

社会医療法人博友会 広報誌

Hakuyukai - Dayori

博友会だより

春

No.17
2013年4月

医療・看護・介護を通して地域に貢献いたします

ご自由に
お持ち帰りください



心に疲れを感じたら… 一人で頑張りすぎないようにしましょう

社会医療法人博友会 平岸病院 精神科 青柳 雅宏 医師

社会医療法人博友会は5つの施設で社会貢献しています



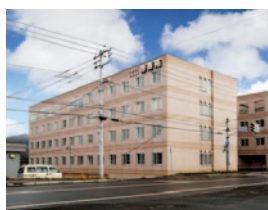
平岸病院

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



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



博友会滝川メンタルクリニック

神経精神科・心療内科
滝川市東町2丁目40番12
TEL: 0125-26-5001

心の疲れを感じたら...

一人で頑張り
すぎないようにしましょう

いきいき
健康生活



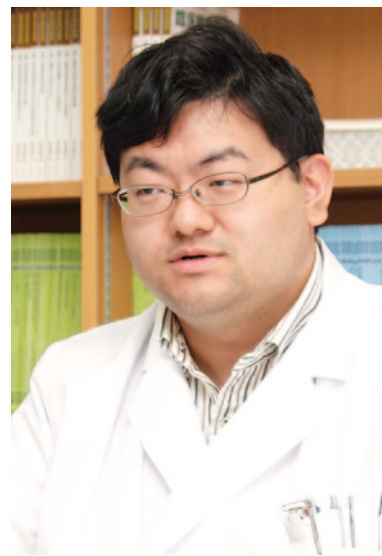
疲れは警報です

人はなぜ疲れるのでしょうか？「疲れ」は、「痛み」「熱」と並んで、生体の三大アラーム（警報）と呼ばれていますが、いざ科学的に実験しようとする、数字にしてとらえることが難しく、これまで研究されてこなかった分野です。

疲れの正体は？

疲れとは「何かが足りない状態」なのでしょう。それとも、「何かがたまっている状態」なのでしょう。

今、あなたの心は疲れていませんか？ うつ病の原因は過度のストレスが続いたことで起きる「心の疲労」です。忙しい現代社会ではストレス解消もままならず、心の疲れは日々蓄積されがちです。内科で診断がつかなかった体調不良が続く場合は、精神科の診断をお勧めします。



社会医療法人博友会
平岸病院 精神科

青柳 雅宏 医師

昭和54年 芦別市生まれ
平成17年 札幌医科大学卒業
平成17年 カレスアライアンス
日鋼記念病院研修医
平成20年 社会医療法人博友会
平岸病院勤務

■資格
精神保健指定医
日本精神神経学会専門医

体の疲れ心の疲れ

体が疲れると、作業のペースが落ちたり、息が切れたりするので把握しやすいのですが、心の疲れは「気の持ちよう」「心の問題」として軽視されが

一説によると、体の中でエネルギーを作るときに生じる残りカス「酵素ラジカル」をうまく処理できなくなることで原因だといわれています。
ちょうど大雪が降った後に排雪トラックが足りなくなるようなもので、「たまっているのに、足りない状態」なのです。

若者や働き盛りの人に増加 軽症うつ病の主な症状

- なんとなく憂うつな気分が続く
 - 以前のように仕事や家事をこなせない
 - 失敗ばかりが続く
 - 意欲がわかない
 - いつも不安で
 - 将来に希望が持てない
 - 新聞やテレビに興味を持てない
 - よく眠れない
 - 疲れがたまつてとれない
- ※抑うつよりも身体症状が前面に出ることが多いのが特徴

ちです。しかし、心の疲れが続くと心も病気になるります。心が疲れたときは、休養・睡眠・食事・運動などでリフレッシュし、「一人で頑張り過ぎないこと」も大切です。
それでも、「悲しみ」「不安」「怒り」などのネガティブな感情がしつこく残る場合は、「軽症うつ病」の可能性があります。「もしかして」と思ったら、ためらわずに精神科を受診しましょう。

博友会滝川メンタルクリニック

2013年 **4月開院**



心の痛みと体の痛みを
総合的に診断・治療します

社会医療法人 博友会 理事長 谷 博

神経精神科 心療内科

〒073-0024 滝川市東町2丁目40番12
電話 0125-26-5001
FAX 0125-26-5002



一人です。一人で悩まずに、まずはご相談ください。

当クリニックのコンセプトは、じっくり時間をかけ、丁寧に責任ある医療を行うこと。個性を重視した柔軟な対応を心がけ、心の状態や痛みといった患者さんの訴えに耳を傾けて診断・治療し、一人ひとりの患者さんに合った最適なアプローチを探っています。

滝川メンタルクリニックでは、専門資格をもったベテラン医師と熱意ある若手医師による協力体制を整え、日々の診療にあたっています。「認知症」「うつ病」「不眠症」「ストレス障害」などを診療するほか、「あちこち病院へ行ったけど頭痛や肩こりが治らない」「腰が痛くて、夜眠れない」といった、心と身体の両方にまたがる原因不明の難治性疼痛や身体的不調も診療しています。

平岸病院から医師の派遣を受けて診療します



梶本 貴栄



江本 雄泰



高橋 伸幸



青柳 雅宏



西願寺 弘通



若林 伸夫

院長

診療時間

月～金 ……
9時～17時
土 ……
9時～12時

休診日
日・祝



事務長 玉堀祥史

受診すべきかどうか迷ったり、どうしたらよいのか分からないときは、当クリニックに電話をください。良いアドバイスができると思います。



事務 古嶋知美

1階受付カウンターでお待ちしております。わからないこと、不安なことがありましたら、遠慮なくお声かけください。

看護師 倉田 祐子

ご家族からの相談も受け付けています。どんな小さなことでもお話しください。当クリニックは、患者さんやご家族がほっとできる場を目指しています。



看護師長 高島みゆき

患者さんが精神科の診療を必要とするときに、気兼ねなく安心して診察を受けていただけるように、プライバシーを守る配慮をしています。

滝川メンタルクリニックスタッフ

患者さんが安心できる快適な空間を

博友会 滝川メンタルクリニック 開院をサポートしました



山森建設 株式会社

赤平市茂尻春日町3丁目11

TEL:0125-32-4155

FAX:0125-32-4156

【業務内容】

大正13年の創業以来、「誠心誠意お客様の立場に立って着工から竣工までを社員一丸で」をモットーに、住宅や施設の新築、増改築、リフォームの設計、施工を行っています



代表取締役
山森 秀樹さん

代表取締役
竹内 崇さん

メディコ・ソリューションズ 株式会社

北広島市栄町1丁目5-3

TEL:011-376-8787

FAX:011-376-8808

【業務内容】

医療機関総合サポート事業（不動産賃貸、業務委託、コンサルタント）を展開し、医療機関の新規開業のお手伝いや経営支援を行っています

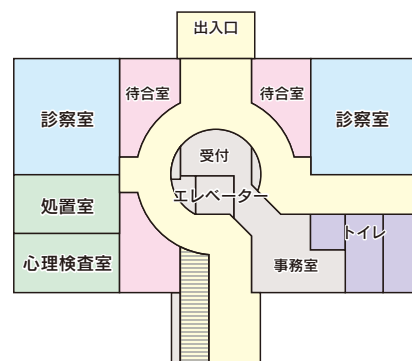
「患者さんが快適に過ごせるように」というクリニックのコンセプトを実現するために、何度も図面を作り直しました。冬は暖かく、夏は涼しく過ごしていただけるよう配慮。内窓と外窓の間にカーテンを取り付け、断熱性能を高めています。見た目もスッキリし、掃除がしやすいと喜んでいただきました。

谷理事長様から「今までにない理想の精神科クリニックを目指したい」との相談を受け、さまざまな手続きをお手伝いしました。「理想の医療」とともに目指せる仕事に遣り甲斐を感じています。



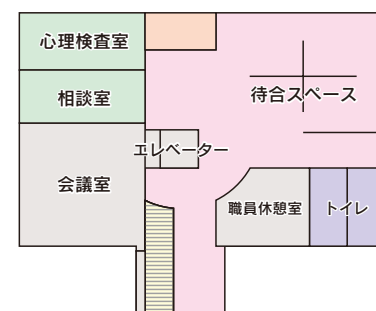
1F

診察室は2つ。A診察室隣の処置室にはゆったり座れるソファを置き、予診などを行います



2F

2階は患者さんの待合フロア。4ブロックに分けし、家族単位で待ち時間を過ごすことができます



滝川メンタルクリニックでは、患者さんやご家族がリラックスして診療を受けていただけるよう、安心できるくつろぎの空間を提供しながら、診療したいと考えています。全スタッフが手を携え、知恵と技術を持ち寄り、新しい精神科クリニックをつくり上げていきます。

（社会医療法人 博友会 理事長 谷 博）