

社会医療法人博友会 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.25
2015年4月

新しい環境になじめない人へ

つらいときは一人で頑張らずに専門医へ

社会医療法人博友会 平岸病院 精神科 高橋 伸幸 副院長



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

新しい環境になじめない人へ

つらいときは 一人で頑張らずに 専門医へ



いきいき
健康生活



社会医療法人博友会 平岸病院
精神科

高橋 伸幸 副院長

昭和43年 千葉県松戸市生まれ
平成4年 慶応義塾大学商学部卒業
平成5年 船橋市役所勤務
平成21年 熊本大学医学部卒業
平成21年 市立赤平総合病院研修医
平成22年 市立三笠総合病院研修医
平成23年 平岸病院精神科勤務
■資格 精神保健指定医

持続するストレスによってイライラや不安、不眠などの状態が続くことから体調を崩し、日常生活や社会生活が困難になっている状態が「適応障害」です。就職や転職などによる新しい環境や人間関係になじめずに発症する20代、30代が近年増えています。

ストレス社会が 生み出す適応障害

適応障害を起こしやすいのは、真面目で几帳面、しっかり者の努力家と思われている人です。周りの期待に応えなければならぬと努力し、100点でないと満足せず、小さなミスを大きな失敗と捉えて「自分はダメな人間だ」と自らを責め続けることから、気持ちに激しく落ち込み、体調を崩します。また、「他者が悪い」と周囲の人や環境を否定し攻撃し、社会に適応できなくなる人もいます。

症状の出方には個人差があります

が、悪化すると「社交不安障害」や「うつ病」を引き起こすことがあります。

環境調整や 捉え方・考え方を修正

適応障害を改善するためには、一人ひとりに合った治療と周囲の理解やサポートが必要です。

医師はまず、患者さんが置かれている状況を理解し、どのように環境を整えるとストレス要因が減り、適応が容易になるかを踏まえて対応します。家族や職場の上司とコンタクトをとることもあります。

適応障害の要因

性格

真面目で几帳面
努力家である

環境

持続的なストレス
新しい職場や
人間関係

症状

不眠、イライラ、頭痛、腹痛、
今までできていたことができない

就職や転職をきっかけに気分の落ち込みが続く、不眠や崩れた体調が回復しない時には、専門医へ

次に、患者さん自身が「捉え方や考え方の歪み」に気づき納得するよう医学的に支援します。「どのように感じたのか」「なぜ、そう考えたのか」を面談で問いただし、捉え方や考え方の歪みの修正を繰り返し試みます。病態に応じて薬を処方することもあります。それでも、うまくいかない場合は環境を変える」という方針に切り替えます。生きる道は一つではありません。「他人と過去は変えられないが、自分と未来は変えられる」ことを伝え続けたいと思っています。



准看護師

平岸病院

病棟

茨木 由美子

(入職:平成25年3月)

精神医学をもっと学びたい

昨年、法人顧問の齋藤利和医師が職員向けに講義をしてくれたセミナーに参加。とても分かりやすく、精神科ケアをより深めることができました。学生時代に短距離走の選手

だった私は、良馬ではないながらも競走馬として活躍したオグリキャップが大好き。夏の休日にはサラブレッドの雄姿を見るために日高までドライブします。

私たちが博友会で働いています！

スタッフ なんでもTalk



社会医療法人博友会には、5施設445人の職員が在籍しています。地域の皆さまと顔の見える、より温かな関係を築くため、仕事のことやプライベートのことを語ってもらいました。



看護師

平岸病院

病棟

大川 哲史

(入職:平成22年4月)

本来の居場所へ患者さんを導きたい

患者さんのレクリエーション活動をサポートし、患者さんに楽しみ方を教えて、社会復帰へと導きたい。一人ひとりの患者さんの性格や病気の状態を把握しながら、対話すること

を大切にしています。必要なときには叱ることもありますが、「その人のためになる」と信じてのこと。真つ向から関わることが精神科ケアだと思っています。



准看護師

平岸病院

病棟

竹田 かおる

(入職:平成10年9月)

愛犬ちくわと嵐の大野君

わが家には、私がペットシヨップで一目惚れしたシバ犬「ちくわ」がいます。生後3カ月で3kgだった子犬が10年目の今は17kgと大きく成長し、散歩が大好きです。また、私は嵐のメンバーで歌唱力抜群の大野智君が大好き。

札幌のコンサートは夢の世界のよう。娘たちと一緒に6年連続で楽しんでいます。



介護福祉士

介護老人保健施設博寿苑

看護・介護部

横山 勇貴

(入職:平成23年4月)

3匹のチワワと夫婦でドライブ

愛犬チワワのチョコ(4歳メス)とレイン(3歳オス)、メル(2歳オス)を連れて、旭川空港そばにあるドックランへ行くのが、夏の休日の楽しみです。とても広いので3匹とも大喜びです。仕事

では一人ひとりの入所者さんから趣味の話や思いう話を聞き出し、なるべく多くの楽しい会話をできるように心がけています。



准看護師

平岸病院

病棟

築瀬 静子

(入職:昭和62年5月)

夢は正夢 願いは叶う！

夫の姪がこの春めでたく看護学校に合格することができました。1年前、彼女は「やっぱり挑戦したい」と打ち明けてくれました。何度も諦めかけた夢が叶い、思わず抱き合っ

て泣いちゃいました！私もその勢いを借りて、今年こそはダイエツトに挑戦したいと思います。心が折れそうになったときは、姪の顔を思い出します！



看護師

北の峰病院

病棟

佐々木 祐貴子

(入職:平成21年4月)

子育てしながら資格を取得

北の峰病院に准看護師として週3回勤務しながら旭川の専門学校に通学し、3年前に正看護師に。子育てしながらの勉強は大変でしたが、頑張りました。冬の運動不足解消はスノーボード。この冬は、

スキーをする11歳の息子と一緒にスキー場へ15回。私の誕生日に息子がケーキを買ってくれたのは「感謝の気持ち」かな？嬉しかったです。



助手

北の峰病院

託児所

深田 智子

(入職:平成26年4月)

書道を習い6年目になりました

病院職員のための託児所に勤務し、この春で1年になります。私自身にも小学生・中学生・高校生の子どもが3人いますので、その経験を生かしながら、1歳から8歳の元気な子どもたちのお世話をしています。また、週1回通う書道教室も6年目。厳しくて優しい先生に導かれながら学んでいます。これからも続けたいと思っています。



山部いきいきセンターで 7月開院予定

平成26年10月から「医師不在」となっていた富良野市山部地区に、北の峰病院が診療所を開院することになりました。

これは富良野市からの打診を受けて協議や準備が進められているもので、建物は市が「山部いきいきセンター」（山部東町）を改修し、無償提供することが決まっています。



3月10日の北海道新聞に記事が掲載されました



開院予定は今年7月。週2、3日の診療を行います。北の峰病院の三上吉男事務長は「高齢の方が、市中心部まで通院する負担は大きかったと思います。これからは、地域の皆さんが安心して住み続けられるよう、地域医療を守り支えたい」と話しています。



平岸病院

厨房が リニューアル しました



平成26年7月から進めていた厨房のリニューアル工事が完了し、平成27年4月17日から稼働しています。経年劣化していた設備配管や床を張り替え、床面積を今までよりも広げたので、厨房内の移動がスムーズになりました。平岸病院の太田美也子管理栄養士は、「快適になった厨房で患者さんの食事を心を込めて作っています。三度の食事が楽しみと声をかけていただけるよう、季節の食材を取り入れた美味しいメニューをしつかりと栄養管理しながら提供していきます」と話しています。

平岸病院

作業療法室を 開放しています

地域の皆さんへ
無料開放しています

平岸病院1階にある作業療法（OT）室では、入院治療の一環として平日はバドミントンや卓球などのレクリエーションが行われていますが、夕方以降や土曜日は使われていないことから、地域住民の皆さんがイベントや会合を行う際の会場として無料開放しています。これまでも企業主催の麻雀大会の会場として活用されています。

谷治郎作業療法科長は、「病院の主な役割は病気の治療を行うことですが、地域の皆さんが交流したり親睦を深めたりする地域コミュニティの拠点としてもお役に立ちたいと思っています。楽しい時間を一緒に過ごすことが病気の予防にもなります」と話し、



お問い合わせ…平岸病院 企画課
電話 0125 (38) 8331【内線261】

利用を呼び掛けています。
利用には事前の予約が必要です。お気軽にお問い合わせください。

平岸病院

TVドラマで ギネス記録に 挑戦！

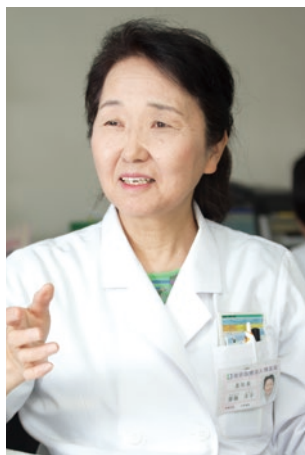
スノーマン作りに
職員30人が参加しました

平成27年2月28日に赤平市の「77段スリ山階段」前の広場で、「1時間にいくかにたくさんスノーマンを作るか？」というギネス世界記録への挑戦がTVドラマの収録として行われました。

集まったのは、赤平市民と出演者を合わせた総勢1406人。平岸病院からは30人が参加しました。斉藤洋子薬局長は「ギネスに挑戦できるチャン

4月10日金曜深夜0:12スタート
テレビ東京系連続ドラマ番組
「不便な便利屋」

監督：赤平出身の鈴木貴之さん
出演者：岡田将生さん、遠藤憲一さん、
トリンドル玲奈さん…ほか



斉藤洋子薬局長

スーと、すぐに申し込みました。寒空の中、自然のそのままの雪と手だけで高さ91cm以上のスノーマンを作るのは大変でしたが、何とか2体を完成させました。とっても楽しかったです」と笑顔で報告。
赤平市民が心を一つにして達成した記録は2036体で、見事、ギネス世界記録への認定を受けることができました。

社会医療法人 博友会

法人職員の ヨガ教室が スタートしました

職員の健康づくり 推進のために

初回は4月3日17時半から、介護老人保健施設博寿苑の4階ホールで開催されました。17人の職員が参加し、「体があたたまりました」「背中が軽くなりました」と笑顔で1時間半を過ごしました。

講師はヨガやエアロビクスのインストラクターとして活躍中の高田まいさん。STV札幌テレビ放送『マハトマパンチ』で体操コーナーを担当しています。

参加者は講師の助言を受けながら、片足立



職員対象

毎週金曜日 17:30 ~

会場: 参加人数によって調整します

参加料: 1回500円

※お得チケット10枚4000円(6カ月間有効)

お申し込み…平岸病院 企画課(前日までに)

ちでバランスを取ったり、横になって片足だけを上げるなど、ヨガのポーズで体をほぐしました。

ヨガ教室は法人の職員福利厚生事業の一環。「健康に良いヨガで、リフレッシュしてもらいたい」と博友会グループ職員を対象に企画したもの。谷寛治事務次長は「職員が健康で仕事に打ち込めるよう、運動習慣のきつかけづくりをお手伝いしたい。職員の健康を守ることが良い医療の提供にもつながります」と話しています。

ヨガ教室の開催は4月から9月までの6カ月間の予定です。

認知症介護の コツ

もしかしたら
認知症?①

車の運転が心配になったら…

最近、認知症の人の交通事故や高速道路逆走などの違反が報道されています。認知症であると判明したときには、道路交通法によって運転免許の取り消し等が行われます。しかし、車がないと日常生活に支障が出たりすることから、危険な状態でも運転を続けるケースが少なくないようです。

「センターラインをはみ出す」「信号無視をしている」「ブレーキが遅い」「よく道に迷う」などの様子が家族が気づいたら、認知症専門医を受診しましょう。

身近な家族が感じる「いつもと違う」は、病気のサインです。見逃さないようにしましょう。

センターラインをはみ出す

信号無視

ブレーキが遅い



ご家族に気になる認知症の行動があったら、精神科や神経科などの専門診療科で診察を受け、家族だけで抱え込まないようにしましょう。早い段階からの積極的なサポートが、症状の改善や進行予防になります。