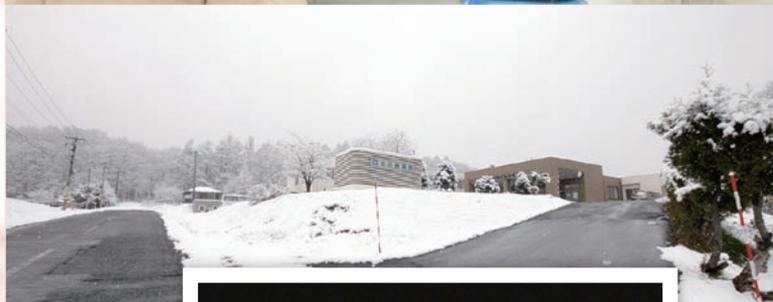


博友会 だより

Hakuyukai - Dayori
医療・看護・介護を通して
地域に貢献いたします



冬季うつ病 「冬に気分が沈む」という人は…

医療法人社団博友会 北の峰病院 精神科 石澤 秀明 名誉院長



12月10日の皆既月食【鶴居村】
撮影：平岸病院情報管理室 川村伸司

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

冬季うつ病



「冬に気分が沈む」という人は…

寒くなると、「体がだるく、何もする気が起こらない。眠くて仕方がない…」。
秋から春にかけて原因不明の体調不良が続くようなら、精神科医に相談しましょう。冬季うつ病の疑いがあります。

日照時間が短くなるのが要因
夏と冬の日照時間の差が大きい北海道では「冬季うつ病」の発症率が高いといわれています。
原因は日照時間の減少。脳が冬眠モードになり、一日中眠かったり、憂鬱な気分になったりして、心身のバランスを失い、普通にできていた仕事や学業ができなくなります。
発症は女性に多く、男性の2〜4倍。一度発症すると毎年繰り返すようになります。決まって秋から冬にかけてうつ状態が続き、春から夏にかけて症状が消失するのが特徴です。



冬にだけ、症状が出ます

一般のうつ病と同様に、憂鬱感、いら感、不安感に苦しみ、何をやるにも億劫で気分が沈みますが、一般のうつ病と異なり、「よく食べ、よく眠り、よく太る」ため、発症を見逃しがちです。
患者さんは「家事ができなくなってしまう」「気持ちが悪くなる、外出できない」など、辛い状態になります。家族から「怠け者」と責められることもあるようです。
もしも、寒い季節に気持ちが沈み、日中も眠気を感じ、食欲が増進するようなら、精神科医に相談してください。
医師管理下の服薬治療で憂鬱な気分をコントロールし、いつもと同じ自分らしいライフスタイルを取り戻しましょう。



憂鬱感に加えて過眠と過食が特徴



こんな症状があったら「うつ病」の可能性が

次の症状のうち、①か②を含む5つ以上が、2週間の間に同時に当てはまる場合、うつ病が疑われます。冬にのみ当てはまる場合は、冬季うつ病の可能性もあります。

- ① ほとんど1日中、気分が憂うつである
- ② ほとんど1日中、すべてのことに対して興味がなくなったり、喜びが感じられなくなる
- ③ 食事療法をしていないのに、著しく体重が減少したり、増加する。または食欲がなくなったり、増加したりする
- ④ ほとんど毎日眠れないか、または寝すぎる
- ⑤ ほとんど毎日、じつとしていられなかったり、何もできなかったりする
- ⑥ ほとんど毎日、疲れやすかったり、やる気が起きない
- ⑦ ほとんど毎日、自分に価値がないと思ったり、自分を責めてしまう
- ⑧ ほとんど毎日、思考力や集中力、決断力が低下する
- ⑨ 何度も死にたいと考えたり、自殺の計画を立てたりする

平岸病院 歯科

平成23年6月から 担当医が 替わりました

半年に1度の定期健診を 受けましょう

薄井医師は、「歯の健康の大切さは皆さんご存じですが、痛みが出てから受診される方がほとんどです。治療が必要になる前に、半年に1度の定期健診を受けていると、生涯にわたって歯の健康が保てます。もし、虫歯になっても簡単な治療で治せます」と話します。

クリーニングで 歯の疾患予防を

高齢になり体が不自由になると、歯が上手く磨けないことから歯茎の状態が悪くなり、そのまま放置しておくとう歯周病になります。また、糖尿病の方は歯周病になりやすいことが分かっています。

自分でしっかりと歯を磨いているつもりでも必ず磨き残しがあるので、歯のクリーニング（歯石除去）をおすすめ



めしています。歯のクリーニングとは、通常のブラッシングでは落とせない歯の汚れを専用の機械や器具を使用し、徹底的に歯を清掃するものです。長寿となった人生を楽しく過ごすためには、自分の歯で美味しく食べるのが欠かせません。平岸病院歯科では、歯の手入れや治療を通して、そのお手伝いをしています。

レーザー治療にも 対応しています

歯槽膿漏に大きな力を発揮するだけでなく、痛みの少ない治療ができます



訪問診療用器具で
ベッドサイドでの治療も



しずほ 薄井司文歩医師プロフィール

平成10年 神奈川歯科大学卒業
平成10年 神奈川歯科大学口腔衛生学教室助手
平成16年 川崎市中原区役所保健福祉センター
地域保健福祉課
平成18年 川崎市役所健康増進課
平成20年 滝川市・アヒコ歯科医院
平成23年 平岸病院 非常勤勤務

平岸病院には、1階に歯科クリニックが併設されています。平岸病院の患者さんや博寿苑の利用者さんの歯科疾患を治療するだけでなく、地域住民の方の診察や在宅診療にも応じます。平成23年6月から、薄井司文歩医師と薄井美保歯科衛生士が夫婦で、週2回診療を行っています。

平岸病院 歯科

電話番号 0125-38-8398

診察日／火曜日・木曜日

診察時間／10:00～18:00





博友会物語 ⑪

医療法人社団博友会 理事長 谷 博

糞尿譚から脱出した裏面史 「ウォシシュレット」への道程

トイレ臭と悪戦苦闘

昭和38年当時、平岸病院には上下水道がなく、排泄物の処理は深刻な問題でした。

木造2階建ての開放病棟には、幅広い階段の途中から飛び出すようにトイレが設置されていました。4つの和式便座（金隠し）が並び、その下はコンクリート製の巨大な便槽でした。防水モルタルを塗っただけの粗末な構造で、経年劣化でひび割れが生じると中庭に異臭と小便が流れ出てきました。また、厳寒期は凍結した便塊が鬼の角のようになって便器から飛び出する

め、それを突き倒す大型の金槌子も用意されていました。

私は「トイレ臭をいかに消すか」との難題に悪戦苦闘し、参考文献を読んでは新型便槽実験を繰り返していたので、職員から「トイレ脱部長」と呼ばれました。

お尻洗浄装置付きトイレ

やがて市の水道と院内水道網が連結し、現在の第3病棟（閉鎖病棟）が完成すると待望の水洗便所を設置しました。昭和47年（札幌オリピック開催）には、第4期工事によって病院の中核となる新館が完成し、4階医局の専用トイレにTOTO「お尻洗浄装置付き洋式便器」を設置しました。同社の大ヒット商品「ウォシシュレット」が誕生したのが昭和55年ですから、その先取りです。精神科の病院で、CTとウォシシュレットを日本で最初に設置したのは当院だろうと自負しています。

現在は、平岸病院のトイレの過半数がウォシシュレットです。患者さんも職員も快適なプライベート空間で思考にふけり、排泄を楽しむことができるようになりました。トイレ脱部長としては、何よりも嬉しいことです。

楽しみませんか？

スノーボード & 山登り

平岸病院 企画課
石橋美智子

休日は山へ登り 大自然の中で過ごします

パソコンインストラクターから2年前に転職し、平岸病院の企画課に勤務しています。主な担当は医療従事者の業務管理です。

デスクワークが中心なので運動不足



になりがちです。健康維持のために、休憩時間を利用し、毎日病院近くをジョギングしています。

休日には山へ出かけます。冬はスノーボードを抱え、歌志内や富良野、旭川のスキー場へ。夏はリュックを背負い、黒岳、富良野岳、雨竜沼など、身近な山々で登山を楽しんでいます。

自然の魅力を全身で感じながら過ごす時間は最高です。澄んだ空気を吸い込み、美しい景色に心うたれると、仕事の疲れも飛んでしまうようです。一人で登ると自然の新たな魅力を発見でき、友人と登ると会話や共感といったコミュニケーションを楽しめます。

空知管内には温泉がたくさんあるので、あちこちの温泉を巡るのも楽しいです。

今年の登山は難易度を少し上げ、夏の旭岳に挑戦したいですね。



職場の仲間とスキー場で