

医療法人社団博友会 広報誌

ご自由にお持ち帰りください

博友会 だより

Hakuyukai - Dayori

医療・看護・介護を通して
地域に貢献いたします

春 [No.5]
2010年4月



ストレスが引き起こす 適応障害

医療法人社団博友会 平岸病院 院長
郡 正博 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

ストレスが引き起こす 適応障害



落ち込みが続いたり、感情を抑え続けたり…

適応障害はストレスが原因でさまざまな心身の症状が表れ、日常生活や社会生活に支障をきたしている状態です。頭痛や胃痛などの症状があるにもかかわらず、内科的な異常が見つからない場合は放置せずに精神科を受診しましょう。



原因
適応障害の原因になるストレスには、失業や配置転換、過重労働、受験や転校、人間関係の亀裂、近親者との死別・離別などがあげられます。個人的な素質も大きく関係し、性格が真面目でストレスに弱い人がかかりやすいといわれています。

原因

ストレスの
過剰や過敏



医療法人社団博友会
平岸病院 院長

郡 正博 医師

昭和51年 国立武蔵療養所臨床研修医
昭和53年 医療法人社団博友会平岸病院理事
昭和55年 滝川保健所嘱託医
昭和58年 医療法人社団博友会北の峰病院院長
富良野保健所嘱託医
昭和61年 医療法人社団博友会平岸病院副院長
平成 3年 医療法人社団博友会老人保健施設
博寿苑施設長兼務
平成11年 医療法人社団博友会平岸病院院長専任

症状

心身のバランスが
崩れて
引きこもるようになる

■情緒的の症状

不安、神経過敏、抑うつ気分、涙もろさ、興味・喜びの喪失、マイナスイ思考、自責的な考えなどが表れます。

■身体的の症状

不眠、食欲不振、全身倦怠感、頭痛、肩こり、ストレス性胃炎、腹痛などが表れます。

■行動面の障害

対人関係への過敏性・攻撃性、気力低下、思考力・集中力低下などが表れ、引きこもってうつ状態となり、職場不適応や登校拒否となります。



治療

家族の理解と
休養が必要

原因となっているストレスが軽減されるよう社会環境を変えることが第一です。しばらく休職、休学して休養し、心的エネルギーを回復させます。必要に応じて、カウンセリングや薬物療法を行います。

適応障害の診断基準

- ① はっきりとした心理・社会的ストレスに対する反応で、3カ月以内に発症している
 - ② ストレスに対し、正常で予測されるものよりも過剰な症状がある
 - ③ 社会的または職業（学業）上の機能の障害がある
 - ④ ストレスが解消されれば、症状は6カ月以上持続しない
- ※ ストレスがなければこの状態は起こらなかったと考えられることが、基本概念です

北の峰病院

感染症対策の 研修会を 開催しました

2月22日、大正富山医薬品の堀琢哉さんを講師に招き「感染症対策の基本・インフルエンザ・ノロウイルス」と題した医療安全管理研修会を開催。職員約60人が参加しました。

堀さんは、それぞれのウイルスの特徴や感染対策をQ&A方式で分かりやすく解説。参加者は「感染症の最新情報を得ることができました。早速、日常業務で生かします」と感染対策の重要性を再認識しました。

職員全員が医療安全管理に必要な知識と技術を習得できるよう、今後も研修会を開催します。

北の峰病院では患者さんに安全で安心な医療を提供するため、「医療安全管理研修会」を年に2、3回開催し、職員の安全意識を高め医療の質の向上に努めています。



講師の解説に熱心に耳を傾ける職員たち

研修会は 医療安全管理委員会が 開催しています

院内の全セクションから集まった職員で構成する医療安全管理委員会は、毎月会議を開いています。医療安全に関する院内の問題点を把握し改善策を講じるなど、医療安全管理活動の中心的な役割を担い、医療安全活動の重要性を全職員に周知しています。

平岸クリニック 付属デイケアセンター こもれび

季節ごとに 外出を 楽しんでいます

精神的な病気で通院している人を対象に、趣味活動や農作業、料理やスポーツのほか、季節の行事や外出を積極的に取り入れたデイケアを提供しています。

デイケアでは、引きこもりがちになる通院患者さんが「季節ごとの日常の楽しみ」を見つけられるように、観光地や買い物へ出かける行事を年に数



デイケアセンターこもれび

赤平市平岸新光町4丁目23番地 TEL:0125-34-3001

【対象者】 デイケアの対象者:精神的な病気で通院治療を受けている方

【活動時間】 週5回(月~金) 9:30 ~ 15:30

デイケアの利用を希望される方は、担当医かデイケアセンターにお気軽にご相談ください。

回、企画・実施しています。デイケアの登録者は100人あまりで、一日の利用者は30人前後。季節行事や外出は自由参加です。
川村伸室長は「外出先は小樽の運河や旭川の旭山動物園、富良野のラベンダー園、上川町の層雲峡など、家族連れに人気の観光スポットへ出かけます。季節を一緒に楽しみましょう」と参加を呼びかけています。



精神科診療を 継続するために

32歳の決断

昭和38年7月、志田院長が84歳で退職することになり、副院長だった私は大学へ戻らずに平岸病院に残る覚悟を決めました。大きな責任を背負うことになるかわかっていましたが、元来楽天家であったことと32歳の若さが決断を後押ししました。

私は、札幌医科大学神経科教授中川秀三博士と木田事務長を前に平岸病院で診療を続ける意志を伝えました。その条件として、「病院施設の不燃化改修工事」と「医療法人設立」を提示し

ました。それは、「生涯をかけて、平岸病院を地域の中核病院にしたい」という強い覚悟でした。

難儀だった水の確保

100人あまりの患者さんが入院していた平岸病院で、医師は私ひとり。毎日の業務は、診療科の枠組みを超え、患者さんや地域の人々の健康問題に対応することでした。責任ある診療を続けるためには、劣悪な病院の環境を改善することが急務でした。

当時、平岸病院には上下水道が整備されていませんでした。井戸を掘って地下水を汲み上げようとしたが、岩盤層が厚すぎて掘ることができず、わずかに地表を走る鉄分の多い水を汲み出し、大型の濾過槽を通して水を確保していました。装置の濾材は鉄分で真っ赤に変色し、二日毎に洗浄が必要でした。

病院には2つの浴室が設置されましたが、小判型の木桶に煙突と釜を取り付けた簡素な構造の鉄砲風呂で安全性にはかなり問題がありました。病院に上水道が引かれた昭和39年、鉄砲風呂は念願だったタイル張りの浴室に生まれ変わりました。【次号に続く】

地域ネット

奉仕活動を
一緒に楽しむ仲間を
募集しています

赤平ローターアクトクラブ会長
平岸病院 第2病棟 看護主任
立川 真由美 看護師

赤平では会員19人が活動中

ローターアクトクラブは、18歳から30歳までの男女が参加する国際的な奉仕クラブです。世界各地で地域単位の奉仕活動に取り組んでおり、北海道内にも32のクラブがあります。

赤平ローターアクトクラブの設立は昭和51年。平岸病院に勤務する立川真由美看護師が昨年7月から会長を務めています。「現在の会員は19



先輩職員に勧められ3年前に入会した立川看護師



ズリ山のゴミ拾いを終えた会員たち

赤平ローターアクトクラブ

【会員資格】 18歳から30歳までの男女
【定例会】 毎月第2・第4木曜日19時から
【会費】 月1,000円
申込先: 平岸病院第2病棟・立川まで
(代表TEL: 0125-38-8331)

会員募集中!

人。赤平での奉仕・親睦活動を通じて自己研鑽を重ねています」と話します。

会員を増やし、もっと積極的に

主な活動は、ズリ山のゴミ拾いや老人福祉施設の慰問などの「社会奉仕」と、救命救急やテーブルマナーを学び自己研鑽に努める「クラブ奉仕」です。会員同士が交流する地区大会や国際大会などにも参加します。

立川看護師が、会員資格が満期になる2011年6月までに遣り遂げたいのは会員を増やすこと。「政治や宗教に関わらない団体ですが、誤解もあつてメンバーが増えないのが悩み。会員を増やし、もっと積極的に活動したいです」と張り切っています。