

Hakuyukai - Dayori 博友会だより



医療・看護・介護を通して地域に貢献いたします



そのつらさは不安社交障害かもしれません

医療法人社団博友会 北の峰病院 院長
久保 昌巳 医師

医療法人社団博友会は5つの施設で社会貢献しています



平岸病院
精神科・神経科・内科
神経内科・歯科・訪問看護
赤平市平岸新光町2丁目1番地
TEL: 0125-38-8331



北の峰病院
精神科・神経科
富良野市中御料2062番地
TEL: 0167-22-2011



介護老人保健施設博寿苑
入所・短期入所
通所リハビリテーション
赤平市平岸新光町2丁目4番地
TEL: 0125-37-2001



平岸クリニック
精神科・神経科・心療内科・内科
リハビリテーション科・デイケア・ナイトケア
赤平市平岸新光町1丁目1番地
TEL: 0125-38-8393



共同生活援助事業所グループホーム博友荘
入居による生活援助
赤平市平岸新光町4丁目34番地
TEL: 0125-37-2077

そのつらさは 不安社交障害 かもしれません

人前で話すのが怖い…

いきいき
健康生活

電話で声が震える…

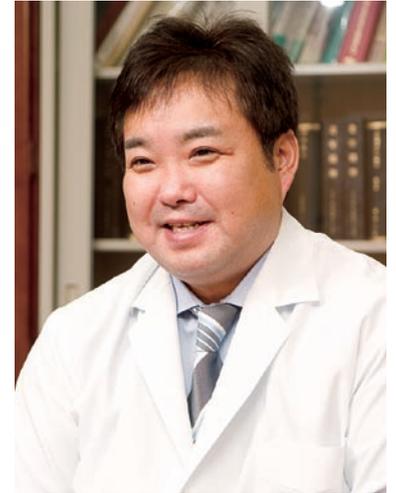
「不安社交障害 (SAD)」は「うつ病」に次いで多い心の病気です。日本ではあまり知られていませんが、あがり症や対人恐怖症などと呼ばれていたもので、「人前で話すことに強い不安や恐怖」を抱いて社会生活や仕事に支障をきたします。10代後半の発症が多いのですが、幅広い年齢層に患者さんがいます。



不安社交障害の患者さんは日本の調査で約100万人以上と報告され、決して珍しい病気ではありません。しかし、治療が可能であることが知られるようになったのは最近のことです。

第一選択として使用する治療薬SSRI（選択的セロトニン再取り込み阻害薬）は、緊張しやすい体質の原因となっている「脳内の神経伝達物質・セロトニンの不足」を補い、脳内を正

服薬を中心とした治療で治ります



医療法人社団博友会
北の峰病院 院長
久保 昌巳 医師

昭和44年 富良野生まれ
平成8年 埼玉医科大学卒業
平成8年 埼玉医科大学神経精神科入局
平成13年 医療法人社団博友会平岸病院
平成13年 医療法人社団博友会北の峰病院
平成17年 北の峰病院副院長
平成21年 北の峰病院院長

精神保健指定医・日本医師会認定産業医・日本精神神経学会指導医・日本精神神経学会認定専門医

不安社交障害の患者さんは、うつ病やパニック障害などを併発しやすいと言われています。つらい症状を「性格の問題」と思い込み、病気と気づかず過度な不安と恐怖を抱えたまま過ごして、うつ病になるのです。

あなたやご家族は大丈夫ですか？
思い当たる症状があったら、早めに精神科の医師に相談してください。

常な状態に戻して「不安を徐々に感じにくくする」ことができません。服薬を中心とした治療で、患者さんの約9割が日常生活にほぼ支障がなくなりに改善します。

病気と気づかず放置していると…

心の病気を早期発見・早期治療しましょう

自殺者数が年々増加していますが、その原因を調べてみると約半数が健康問題です。その半数をうつ病や統合失調症などの心の病気が占めています。



人が周りになると恐怖や不安を感じますか？ 不安社交障害チェックシート

次の項目をチェックしてみましょう。

- 目上の人を怖いと感じる
- 人前に出ると赤くなるので困る
- 知らない人と話すのを避けている
- 注意されると非常にオドオドしてしまう
- 恥ずかしい思いをすることを避ける
- 見ず知らずの人と話すときオドオドしてしまう
- 人混みにいると、動悸に悩まされる
- 人々が見守っているときに何かをするのは怖い
- 恥ずかしい思いをすることが怖い

社会福祉法人 北海道社会事業協会 **富良野協会病院** [略称]
富良野病院

診療科／内科・循環器科・呼吸器科・小児科・外科・整形外科・産科・婦人科・眼科
耳鼻咽喉科・皮膚科・泌尿器科・麻酔科・リハビリテーション科
人工透析センター・尿路結石治療センター・健診センター・内視鏡センター・救急センター

診療時間

新患 平日／8:30～11:30 13:00～15:00

土曜／8:30～11:00

再来 平日／8:00～11:30 12:30～15:00

土曜／8:00～11:00

休診日

日祝、第2・4土曜、お盆、富良野神社祭・年末年始

〒076-8765 富良野市住吉町1番30号

電話 0167-23-2181 (代表)



**富良野圏域5市町村の
地域センター病院**

富良野協会病院は、平成19年5月に富良野駅東側に新築移転し、富良野圏域5市町村の地域センター病院として、検診予防、救急、高度医療を担っています。

CT（コンピュータ断層撮影法）やMRI（核磁気共鳴画像法）、体外衝撃波結石破壊装置などの最新高度医療機器を有し、地域医療連携室を開設して、近隣の病院や診療所が利用できる体制を整えました。

羽根田俊院長は、「各医療機関がそれぞれの特長を生かした役割を分担することで、患者さん一人一人に適切な医療を提供できると考え、医療機関同士の連携をすすめています」と富良野圏域の医療体制の充実に努めます。



羽根田 俊院長

日本内科学会認定医、日本循環器学会専門医、日本呼吸器学会専門医

【学歴】昭和51年3月北海道大学医学部卒業／昭和61年9月医学博士（旭川医科大学）

【職歴】昭和51年4月旭川医科大学内科学第一講座助手／昭和62年3月海外研修／平成元年11月旭川医科大学医学部付属病院講師／平成9年4月旭川医科大学内科学第一講座助教授／平成12年11月市立根室病院院長／平成19年4月富良野病院副院長／平成20年4月富良野病院院長

**患者さんに最適な医療を
提供するネットワーク**

今まで開業医が当番制で行ってきた夜間休日の救急診療を、富良野病院が一元化し、平成21年4月にスタートさせました。平日夜間は医師会の当番医が富良野協会病院へ出向き、23時半以降と土日は富良野協会病院の当番医と看護師が対応します。365日24時間、地域住民に効率的に医療を提供できる体制として他の自治体から注目されています。

「当院では精神科・神経科の専門治療ができません。患者さんに認知症やうつ病が心配される場合は、北の峰病院に治療を依頼しています。入院にも対応していただけるので頼りにしています」と、患者

さんの症状や治療方法などによって最適な医療機関を選択できるネットワークも実現しています。

富良野医師会は講演会を毎月開催するほか、研究会や親睦会を行うなど、世代や診療科を超えた医師同士の交流が活発です。「患者さんの治療について医師同士が直接連絡を取り合うことも多く、専門医同士の密接な連携が医療の質を向上させています」と地域の医療関係者とともに富良野圏域の医療再生に取り組んでいます。



健康診断のすすめ

年に一度
同じ医療機関で
受けましょう



「自覚症状がないので大丈夫」と健康診断や精密検査を受けずに、病気の発見が遅れてしまうケースが数多くあります。がんの初期には自覚症状がほとんどないので自己診断は禁物。定期的に健康診断を受けることが早期発見・早期治療を可能にします。

前年と比較できるように
同じ病院で

医師が検査データを
総合的に判断

健康診断で正しい結果を導くためには、健康時の健康診断データと比較する必要があります。前年と比較しながら経過や変化を見ることで、病気を発見することができるのです。ですから、毎年同じ病院で半年か1年毎に健康診断を受けることが大切です。

検査データを見て「正常値より高い、低い」と悩むことがあります。ひとつの数値が病態を現すわけではありません。過去の数値と比べ、他の項目の数値とのバランスを見て、総合的に判断します。数値が極端に変動している場合は「体の中で何かが起こっているのかもしれない」と考え、精密検査を行います。



医療法人社団博友会 理事長
谷博 医師

人生を過ごす上で一番大事なのは健康な体です。健康診断は体の状態を客観的に判断できる貴重な機会。面倒がらずに大いに活用することをおすすめします。

高性能な画像診断装置を活用した健康診断を受けましょう

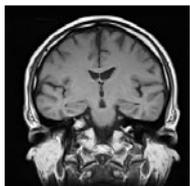
平岸病院にはCTやMRIといった高性能な画像診断装置があり、がん・炎症・出血がないかなど体内の状態を確認しながら、より正確な診断を行っています。お待たせせずに短い時間で検査を済ませることができますので、毎年の健康診断にご利用ください。



CT:コンピュータ断層撮影法
X線で体の横断面を撮ります



MRI:核磁気共鳴画像法
磁力を使って体の断層を撮ります



MRI画像で脳内に発生した腫瘍が確認できます。

◀ 正常な状態

腫瘍が発生した状態 ▶



- ◎年に1回は必ず健診を！
体は1年の間に変化しています。必ず年に1回は健康診断を受けましょう。
- ◎精密検査はすぐに「要精密検査」と言われたら必ず医療機関へ。健康のためには、早期発見・早期治療が大切なことです。
- ◎毎回、同じ医療機関で健康診断や精密検査は同じ医療機関で受けましょう。前回のデータと比較することが正しい診断につながります。
- ◎必ず医師の説明を
同じ数値でも体質や性別による個人差があるため、自己診断せず、医師の説明を受けましょう。

平岸病院 健康診断申し込み電話番号 0125-38-8331

介護老人保健施設 博寿苑

1年を通じて
さまざまな行事を
行っています

看護や介護が必要な高齢の皆さんが
毎日を笑顔で過ごしています

博寿苑では入所者さんに施設での生活を楽しんでいただくために、家庭的な雰囲気大切に、季節行事や誕生会などのイベントを数多く実施しています。

要介護者に対しては、医学的管理下で看護・介護・機能訓練や日常生活の質を向上させるサービスを提供し、老人性認知症に対しても医療と福祉の両面から総合的なケアを行っています。健康管理には万全

を期していますので、安心してお任せください。

見学は随時受け付けていますので、お気軽に博寿苑へお問い合わせください。

年間行事予定

1月	新年会
2月	外食(院内のラウンジ虹)
3月	ひな祭り&おやつ作り
4月	外出(ランフェスティバル)
5月	お花見&外食(ラーメン)・買い物(生協)
6月	ミニ運動会・歌謡ショー
7月	バスレクリエーション(しょうぶ園)
8月	外出(買い物)
9月	敬老会・神社まつり
10月	バスレク(紅葉)・外食(回転寿司)
11月	おやつ作り・ジギスカン
12月	クリスマス会



9月敬老会

平成21年9月20日に開催された敬老会では、長寿のお祝いにつけつけたボランティアの皆さんによる「歌謡ショー」と職員が踊る「花笠音頭」を楽しみました。

入所者の最高齢は女性101歳、男性97歳。寿賀のお祝いを迎えたのは17人で、「記念写真」のプレゼントが手渡されました。昼食のお祝い膳はちらし寿司。全員に紅白まんじゅうが配られ、敬老の日を笑顔で迎えたことを家族や職員らとともに喜びました。



歌謡ショー



ミニ運動会



博寿苑職員 寺島充子介護主任
「ご家族から楽しい敬老会でしたとお褒めの言葉をいただき、職員にとっても嬉しい一日でした。これからも、家庭的な雰囲気を大切にしたい行事を開催したいと思います」



お問い合わせ電話番号 0125 - 37 - 2001
電話受付時間：月曜～土曜(9:00～17:00)

入所サービス

【入所施設サービス】

定員 100人 全室個室

(短期入所定員4人を含む)

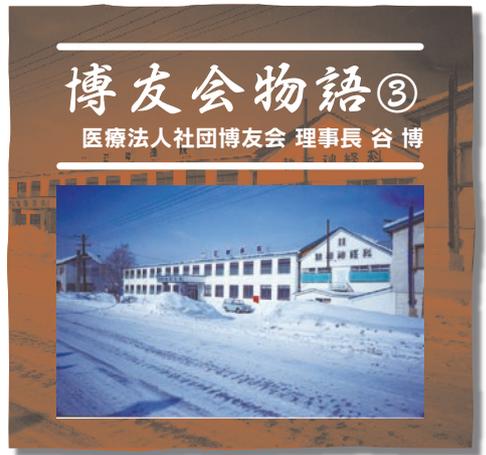
【短期入所療養サービス】

定員 4人 全室個室

通所リハビリテーション

定員 20人

※ご家庭で介護を受けている方が対象



博友会物語③

医療法人社団博友会 理事長 谷 博



精神科診療を 継続するために

隙間風が吹き込む病院

当時の平岸病院は粗末な木造2階建てで、「オンボロ病院」と呼ぶに相応しいほど老朽化が進んでいました。戦中に建てられた愛国第83工場の職員寮を流用したもので、建築部材の粗末さに加え、廊下の床は至るところに穴があき、補修の板が打ち付けられています。閉鎖病棟は、病院専属の大工さんが最低の予算で2階建ての旧家屋に渡り廊下をつないだものでした。

暖房は、戦時中に使われていた石炭を燃やす筒型のルンペンストーブで、

いつ火災が発生してもおかしくないほどの粗末なもの。耐寒構造はまったく考えられておらず、いたるところから隙間風が吹き込む劣悪な環境でした。その頃は北海道の民家も同じように寒かったため、患者さんからの苦情はありませんでしたが、「入院環境を少しでも改善したい」というのは全職員の高い願いでした。

寝食を共に診療に取り組む日々

私はこのオンボロ病院で職員らと寝食を共にしながら、外来と80人あまりの入院患者さんの診察を1人でこなしました。ほとんど休日はありませんでしたが、責任と遣り甲斐を感じながら診療に取り組んでいました。

ところが、札幌医科大学付属病院から「来年は医局からの派遣予定はない」と聞かされました。私の任期が切れた後、平岸病院の精神科診療はどうなるのかと気をもむ一方で、大学へ戻って更なる研究を進めたいとの思いを断ち切ることができませんでした。

先輩医師に平岸病院への着任を単独交渉していましたが、うまくいかず、1年の派遣が完了間近だった私は、途方に暮れました。

【次号に続く】

地域ネット

赤平火太鼓保存会で
子どもたちを
指導しています

赤平火太鼓保存会副会長
平岸病院 精神科開放病棟
竹村 恵一看護師

大好きな太鼓の魅力子どもたちへ

昭和52年に発足した赤平火太鼓保存会には現在、小学生から高校生の打ち手33人と指導者10人が所属。火祭りや夏祭りで演奏し、コンクールで上位入賞するなど活発に活動しています。

同保存会副会長として指導を行っているのが、平岸病院に勤務している竹村恵一看護師です。「小学3年から太鼓を打ち、先輩から太鼓の魅

力と礼儀作法を教わりました。入会資格は高校生までですが、大好きな太鼓を赤平の子どもたちに教えたいと指導者として残りました」。

3度目の全国大会出場を目指して

看護師として働きながら、週2回、夜に練習場へ駆けつけ、コンクール前には週4回の練習を指導します。

平成16年には、サハリン州で開催された「北海道・サハリン文化交流事業」に参加。竹村看護師が率いる13人の打ち手が見事な演奏で初の海外公演を成功させました。同年には日本太鼓ジュニアコンクールの全国大会へ初出場するという快挙も成し遂げています。

「市民の応援に応えるために、3度目の全国大会出場を狙っています」と、この冬も練習を重ねています。



「本気子どもたちに伝えたい」と話す竹村看護師



サハリンでの演奏会



日本太鼓ジュニアコンクール全国大会