

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://kouyougaka.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

ホーム
ページ



紹介
動画



新事務長あいさつ



4月から事務長に着任しました米山と申します。

これまで、道立病院、札幌医科大学付属病院などで勤務してきました。

オホーツク管内は初めてで、4月下旬でも雪が降り、氷点下の最低気温の日がありますが、向陽ヶ丘から見

る知床連山の眺望が素晴らしく、オホーツク海は穏やかで、風が優しいと感じました(これまで勤務してきた日本海は、波が荒く、風が強かったものですから)。

さて、令和3年度から新たな「北海道病院事業改革推進プラン」がスタートしました。

当院の役割は、これまでのプランと同様、オホーツク第三次医療圏において、精神科救急・急性期医療に関し、他の医療機関と連携・分担しながら中心的な役割を担うとともに、認知症

疾患医療センターを中心とした認知症専門医療の提供や急性期治療後の在宅患者の訪問看護や精神科デイケアなどによる患者の社会復帰と在宅支援などを行うことです。

新型コロナウイルスの影響が続いていますが、職員一同、協力して当院の役割を果たしていきたいと思っております。

私もその一員として、少しでもお役に立てるよう努めて参ります。

どうぞ、よろしく申し上げます。

事務長 米山 和久

よねやま かずひさ

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

①木津 佳彦

②医長

③麻雀、ダイエット、読書

④丘の上からの夕陽がきれいです

⑤今年度より向陽ヶ丘病院に赴任いたしました木津佳彦と申します。

出身は函館市で、北海道大学入学以降は研修医時代も含めて10年間札幌市に在住していました。



もともと読書が好きで、言葉に多く触れる仕事がしたく精神科を志望しましたが、医療者として求められる高い

規範意識や向学心といった面でいくつか壁に直面し、一時は医師の道を諦めようともしましたが何とかしがみつки、自分なりに役立てることはないか日々の診療の中で模索しております。

網走に来て初日、夕陽の美しさに感動し、病棟の窓から広がる海の青さにもハッとなり、思わず声をあげてしまいました。

まるで「初心に立ち返って、心を込めて診療しなさい。一から頑張りたまえ」と大いなる力から啓示を受けたよう



でした(笑)。

それ以来網走には思い入れがあり、この場所が自身の居場所や拠り所となるよう、そのために貢献出来たらと強く思っております。

今後と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。



①成田 穂之

②事務職

③ドライブ・銭湯めぐり

④病院から見える景色がすばらしく、日々、癒やされてます。

⑤病院勤務は初めてで、わからない事ばかりですが、病院のやさしいスタッフの方々に助けられています。自分も困っている方を、フォローできるように成長できればと思っております。

①金重 さより

②事務職

③寝ること

④管内出身ですが、網走は過ごしやすい気候で食べ物もおいしいと思います。

⑤病院勤務は初めてですが、少しでも皆様のお役に立てるよう頑張ります。



①大村 香代

②看護師

③ミシンをさわること(最近はしてませんが)

④四季を楽しんでいます。

⑤4月より毎日覚える事ばかりですが、頑張っていきたいと思います。これからもよろしくお願い致します。

①岡本 雅史

②事務職

③ドライブ

④気持ちのいい気候で、景色もきれいな街に感じます。

⑤根室振興局の税務課から参りました。

早く仕事に慣れるよう努めながら、網走にも馴染んでいきたいと思っています。どうぞよろしくお願い致します。



…おとなの発達障害… 人間誰でも多少の偏りはある



昨今、発達障害についての概念が徐々に浸透し、日常生活でも時折耳にする



ワードになってきています。そこで発達障害についてお話ししたいと思います。

まず発達障害というものについてですが「障害」という言葉から、「なにやら悪いこと」と想像しがちです。

ただ、端的にいうと「発達の偏り」、これに尽きます。要するに「良い」「悪い」という概念ではなく、単純に所属する文化圏のマジョリティ(多数派)からズレているというだけなのです。



例えば、「和を尊ぶ」という感覚を持っている日本人は、「自己主張すべき」という概念の外国に行くと、全然自分の意見を言わない変わり者と認識されて、うまく適応できないでしょう。

このように、どちらが良いとかいう概念ではなく、単純にその集団の大部分とズレているということだけで、「個性的」「変わり者」と認識され、生きづらくなってしまうのです。

「大人の発達障害」については、大人になってから偏ってくるというものではなく、偏りそのものは幼少時から存在しています。

ちょっと風変わりな言動をしていたとしても小さな頃は「そういう子供だから」という形で周囲からも許容されるこ

とが多いとは思いますが。ただ成長し、社会的な役割も高度になるに従って、一般にそぐわない行動は徐々に許容されなくなってくるので、顕在化し生活しづらくなるのです。



それでは、どうやって解決すれば良いのでしょうか？

ここで身長250cmの人間を考えてみましょう。

身長が極めて高いので家具・ドア・交通など現代の社会では様々な困難があり、平均からズレているというだけで生きづらいのは想像できるでしょう。

ここで解決策としては、
①自分の周りを強引に変える、
②自分が周りの環境に寄せていく、の2通りがあります。

例えば、①なら自分の生活環境を全て250cm対応にするということです。



自分の家の中など限定的な空間ではそれが正解だと思われるかもしれませんが、全てに対してそれを対応させるのは、ちょっと限界がある印象で、家の外では自分がしゃがんでドアをくぐったり、窮屈になりながら椅子に座らなければならぬ場面も多いでしょう。



これと同じように発達障害がある方も、平均からズレているというだけで生きづらいのですが、解決策も同様になってきます。つまり、まず自分がどう

ズれているかを正確に認識することが最重要になってきます。



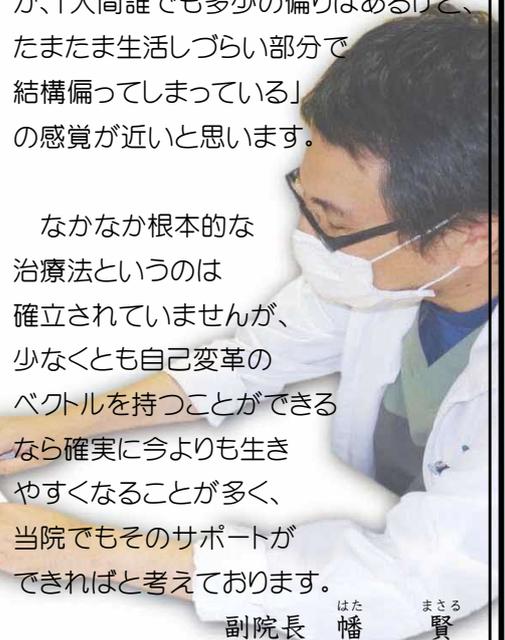
前記の例えで言うなら「自分の国ではみんなで仲良くと言われて育ってきたけど、この国では議論してでも自己主張をするのがどうやら普通らしい」と冷静に自己分析することです。その上で、自分からの距離が近いところでは周囲に対応してもらいつつ、社会的な状況では自分を周囲に適応させていくことで格段に生きやすくなります。



ここまで説明はしてきましたが、そもそも発達障害自体、偏りが「ある」「なし」の概念ではないことをお伝えたいです。

偏り自体は人間誰でも多かれ少なかれ存在します。そのため、どちらかということ、偏りの濃さ・強さとかの概念というか、「人間誰でも多少の偏りはあるけど、たまたま生活しづらい部分で結構偏ってしまっている」の感覚が近いと思います。

なかなか根本的な治療法というのは確立されていませんが、少なくとも自己変革のバクトルを持つことができるなら確実に今よりも生きやすくなることが多く、当院でもそのサポートができればと考えております。



はた まさる 副院長 賢

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
- ・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
- ・ストレス解消の余暇を見つけたい
- ・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
- ・悩みや不安を話したい
- ・時間の感覚を取り戻したい

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

外来診察のご案内

- ◎窓口受付時間は、午前 8:50～午後 13:15～
- ◎診察は、初診・再来ともに予約制
- ◎土曜日・日曜日・祝日は休診

	AM				PM	
	1診	2診	3診	4診	1診	2診
月	三上	新患	尾崎	-	-	-
火	三上	幡	新患	-	木津	尾崎
水	新患	幡	木津	菱山	-	-
木	三上	新患	尾崎	-	幡	菱山
金	木津	菱山	新患	-	-	-

外来の予約・変更 電話受付時間

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・変更	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

今年は雪解けも早く、初夏の訪れもいつもの年より少し早いでしょうか。

さて、4月に新職員が加わり、病院内に新しい風が入ってきました。この風を大切に職員全員が一丸となり、地域の皆様と信頼の輪をさらに広げていきたいと思っております。

新型コロナウイルスがいまだ猛威を振るい、感染力が強いといわれる変異株のウイルスが気になります。人類の力でウイルスに絶対勝つ!(H)