会資源の紹介や生活全般で困っていること、今後の生活設計に関すること、日中の過ごし方や楽しみなどを、患者さんやご家族とお話しし、地域で安心した生活を送れるよう、お手伝いしています。

御相談下さい



お困りの方は遠慮なくご相談下さい(内線211)。

認知症と栄養

神経細胞減少!?

私たちの脳には、約140億個もの神経細胞がありますが、この神経細胞は20才を過ぎた頃から少しずつ減り始め、40才を過ぎると1日で約5万~10万個が死んでいくといわれています。一般の人が年齢を重ねるとともに、物忘れや物事をなかなか思い出せないのは、神経細胞の減少によるものといわれています。 —栄養指導科—

ビタミンB12により復活

実はこの神経細胞、ビタミンB12により脳細胞の再生・修復が行われるといえます。そのため「脳のビタミン」「神経のビタミン」と呼ばれています。

ビタミンB12が豊富に含まれている食品は、牛や鶏のレバー、シジミやアサリに多く含まれています。

レバーは月に2回程度、シジミやアサリについては、1週間に1回~2回程度食べてはいかがでしょうか。特に網走においては鮮度のいい状態で美味しく食べられます。

ハイ、注目! DHA

もうひとつ注目すべき栄養素はDHAです。

京大 ips 研究所では「ドコサヘキサエン酸(DHA)がアルツハイマー病の発症予防に役立つ可能性がある」と発表しました。

このDHAは他にも、コレステロールや中性脂肪を減らしてくれます。

何に含まれているの?

DHAが沢山含まれている食品はさば、あじ、さんま、いわしなどの青身魚です。

食べる時に注意して欲しいところがあります。それは



DHAは酸化しやすい脂質(過酸化脂質)なので、酸化を防ぐ栄養素(β-カロテンやビタミンE)と一緒に食べるか、出来るだけ鮮度の良いものを食べる方がいいでしょう。



- *β-カロテンを多く含む食品…人参やほうれん草などの緑黄色野菜
- *ビタミンEを多く含む食品…かぼちゃ、マーガリンなど

作ってみよう!! さばを使った一品

…魚臭さがなく食べやすい…

さばのカレー煮

【材 料】(2人分)

さば…2切れ
(3枚卸したもの)
酒…大さじ2
砂糖…小さじ2
醤油…小さじ1
カレーウ…20g
水…約100cc

【作り方】

- ① さばは沸騰したお湯にさっと入れる(表面が白くなる程度)
- ② 調味料と水を鍋に入れる。(水の量は鯖を入れた時にひたひたになるくらい)
- ③ カレーウがとけたら鯖を入れ、15分くらい鯖に火が通るまで煮て出来上がり



支えて頂いた皆様へ

—退職と私—



随分と長く努めさせて頂きました。

振り返ると多くの先輩に囲まれて看護の道に入り、その先輩が病院を後にする

度、心細く寂しい思いをしたものでした。

いつの間にか、遙か遠い存在と思っていた「還暦」という人生の節目を通過し、定年を迎えることができました。

此まで、多くの患者さんからは与えて貰うばかりで、お返しできないままに後になることが心残りです。お返しできなかった、様々なことは良き仲間をお願いするとして…

今後は病院改築を実現し此まで以上に地域貢献が求められようとしています。新病院に向けて、建物にこころと命を吹き込む、1人1人の職員のみなさまのご活躍を祈念致します。



支えて頂いた皆様、本当に有難うございました。

副院長兼総看護師長
今野 睦子

編・集・後・記

早いもので間もなく3月も終わりを迎えます。

当院でも職員の入替わりがあり、今野副院長兼総看護師長はじめ退職される方々に、改めて感謝申し上げます。

これからもよりよい病院づくりを目指し、新しいメンバーも加えて力を合わせていきたいと思えます。(M)