

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・金 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://kouyougakka.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



みなさま、はじめして。令和7年4月に着任致しました若林と申します。

着任した当時の網走は、気温も低く雪も降っておりました。桜前線の最後となった網走は5月半ば

に入ると一気に木々が芽吹き、色鮮やかな花をあちこちで見かけるようになりました。

病院の裏手には、3匹のエゾシカが5m先で平然と歩いており、濤沸湖では初めて見るオオワシが魚をついばんでいる様子に感激しました。

しかしなんといっても、向陽ヶ丘病院から一望する知床連山はとても美しい！



さて、向陽ヶ丘病院はオホーツク第三次医療圏における精神科救急医療や認知症疾患医療センターとしての役割を担っております。

病院の理念は「心の和と輪を大切に」患者さま、ご家族、地域みなさまと手を携え、信頼と満足の医療を目指すことです。

当院の職員は、病院



理念に基づき一丸となって取り組んでおります。朝早くから清掃している方も含め病院を支えるかけがえのないチーム員です。

地域の人口減少や高齢化、物価高騰に加えて今年は更に常勤医師が2名減からスタートし、病院を取り巻く環境は厳しさを増しております。決

して良い状況とは言えませんが関係機関と連携、協働をしながら当院の役割・機能を発揮できるよう職員とともにベストを尽くして行きたいと思っております。



新参者でご迷惑をかけることもあるかと思いますが、どうぞよろしくお願いいたします。

副院長 兼 総看護師長
わかばやし と き こ
若 林 登 喜 子

医長就任のあいさつ

このたび令和7年4月より、向陽ヶ丘病院精神科の医長として着任いたしました直江 亮と申します。

実は、私は5年前にも当院で勤務しており、今回ご縁あって再び網走の地に帰ってくることとなりました。

再会できたスタッフの皆さんや、変わらぬ街の風景に心が温かくなると同時に、この地域のこころの健康を支える役割を再び担わせていただくことに、身の引き締まる思いです。

これまで精神科医として、急性期

医療、地域連携、外来診療などに携わってまいりましたが、精神科医療の本質は「人と人との信頼関係」にあると感じています。薬だけでなく、言葉や態度、そして安心できる環境が治療につながると信じています。

網走には、豊かな自然と、あたたかな人々、そして静かな時間の流れがあります。ここで暮らす皆さまが、こころ穏やかに日々を送れるよう、スタッフと力を合わせて取り組んでまいります。

また、地域の医療機関や福祉機



関とも連携を深めながら、誰もが気軽に相談できる精神科医療の実現を目指します。どうぞお気軽に声をかけていただけますと幸いです。

今後とも、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

結びに、皆さまのご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げ、ご挨拶とさせていただきます。

医師 直江 亮

新・職・員・紹・介

①氏名 ②職種 ③趣味・特技 ④当院の印象 ⑤コメント



- ①小林 春香(こばやし はるか)
②看護師 ③家で過ごすこと
④入職して1年が経ちました

が、分からないことは先輩方が丁寧に教えてくださり、安心して働くことができます。精神科での看護は奥が深く、日々学ぶことが多いですが、患者さん一人ひとりとじっくり関わ



- る当院で働くことにやりがいを感じています
⑤精神科は初めての分野で、

日々新しい発見の連続です。これまでの経験を大切にしながら精神科の看護師としてこれからも頑張っていきたいと思っています。これからもよろしくお願いします。



「イメージと違って穏やか」 —未来への決意新たに—

5月28日、南ヶ丘高等学校3年生の8名が向陽ヶ丘病院で看護体験を行いました。



精神科病棟が初めてでもあり少し不安はあったようですが、体験後は「思っていたより雰囲気が穏やかで、患者さんと看護師さんの会話がなくて良かった。」「最初の印象と違い、良くなった」「総合病院

と違って手すりや鏡などを工夫されて、患者さんに寄り添っている病院だと思った。」などの感想がありみなさん、とても明るく自分の考えを活発に出し合っ



ていました。アンケートには、参加した8名全員が「看護師を目指す思いが強くなった」と回答しており、将来は対象者に寄り添えるやさしい医療従事者になってくれることを期待しています。



認知症の症状と ケアのポイント

高齢化が進む中、認知症は多くのご家庭や地域で身近な問題となっています。認知症は「もの忘れ」だけでなく、様々な症状が現れる病気で、本人の生活に大きな影響を及ぼします。

認知症の症状は大きく「中核症状」と「周辺症状」に分けられます。



中核症状は、記憶障害、見当識障害（時間や場所がわからなくなる）、判断力の低下など、脳の機能低下そのものによっ

て起こる症状です。たとえば、「さっき話したことを何度も繰り返す」「道に迷って帰れなくなる」などが挙げられます。

一方、**周辺症状**(BPSD:認知症の行動・心理症状)は、妄想、興奮、不安、うつ状態、



昼夜逆転など、環境や人間関係の影響を受けやすい症状です。「財布が盗まれたと疑う」「怒りっぽくなる」「夜中に家を出ようとする」といった行動が見られることもあります。

認知症のケアでは、こうした症状を「困った行動」と捉えるのではなく、「本人が何に困っているのか」という視点が大切です。声かけの工夫、環境の調整、安心できる関係づくりが、症状の緩和につながります。

介護するご家族にとっても、大きなストレスとなる場合があります。無理をせず、地域の支援を活用することも重要です。もし、身近に「ちょっと様子が変わったかな？」と感じる方がいたら、早めに医療機関へ相談することで、適切な支援につながる可能性があります。どうぞお気軽にご相談ください。



な お え り よ う
医 長 直 江 亮

外来診察のご案内

時間	診察室	月	火	水	木	金
9:00 ~ 12:30	1 診	藤 井	藤 井	新患	藤井	—
	2 診	新患	梅 津	梅 津	—	—
	3 診	直 江	—	直 江	—	新患
	4 診	—	木 村 (出張医)	—	菱 山 (出張医)	北 村 (出張医)
13:30 ~ 17:00	2 診	—	—	—	梅 津	—
	3 診	—	直 江	—	—	—
	4 診	—	木 村 (出張医)	—	菱 山 (出張医)	北 村 (出張医)

■窓口の受付開始は、朝 8:50~ 昼13:15~

■診察は、初診・再診とも予約制となっております。

※初診の予約及び予約の変更は、13:30 ~ 17:00

■土曜・日曜・祝日は休診です。

新患 の担当医は、初診の患者様を診察します。

【予約・予約変更連絡先】

0152-43-4138 (向陽ヶ丘病院 外来)

※平日に、外来で受け付けます

新しい先生紹介



4月から、金曜日の
4診を担当している
北村です。
札幌から来ています。
よろしく！

1. 氏名：北村 一紘（きたむら かずひろ）
2. 現職場：道立精神保健福祉センター兼向陽ヶ丘病院
3. 私の「元気の源」は：家族
4. 医師になった(orこの科を選んだ)意外なきっかけ：横浜
5. 休日の意外なリフレッシュ方法(趣味など)：ランニング
6. 実は私、〇〇が苦手です(ちょっぴり弱点)：レーズン
7. 患者さんと一緒に目指したいこと：自己治癒力

「医療MaaS」始めました

医療MaaS（いりようまーす）って聞いたことありますか？
まず「MaaS」ですが、これは「Mobility as a Service」の略語で直訳すると「サービスとしての機動力」、つまりサービスを提供する交通手段を意味します。

これに「医療」がつくことで「医療サービスを提供する車両」を指します。

当院では、網走市が実施する「移動型医療サービス推進事業」に

参加し、令和7年3月より網走市内の施設入所者を対象にオンライン診療を実施しています。

施設に入所する患者様のも



とへ、医療機器などを搭載し看護師が搭乗した車両で訪問し、テレビ会議システムを通して病院にいる医師がオンライン診療を行うものです。

オンライン診療の実施により、患者様や付き添い家族の通院負担を軽減することができます。

現在は網走市内の1施設を対象に実証事業を行っていますが、今後は、市内の他施設へも対象を拡大することを検討しています。

また、網走市の実施する当該事業が、現在は網走市内のみを運行範囲とする実証段階ですので、今後、運行範囲が近隣の町に拡大されることとなれば、その町の施設も対象とすることを検討していきます。



医療MaaSのイメージ

患者のもとへ医療モビリティが outward
医師は病院にしながら遠隔診療を実施



うなずき嚥下

薬のストレス、姿勢で解消!!

薬やサプリメントを飲みにくいと感じたことはありませんか？

ある調査では、実に29.8%もの人が「飲みにくい」と感じているという結果が出ています。さらに、加齢や病気により嚥下機能が低下すると薬をうまく飲み込めず誤嚥（ごえん）の原因にもなります。



多くの人は、薬を飲む際に水と一緒に上を向いて服薬しがちですが、この姿勢

では、のどが詰まりやすく、かえって飲み込みにくくなります。正しい姿勢は、あごをひいてうなずくように飲むの「うなずき嚥下」です。

服薬時の嚥下機能を評価する方法として「PILL-5（ピルファイブ）」という簡易評価があります。これは5つの質問に答えることで嚥下の程度をスコア化でき、結果に応じた対処法を確認することができます。薬が飲みにくいと感じている方は、ぜひ一度試してみてください。



編・集・後・記

本号では、新たに着任された職員のご挨拶を掲載しました。また、当院の新しい試みである「医療 MaaS」や、高校生の看護体験の様子、認知症ケアのポイントなど、多岐にわたる情報をお届けしています。この広報誌が、皆様と病院との心の和と輪を繋ぐ一助となれば幸いです。