



札幌鈴木病院
SAPPORO SUZUKI HOSPITAL

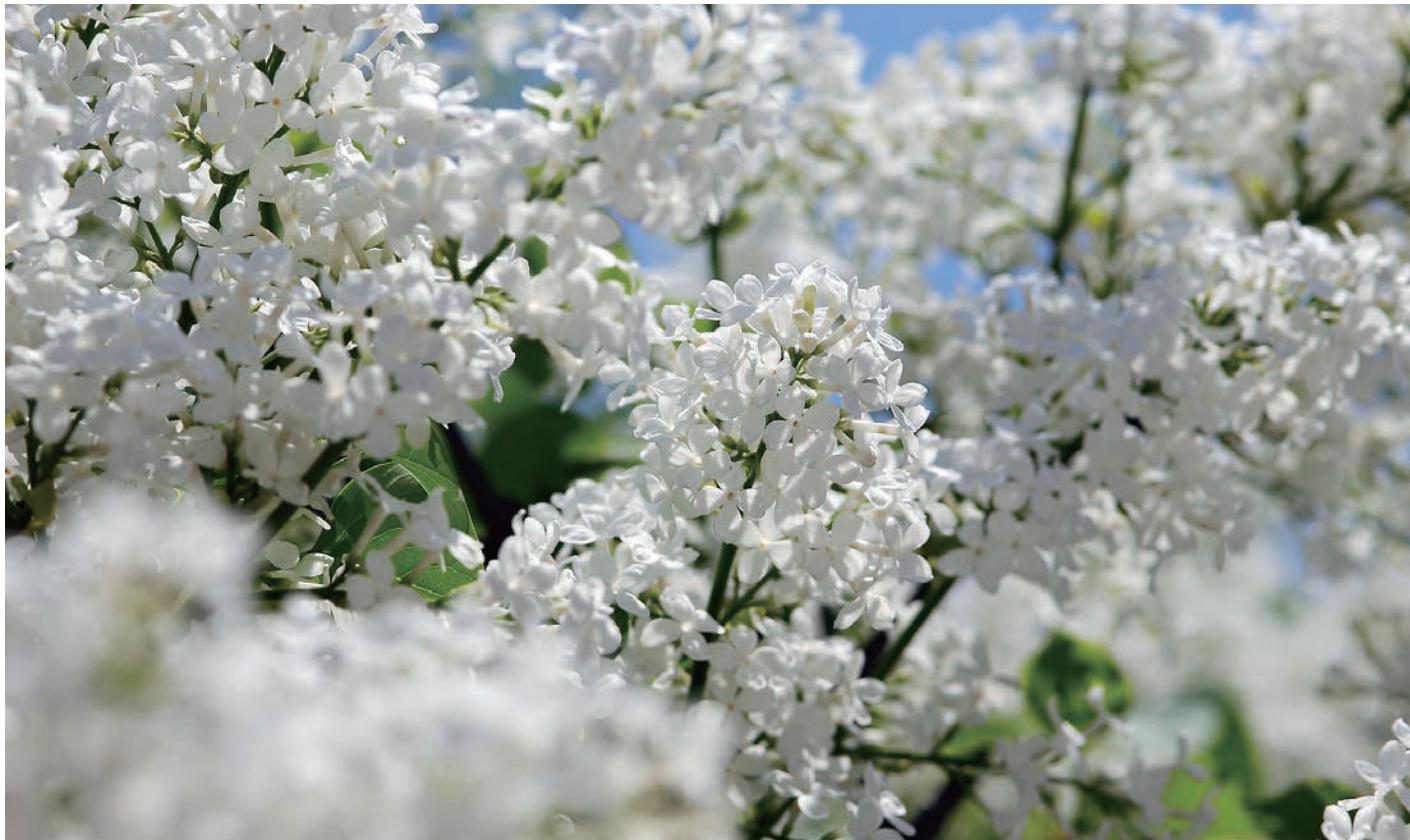
すずの音

SUZU NO NE

札幌鈴木病院広報誌

Medical Information

発行日 / 平成30年6月 ●発行／医療法人社団 研成会 札幌鈴木病院 ●編集／広報委員会



うつ病と回復

医療法人 研成会
札幌鈴木病院
精神科主任医長

岡本 長久

うつ病は、精神科臨床における最も重要な疾患の一つです。
うつ病は、心身に著しい苦痛をもたらし、自身の社会生活に甚大な支障をきたすばかりか、その症状としてしばしば自殺に結びつくことがあります。日本に限らず世界各国でも国家的な重要な疾患として、取り上げられています。

うつ病は、生涯に15人に1人程度が経験するかなりありふれた病気ですが、うつ病にかかっている人の多くが、症状で悩んでいても、自身でうつ病であると気づかなかったり、自分でなにかおかしいなどと思っても精神科や心療内科を受診することへの抵抗感があったりして、適切な医療を受けることができていないといわれています。このため、まずはご本人やご家族がうつ病に気づくことが大切です。うつ病や躁うつ病のうつ状態では、以下の症状のいくつかが少なからず出現します。これはインフルエンザで熱が出ると同様に、うつ病になると誰にでもみられるうつ症状と呼ばれる症状です。

- 毎日のように持続するゆううつな気分
 - いつも楽しめていた活動への興味や喜びの感情の減退
 - 疲れやすさや億劫感、活動性の減少
 - 集中力や注意力の減退
 - 思考や運動のスピードの低下
 - 自己評価と自信の低下
 - 自分を責めてしまう自責感や無価値感
 - 将来への希望のない悲観的な見方
 - 自殺の観念や行為
 - 不眠、食欲不振、頭痛、めまい、動悸などの各種の身体症状
- 高齢のかたでは、いわゆる「仮面うつ病」と呼ばれるような、ゆううつ

な気分や興味の低下などの精神症状が目立たず、不安や上記の身体症状を主な症状とするうつ病もみられます。このような場合は、体の不調から内科などを受診することが多いため、身体の病院でうつ病を疑われて、精神科を紹介される場合も�くなっています。

うつ病はきちんと治療すれば、多くの人は症状が改善し、従来の元通りの生活に戻ることが可能になる病気です。薬物療法と精神療法を受けることで、うつ症状は徐々に改善していきます。

しかし、発症当初の急性期は、うつ病の極期であり、ご本人にはとても辛く感じる症状が出現します。このため、急性期では、現在の辛い症状がうつ病の症状であること、「体が動かない」「自分はダメ」は病気のせいであること、回復のためには休養と服薬が大切であること、症状は改善するので死にたい気持ちになんでも自殺を実行せず周囲に相談すること、悲観的思考から誤った判断をしてしまうため重大な決断は症状が改善するまで棚上げしておくこと、希望を捨てずに治療すれば必ず治ることの認識を持つことが大切です。当院には軽症～中等症の外来治療で改善する患者様から、食事がほとんどとれず点滴を要したり死にたい気持ちが強かったりするような重症度が高く入院治療を要する患者様まで幅広い患者様が受診されています。

このため、当院では外来治療、入院治療、うつ病デイケア、認知行動療法などを通じて急性期の極期のうつ状態の幅広い回復への援助から、回復期・社会復帰期までの援助まで、一連の回復過程に積極的に関わっています。

思い当たる症状がございましたら、一度病院にご相談いただければ幸いです。



ドクター紹介



にわ
丹羽 佑輔

日本精神神経学会専門医・指導医
精神保健指定医
認知症サポート医

出身学校と卒業年次: 北海道大学医学部 平成16年3月卒

一言: 平成24年4月より精神科医長として当院に勤務させていただいております丹羽佑輔です。スーパーローテートにて、札幌北楡病院と北海道大学病院で研修を行い、市立釧路総合病院3年、道立網走向陽ヶ丘病院にて3年の勤務を経てから、当院で勤務をしております。

無趣味の人間でして、患者さんには「趣味持たないとね」と言いつつ、自分

に対しては「今後どうしよう?」と考えていたため、キャンプはじめました。北海道はあちこちにキャンプ場があり、豊かな自然に囲まれて楽しく過ごせています。

大学入学時からなので人生の半分以上を北海道で生活しておりますが、キャンプをしてからは北海道のさらなる魅力を発見している最中です。ちなみに、両親も北海道出身であり、幼少時よりしばしば過ごしているため、自身では道産子のつもりでいます。今後ともよろしくお願い申し上げます。

最新 News ~様々な新しい試み~

デイケア室～PC教室、ダイエット教室～

デイケア室では、「ゼロからPC教室」という名前でパソコンを全く分からない人の教室を始めました。Wordやタイピングソフト練習が中心ですが、暑中見舞いなども作ったり、皆熱心に取り組んでいます。

その他、ダイエットプログラムも取り入れ、ウォーキングやDVD体操で体重減少に取り組んでいます。



作業療法室～WRAP(元気回復行動プラン)～

作業療法室ではWRAPをスタートしています。元気になり、元気であり続け、なりたい自分になるための『元気回復行動プラン:自分自身の取り扱い説明書』を作ります。語るもよし、聴くもよし、どなたでもお気軽に参加できます。自分の元気、なりたい自分について考えてみませんか?



病棟～新しい病室～

平成28年4月には新棟が完成しました。それにより、3階、4階の病棟ではいくつかの部屋が新しい病室となり、より広く快適な空間での入院生活が送れるようになりました。



栄養科～腸内環境の改善強化～

栄養科では、「お腹の中から元気になります!」をモットーに、毎日の給食に食物繊維を積極的に取り入れ(22g/日)、さらに冬期にはジョア(乳酸菌飲料)を毎日提供することを始めました。

腸内環境が整うことで免疫力が高まりインフルエンザやノロウィルスなどの感染症予防になりますし、お腹を元気にすることで、脳の働きに良い影響を与える腸脳相関の効果もあります。





高齢化対策として、 指定居宅介護支援事業所「すずの音」、 高齢者デイケア「ひまわり」を開始しています!

高齢者デイケア「ひまわり」

平成28年7月、高齢者デイケア「ひまわり」を開始しました。「ひまわり」では、皆様それぞれの状況に合わせた最適な体力づくりを中心として、ケア、各種機関との連携をきめ細やかに提供していくことを目指し、医師、看護師、作業療法士、精神保健福祉士、介護福祉士が連携しています。

個人別の体力プログラム(ストレッチ、有酸素運動、筋トレ、体力測定など)を作成し、目的別(リハビ

リ、転倒予防、体力向上など)にサポートしています。

リズムや懐かしの音楽を聴いて、歌って過ごしたり、甲子園と一緒に応援したり、お花見など季節の流れを感じる催し、編み物や読書と、おひとりで過ごし集中力を鍛える時間を用意させていただくなど余暇活動を通してながら精神面のケアを行います。

診察にはデイケア看護師が同席します。送迎もありますのでお気軽にご相談ください。

高齢者デイケア「ひまわり」の一日	
9:00～	ご自宅までのお迎え
9:30～	健康チェック
10:00～	朝の体操
10:30～	趣味活動・行事・レクリエーション
12:00～	昼食
12:30～	口腔ケア・お昼休み
13:30～	運動・リハビリ・レクリエーション
14:30～	茶話会(おやつ)
15:00～	ご自宅までのお送り



指定居宅介護支援事業所「すずの音」

平成29年4月、指定居宅介護支援事業所「すずの音」を開設しました。居宅介護支援事業所では、介護支援専門員(ケアマネージャー)が、介護保険の認定を受けた方やそのご家族からのご相談に応じます。業務内容は、介護保険の申請代行や居宅サービス計画(ケアプラン)の作成等を行います。相談は無料です。女性スタッフ2名でご相談に応じていますので、よく分からぬ方もお気軽にご相談ください。



病院機能評価認定

札幌鈴木病院は、第三者評価として財団法人日本医療機能評価機構による病院機能評価に、平成21年11月6日付けて認定されました。その後も、平成27年7月に更新しています。



この病院機能評価は、医療機関の機能を中立的な立場で評価を行う第三者機関として設立された財団法人日本医療機能評価機構が審査を行い、機構の定める認定基準に達成した病院に対して認定証が発行されるものです。

審査は「書面審査」、「訪問審査」が行われ、以下8つの領域について評価されます。

- ①病院組織の運営と地域における役割
- ②患者の権利と安全の確保の体制
- ③療養環境と患者サービス
- ④医療提供の組織と運営
- ⑤医療の質と安全のためのケアプロセス
- ⑥病院運営管理の合理性
- ⑦精神科に特有な病院機能
- ⑧療養病床に特有な病院機能



日本医療機能評価機構

本院では、今後も常に思いやりの気持ちを持ち、患者さんやその御家族との信頼関係を大切にして、地域に必要とされる質の高い医療を提供していきます。



受付時間

月～金曜日 9:00～11:00／13:00～16:00
(内科・小児科 8:30～11:45／13:00～16:00)
(神経内科 火・金曜日 13:00～16:00)
土曜日 9:00～11:00 (内科・神経内科 休診)

診察時間

月～金曜日 9:30～12:30／13:30～17:00
(内科・小児科 9:00～12:00／13:30～17:00)
(神経内科 火・金曜日 13:30～17:00)
土曜日 9:30～12:30 (内科・神経内科 休診)

※休診 日曜日・祝祭日

心療内科・神経科・精神科外来

	月	火	水	木	金	土
午前(1診)9:30～12:30	櫻間	鈴木 (隆)	篠原 (予約)	岡本	篠原 (予約)	鈴木 (隆) (予約)
午前(2診)9:30～12:30	古堅 (予約) (10:45)	丹羽	岡本	丹羽	櫻間	毎週 交代制 (予約)
午後 13:30～17:00 (予約外来)	篠原	岡本 鈴木 (15時～)	櫻間	古堅	丹羽	

※患者さんの状態により、予約時間にズレが生じる可能性がございます。予めご了承下さい。
※初めて外来受診をされる方は、予めお電話でご相談の上予約を行って下さい。

内科外来

	月	火	水	木	金	土
午前(1診)9:00～12:00	千葉	千葉	田中	田中	千葉	
午前(2診)9:00～12:00	鈴木 (素)					田中
午後 13:30～17:00	田中	千葉	田中	千葉	千葉	

神経内科外来

※初診の方は、必ず電話を下さい。TEL 011-757-5050

午後 13:30～17:00 (予約外来)		北川				
--------------------------	--	----	--	--	--	--



医療法人社団 研成会 札幌鈴木病院



Tel 001-0903 札幌市北区新琴似3条1丁目1-27 (2番通り入り口)

TEL (011) 709-5511 (心療内科・神経科・精神科)

TEL (011) 757-5050 (内科・胃腸科・神経内科)

診療科目

心療内科・神経科・精神科・内科
胃腸科・循環器内科・神経内科



当院へのアクセス

- JR北海道バス(北46)新琴似線3条1丁目バス停前
(麻生駅前→琴似駅前行)
《麻生駅から約6分乗車》
- JR北海道バス(琴46)乗車で琴似まで約15分
- 地下鉄南北線麻生駅(8番出口)
《徒歩約12分》
- 地下鉄南北線北34条駅(1番出口)
《徒歩約13分》

