

桜咲く網走市立郷土博物館 5月5日撮影

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://kouyogaoka.hospital.pref.hokkaido.lg.jp>

〒093-0084 北海道網走市向陽ヶ丘 1-5-1

TEL0152-43-4138(代) FAX0152-43-4365

新総看護師長あいさつ



4月より向陽ヶ丘病院の副院長兼総看護師長として着任いたしました能登です。

宜しくお願いいたします。

前任地は羽幌町で、地域センター病院である羽幌病

院で勤務していました。

網走に来て感動したことは、景色がきれいなことです。羽幌は日本海に面した町で、夕日は海に沈んでいましたが、網走、オホーツク圏では朝日が海から昇ります。長年見ていた景色と全く違い、街自体の歴史もあります。オホーツク海と大小の湖、国立公園などの景色にも癒やされています。

向陽ヶ丘病院は、オホーツク第3次保健医療圏域における精神科医療の中心的な役割を担っています。

今までも、患者さん、ご家族や多職種の方々、地域の方々との連携を大切にし、患者さんのケアにあたることが重要だと考え、実践してきました。これまでの経験を生かし、一刻も早く向陽ヶ丘病院の一員として力になれるよう努力していきたいと思っています。

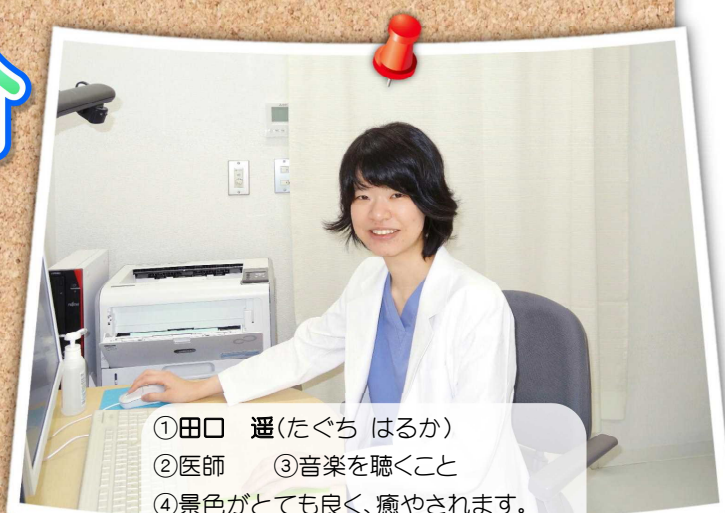
初心に返った気持ちで、一生懸命看護に取り組みますので、ご指導ご鞭撻のほど宜しくお願いいたします。

副院長兼総看護師長

の と あ け み
能 登 明 美

新職員紹介

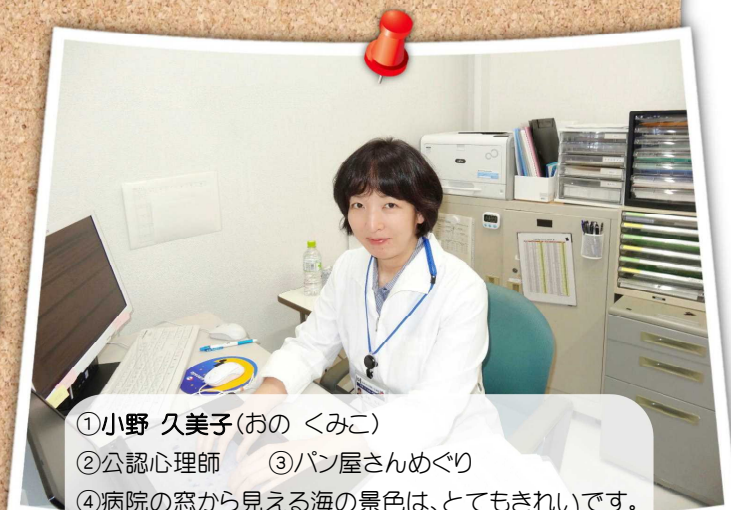
- ①氏名 ②職種 ③趣味・特技
④網走(又は当院)の印象 ⑤コメント



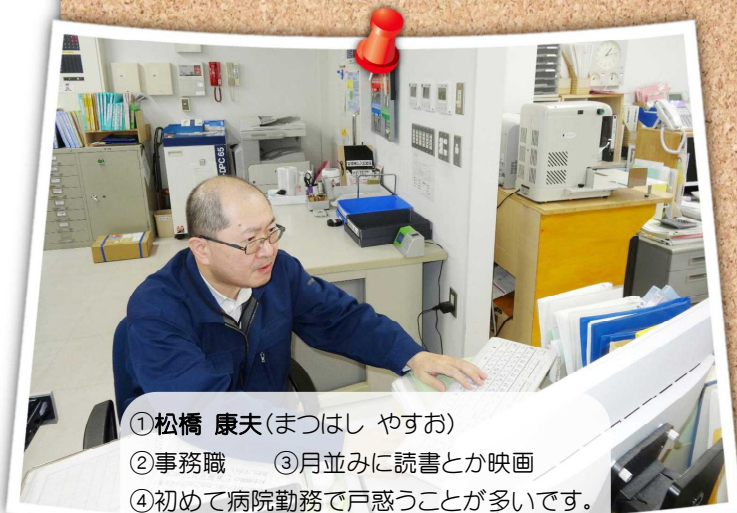
- ①田口 遥(たぐち はるか)
②医師 ③音楽を聴くこと
④景色がとても良く、癒やされます。
⑤患者様ひとりひとりに寄り添った医療を提供できるよう、努力して参ります。



- ①宮野 史也(みやの ふみや)
②医師 ③美食
④人の温かみを思い出しました
⑤患者と地域に寄り添った精神医療に従事していきたいと思います。病院のスタッフは皆親切でとても働きやすいです。どうぞよろしくお願いします。



- ①小野 久美子(おの くみこ)
②公認心理師 ③パン屋さんめぐり
④病院の窓から見える海の景色は、とてもきれいです。
⑤網走到に住むのは初めてですが、1日でも早く仕事に慣れて、皆様のお役に立てればと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



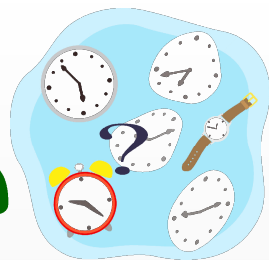
- ①松橋 康夫(まつはし やすお)
②事務職 ③月並みに読書とか映画
④初めて病院勤務で戸惑うことが多いです。
⑤周りの方々はみな仕事をテキパキこなしているので頼もしく思います。



- ①坂上 梢(さかがみ こずえ)
②管理栄養士 ③バスケット観戦・サイクリング
④魚介類が美味しい。坂道が多い
⑤覚えることが多いですが、日々精進して参りますのでよろしくお願い致します。



睡眠時間にこだわると かえって眠れない



よく、「8時間寝るために早寝した」「昨日は0時を過ぎても眠れなかった」という話が聞かれます



が、実は「必要な睡眠時間」というものはありません。

睡眠時間は生活様式や季節によっても異なり、また年齢を重ねると自然と短くなっていきます。

睡眠時間を確保しようと、早く布団に入ることは逆効果です。

眠れないうちに床につくことで、ちょっとした物音が気になる、ささいなことが頭から離れなくなる、翌朝起きられるだろうかという不安が高まってしまいます。結果、期待していたより睡眠時間が確保できなかったことで「眠れなかった」という認識になってしまいます。

睡眠で最も大切なのは、それ自体の時間よりも「日中に眠気で困っていない」こと。固定された睡眠時間を確保しようと意識するのではなく、眠くなったときに布団に入る、といった認識でまずは過ごしてみましょう。



医師 由口

鉄分たっぷり!! 豆乳クラムチャウダー

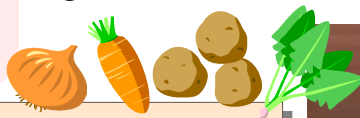
1日に必要な鉄分の
約半分が摂取できます。

【材料(4人分)】

あさり水煮 … 120g
玉葱 … 120g
人参 … 60g
じゃがいも … 120g
ほうれん草 … 80g
バター … 20g
小麦粉 … 12g
豆乳 … 400mL
水 … 200mL
塩こしょう … 少々
コンソメ … 5g

＜作り方＞

- ①玉葱、人参、じゃがいもは1cm角に切る。
- ②ほうれん草は2cm程度の長さに切り、茹でて冷水にとる。
- ③鍋にバターを入れ、①の具材を炒める。
- ④具材に火が通ったら小麦粉を加え、全体に絡めるようによく炒め、コンソメ、水を加えて小麦粉がダマにならないよう手早く混ぜる。
- ⑤ひと煮立ちさせたら、あさり水煮缶(汁ごと)、②、豆乳を加える。
- ⑥仕上げに塩こしょうで味を調え、完成。



【栄養ポイント】

- ・あさりなどの動物性食品に含まれているヘム鉄は、吸収率が高いと言われています。
- ・豆乳や大豆製品には非ヘム鉄と呼ばれるものが多く含まれています。吸収率は低いですが、じゃがいも・ほうれん草などビタミンCを多く含む食材と一緒に摂取すると吸収されやすくなります。
- ・今回は調理しやすいよう、あさりの水煮缶を使用しています。



管理栄養士 坂上



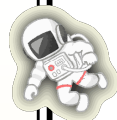
エネルギー	タンパク質	脂質	鉄	食塩
158kcal	9.5g	5.9g	10.9g	0.9g

デイケアの紹介

はじめにデイケアの職員構成について紹介します。
精神保健福祉士、作業療法士、看護師の3名で週5日、
リハビリテーションを行っています。

デイケアの利用は、普段の生活から離れ気分転換を図ることや、
人との交流の場、生活リズムを整えることなどに繋がります。

また、うつ病、統合失調症、適応障害の方など、利用者お一人お一人に合った
プログラムを提供し、病状の悪化予防と改善、ストレスの低減につなげています。



生活リズムを
整えたい

自宅以外に
心安らぐ居場所が
ほしい

就労前の
ウォーミングアップ
をしたい

病状の悪化予防
と改善、ストレスの
低減

メタ認知トレーニングとは？

今回は、プログラムの1つである「うつ病のためのメタ認知トレーニング(D-MCT)」を紹介します。

うつ病に悩む方のためのグループ・トレーニングです。

うつ病は認知の偏りが影響していると言われています。

メタ認知トレーニングで、考え

方の偏りが、どのように生活に影響しているのか理解することが出来ます。

トレーニングで考え方の偏りに気づき、考え方次第で物事の受け止め方が楽になる方法がわかるようになります。

トレーニングのゴールは、学習で気づいたことを自分自身が生活に生かすところまで行っています。



トレーニングを通して、自分自身で考え、そして行動できるよう支援させていただきます。

デイケアのプログラムは、病状悪化に予防的効果があります。また服薬とメタ認知トレーニングを合わせた方が効果的というエビデンスも聞かれます。

デイケアに興味のある方や通所を希望される方は、主治医・看護師までご相談下さい。



客観的に自分自身をみる



DDMC通信



認知症疾患医療センター通信を発行しました。

患者様やご家族・関係者の皆様へ、お役に立つ認知症医療情報や院内の紹介・旬の話題や相談

事例などの情報を発信していきます。

※外来の小冊子・雑誌コーナー・

当院ホームページに掲載。

また右記 QR コードから
スマホなどで閲覧出来ます。



オンライン面会

タブレット端末を利用した
面会を開始しました。

- ・4月1日より開始。完全予約制。
- ・毎週水・金曜日 14:00～16:00
- ・ご家族・親族の方限定
- ・当院専用タブレット端末を使用
- ・面会人数は、2名まで

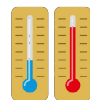


※詳しくは、
病棟担当職員に
お尋ね下さい。

編・集・後・記

寒くなったり暖くなったり、寒暖差が激しい5月を迎えていますが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。

上着は何を着たら良いのか、迷う毎日です。



向陽ヶ丘病院では、新しい職員を迎え、あらたな年度を迎えることができました。今年度も職員一同、より一層地域の方々

と連携をとりながら、「こころの和と輪」を大切にしたいと医療の提供に努めていきたいと思っております。ご協力のほど、宜しくお願い致します。(N)

