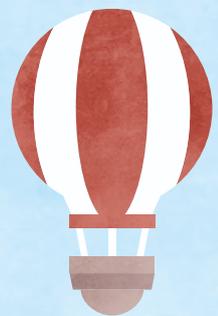


カナル vol.43

<http://www.hokujin.or.jp/ishibashi/>

— 主な内容 —

- ◆ 医師による疾病の解説
-双極性障害についてのお話-
- ◆ 心理室について
- ◆ 行事報告「雑煮会」
- ◆ 職場をのぞいてみましょう！



双極性障害についてのお話

今回は、双極性障害についてお話させていただきます。

双極性障害は、躁うつ病、双極性感情障害とも呼ばれ、著しく気分が高揚する躁病エピソードと、気分の低下やエネルギー活動性の減少等の抑うつエピソードを認める精神疾患で、それぞれのエピソードは多くの場合、回復している時期があります。

双極性障害の原因は完全には解明されておりませんが、現在は、遺伝的素因のある人に、心的ストレスや身体要因が加わり発症すると考えられています。

■ 症状

先にふれたとおり、躁病エピソードと抑うつエピソードがあります。

●躁病エピソード：高揚した気分、身体的、精神的活動の量と速度の増加を認める。

- ・これまでどうしてもできなかった、何かとてつもないことができたかのように強い自信を感じる。
- ・少ししか眠らなくても平気になる。
- ・いつもよりおしゃべりになり、ほかの人から話を遮るのが難しいといわれる。
- ・いろんな考えが次々と浮かび、考えの多さについていけない。
- ・気が散りやすい。
- ・活動性が高まり、じっとしてられない。
- ・後で困ったことになるのが明らかなのに、つい自分が楽しいこと(買い物への浪費など)に熱中してしまう。

●抑うつエピソード：気分の低下、

エネルギーと活動性の減少を認める。

- ・ほとんど一日中憂うつで沈んだ気持ち。
- ・ほとんどのことに興味を失い、楽しめていたことも楽しめなくなる。
- ・食欲低下(または増加)。
- ・不眠や過眠といった睡眠の問題。
- ・話し方や動作が鈍くなる、いらいらして落ち着きがなくなる。
- ・疲れやすい。
- ・自分のことを責めてしまう。
- ・集中や、決断することが難しい。
- ・消えてしまいたいなどと考える。

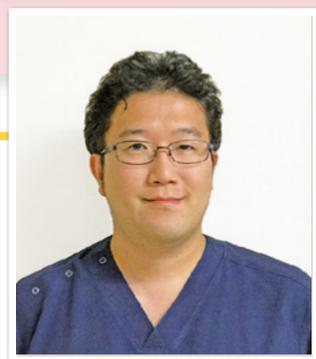
多くの場合、病相期(躁病エピソード、抑うつエピソード)が反復し、その間に症状のないエピソードがあります。しかし、エピソードの頻度および寛解と再発のパターンは様々です。

また、躁病エピソードがありながら、抑うつ気分と興味や喜びの減退などを併せ持つ混合性と呼ばれる状態や、幻覚妄想を認めることもあります。

■ 治療

躁病エピソードの際には、外来での対応が困難で入院治療となることもたびたびあります。お薬は、気分安定薬や抗精神病薬と呼ばれる薬剤が用いられます。抑うつエピソードでも気分安定薬や抗精神病薬を用いて治療を行っていきませんが、時に抗うつ薬を用いることもあります。その際には躁病エピソードへの移行に注意する必要があります。

双極性障害では、躁病エピソードや抑うつ



いしばし病院 医師 藤本和輝

<プロフィール>

平成26年 札幌医科大学医学部 卒業
平成27年 札幌医科大学 医局入局
平成29年 石橋病院勤務

趣味は読書です。

エピソードは治療で改善を認めても再発を繰り返すと、心理的・社会的な後遺症を引き起こしてしまいます。そのため、長期的な再発予防を視野に入れた治療が必要となります。

また、薬物療法とあわせて精神療法、心理教育も重要で、対人関係等、生活で困っていることはないか確認することや、疾患の知識を身につけ、再発の初期兆候に気付き早期受診につながっていただくことも大切です。そのほか、不眠やストレスなどで症状の増悪につながることもあるため、生活リズムを整えることも重要です。

■最後に

双極性障害は、様々な症状を呈し、症状ごとに患者さんの困りごとは様々です。

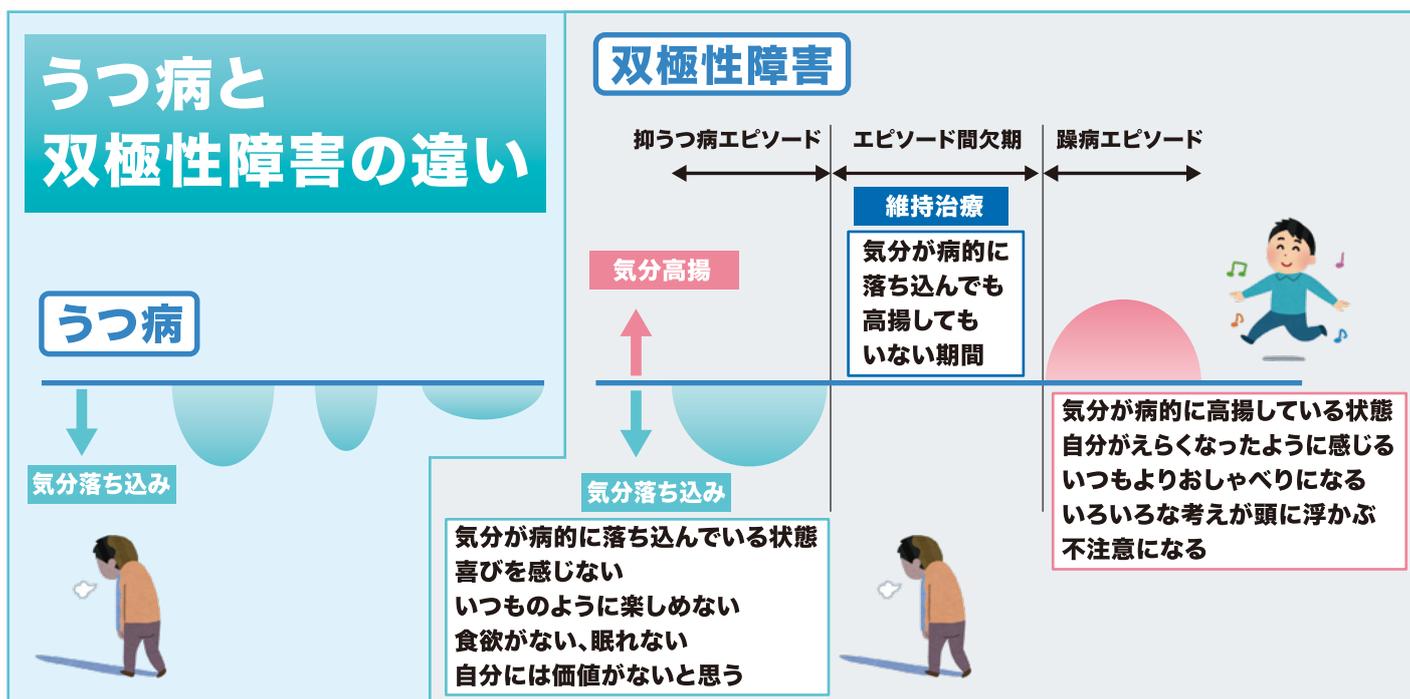
また、躁状態の時には、患者さん自身は気分がよく自分では気づけないこともあり、周りの人が、患者さんのいつもと違う様子を心

配し受診につながる場合もあります。

この病気について少しでも知っていただき、気になることがありましたら受診をご検討いただけましたら幸いです。

ご相談、お問い合わせは
いしばし病院 医療相談室まで

- 日時 9時～16時30分（土・日・祝休み）
- 電話 0134-25-6655（代表）



心理室について

心理室には公認心理師や臨床心理士の資格を持つ男性・女性スタッフが各1名勤務しており、1. 心理療法、2. 心理検査、3. 集団精神療法、4. デイケア非常勤スタッフというサービスを提供させていただいています。

その中の1つ、心理療法についてご紹介いたします。

心理療法はカウンセリングとも言われており、力動的心理療法・身体心理療法・芸術療法・遊戯療法・箱庭療法・認知行動療法など様々な臨床心理学的な理論と技法に基づいてこころの治療を行います。

ひとりひとりに、この世に生まれ出でてから現在に至るまでのそれぞれの人生の歴史があり、その中で体験したことや感じ考えたことを通して、今現在のその人らしい物事の感じ方、考え方、対人関係の結び方、出来事への対処の仕方という『在り方』がかたち作られてきています。それらはここまで生きてくるために必要なものであったはずですが、バランスがとれなくなったり、今現在のその人自身や生きている状況には、まるでぴったりとしなくなってしまうことが起き、苦しさや生きづらさとなります（それはすっかり体に馴染んで着ていることを忘れてしまっているけれど、実はサイズの合わなくなった洋服を着続けているようなものです。）

心理療法では上述したような理論と技法に基づいて、基本的に患者さんと私たち心理スタッフが対面で定期的に会い、話し合いやワークを継続的に行います。それによって少しずつご自身の現在の苦しさや生きづらさ、その由来や現れるパターンや仕組みに気づいたり感じなおしたりしながら、より良く、自由度の高い、新しい、その人らしい『在り方』を一緒に発見していくということを行っています。

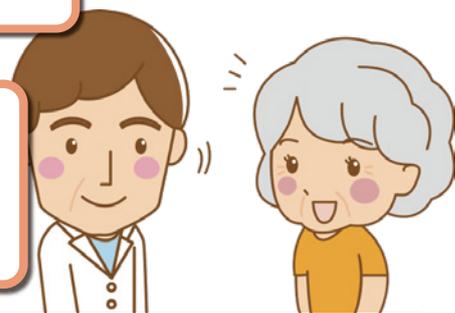
苦しさや生きづらさの源になってしまっているとはいえ、すっかり馴染んでいる自分自身の『在り方』に気づいていくという心理療法のこの作業は、すっきりとするときもあれば、時にしんどさや困難を伴うものです。私たち心理スタッフはまず何よりも、そのしんどさや困難を乗り越えようとする患者さんご本人の勇気に敬意を持ちながら、回復への道にりにお付き合いさせていただきたいと思っています。

文章：心理室 山本 創

絵画や音楽などを用いて心の動きを観察したり

感情や過去の出来事について話してもらったり

自身の考え方を把握して行動を整えていったり



このようなカウンセリングがあります



ひとりで
悩まないで

◆◆ 行事報告 雑煮会 ◆◆

令和になって初めての新年があけ、令和2年となりました。今年もさまざまな行事報告をお届けして皆さんに活動を知ってもらいたいと思います。去年は新元号に変わったり、消費税が10%に増税されたりと大きな変化がありましたね。

今年は4年に一度のうるう年、そしてオリンピックが日本で開催されます。主に東京での開催が決定していますが、なんと札幌もマラソンと競歩の開催地となりました。注目している方やテレビもしくは実際に観戦する方も多いのではないのでしょうか。

小樽の石橋病院では元旦に、潮会行事の「雑煮会」が開催されました。外来のロビーは今年も100名以上のたくさんの仲間で溢れ、顔を合わせました。小樽にとどまらず市外から訪れた方もいました。

準備して下さった美味しいお雑煮やお蕎麦などを食べ、仲間と言葉を交わし、今年の抱負や思いを語りました。当日滞りなく行えていたのは、メンバーの今までの経験や受け継いできたこと、事前準備や計画を行ってきたこと、大晦日や元日の運営があつてのことだと思います。これからも「雑煮会」が続き、今年の39回に続いて来年は第40回を迎えられるでしょう。皆さんと過ごした元旦にたくさんのエネルギーを貰い、新たな気持ちでスタートできました。

この冬は雪も少ないですが、足元も悪く寒い日が続いていきます。流行のインフルエンザや風邪、怪我に気を付けて日々を送っていききたいものですね。

今年は皆さんにとって良い1年になることをお祈りしております。



文章：デイケア課
三浦あかね





職場をのぞいてみましょう!

vol.2



こんにちは。前回に引き続き「職場を覗いてみましょう! ? vol.2」ということで、石橋病院で働く職員の声をお届けし、カナルをご覧になっている皆さまに、より身近に石橋病院を感じていただきたいと思っています。

Q & A

①職種

②年代

③性別

④趣味

⑤働いてみてどう?

⑥座右の銘

① 検査技師

② 20代

③ 女性

④ 読書・映画鑑賞

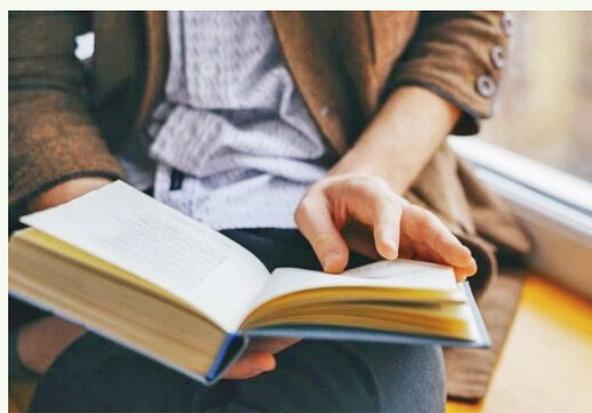
⑤ 患者様の不安や緊張を和らげるため
明るい声色や笑顔で対応するよう
心掛けています。

検査技師として患者様との
関わり方を模索中です。

⑥ 来るもの拒まず去るもの追わず



職員File No.5 さん



職員File No.6 さん



▲本人撮影のおしゃれなキャンプ風景

① 看護師

② 30代

③ 男性

④ キャンプ

(オールシーズンやっています!!)

⑤ 患者様とお話しさせていただく際
には、何の価値観にもあてはめず
に、まっさらな気持ちで聴くよう
にしています。この先看護師として
どれほどの経験を積んでいても、
強く意識していきたいことです。

⑥ 叱ってくれる人に感謝

職員File No.7 さん

- ① 薬剤師
- ② 秘密
- ③ 女性
- ④ イラストを描いたり、メッセージ card を作るのが好きです。
- ⑤ 患者様が早く良くなるよう、気持ちを込めてお薬をお出しすること。
- ⑥ 良薬口に苦し!

▶この企画のためにかわいいイラストを描いてくれました



▲塩谷丸山の山頂です!

職員File No.8 さん

- ① 管理栄養士
- ② 30代
- ③ 女性
- ④ 旅行・山登り
- ⑤ 決められた調味料の中でよりおいしくなるように、献立の工夫・調理法の提案を行っています。
- ⑥ 一生懸命

職員File No.9 さん

- ① 看護師
- ② 60代
- ③ 男性
- ④ 写真・風景・航空・旅行・散歩で発見
- ⑤ 若い人も古い人も仲良く仕事ができ、人間関係が良いところが当院の魅力だと思います。皆が新しい物を好み、前向きに改善しようとする姿勢があるので働きやすいです。
- ⑥ 点滴石を穿(うが)つ



◀ご本人が趣味で撮影した迫力ある写真たち! 祝津と航空機



INFORMATION

■外来診療案内

- 受付時間 / 午前9:00~11:30 午後1:00~4:00
- 診療時間 / 午前9:30~12:00 午後1:00~5:00
- 休診日 / 土曜・日曜・祝祭日・年末年始（12月30日~1月3日）

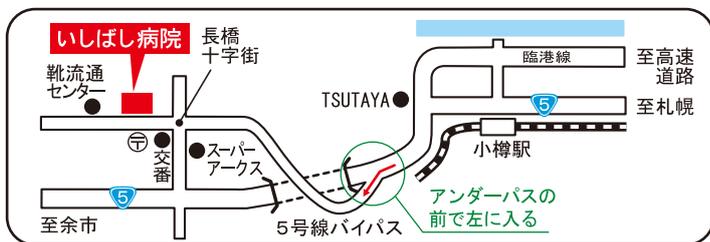
- ・各曜日とも「物忘れ外来」を開いております。
- ・主治医の判断により治療上必要と判断した場合は、臨床心理士による心理療がうけられます。主治医にご相談下さい。
- ・ご希望により栄養指導がうけられます。主治医にご相談下さい。

■外来診療担当者表

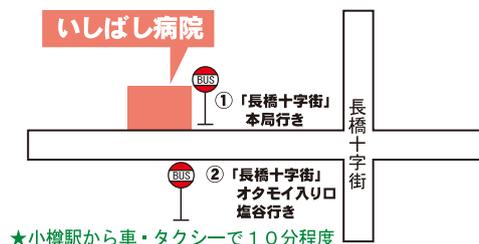
2019年 12月1日 改訂

		月	火	水	木	金
午前		白坂 知信	小山 芳明 相澤 均 藤本 純	相澤 均 畠上 大樹	白坂 知信	内田 啓仁 石田 哲朗
	新患	小山 芳明	石田 哲朗	内田 啓仁	石田 哲朗	藤本 和輝
午後		小山 芳明 畠上 大樹	内田 啓仁 石田 哲朗	藤本 和輝 内科 佐藤 兆昭	畠上 大樹 藤本 純	藤本 和輝
	新患	畠上 大樹	藤本 純	藤本 和輝	石田 哲朗	藤本 和輝
	アルコール 薬物	白坂 知信			白坂 知信	
	摂食障がい 専門	畠上 大樹				

■案内図



■病院 最寄りのバス停



北仁会理念

地域から寄せられた信頼と伝統を大切に、安らぎと社会復帰を志向する場を提供する。現場の教育・研修を奨励し、人間存在を基盤とした精神医療サービスの向上を目指す。

いしばし病院基本方針

1. 患者さまの権利と尊厳を図り、思いやりのある最善の医療に全力をつくします。
2. 地域に開かれた精神医療を図ります。
3. 社会復帰に努めます。
4. 教育・研修・研究に励み、医学的知識・技術の向上を図ります。

職業倫理

医療従事者は、常に自己の良心に従い、患者さまの最善の利益のために行動すべきである。医療従事者は患者さまの権利を認容し、擁護しなければならない。

1. 医療従事者は、自己の職業的活動を、常に最高水準に保たなければならない。
2. 医療従事者は、営利的動機に左右されずに自己の職業に従事しなければならない。
3. 医療従事者は、患者さまに誠実であり、自己の有する医学的知識や技術のすべてをもって尽くさなければならない。



ストレスによる不安、イライラ、不眠、
落ち込み、引きこもりなどの
「こころ」の健康相談を受け付けています。

- 女性の健康相談 ●思春期健康相談 ●アルコール・薬物相談
- 老年期の健康相談 ●デイケア ●ご家族の健康相談

医療法人 北仁会

いしばし病院

●心療内科 ●神経科 ●精神科 ●内科 ●歯科

TEL (0134) 25-6655

FAX (0134) 22-5510

<http://www.hokujin.or.jp/ishibashi/>



医療法人 北仁会

旭山病院

札幌市中央区双子山4丁目3-33
TEL (011) 641-7755

<http://www.hokujin.or.jp/asahiyama/>

医療法人 北仁会

幹メンタルクリニック

札幌市中央区大通西20丁目2-20
EXCEL S1ビル 5階

TEL (011) 622-2525

新規相談専用ダイヤル 0120-783-874

<http://www.hokujin.or.jp/mikiclinic/>



発行日 / 令和2年2月
発行・編集 / 特定医療法人北仁会 石橋病院
〒047-8585 小樽市長橋3丁目7番7号
編集協力 / 街の街出版企画