

回復へのみちしるべとして…
病院のご案内

もう、
一人で
ありません。

心療内科
神経科
精神科
内科
歯科

医療法人 北仁会

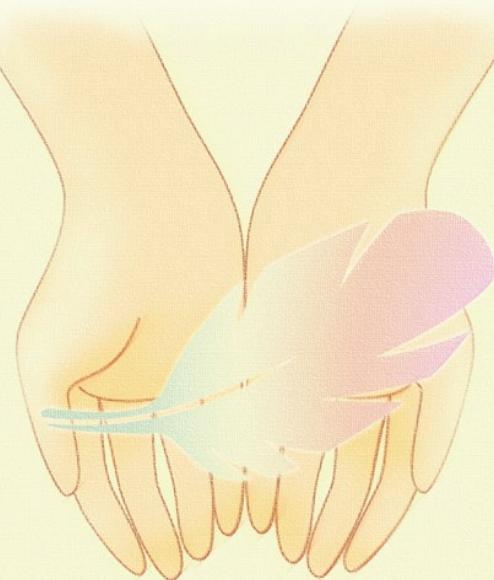
いしばし病院

一人で悩んでいませんか？

「いしばし病院」は、2019年に創立85周年を
迎えます。

以前より、地域の皆様の要望に沿うように、
統合失調症(旧・精神分裂病)、感情障害(そうう
つ病)、アルコール・薬物依存症等の患者さまを
数多く受け入れて来ました。最近は以下のよう
な特徴があげられます。

1. 心療内科の充実。ストレス、不安・心配、頭痛、めまい、不眠症、抑うつ気分、周囲の人とうまく付き合えない等の相談の増加。
2. ギャンブル(パチンコ、競馬等)、アルコール、たばこ、過食・拒食、買い物等の依存性の障がい等の相談の増加。
3. 女性の悩みの相談窓口の開設。医師が相談をお受けします。
4. 認知症(旧・老人性痴呆)の増加。
5. 心の健康相談・カウンセリングを希望する方の増加。社会的ひきこもり、不登校、家庭内問題等、子供の相談にみえる方の増加。



今後も、皆様からの信頼を大切にして、気軽にご相談を受ける事ができる地域医療活動を行
うと共に、皆様の「心の健康やストレスと上手につきあう生活の方法」等の情報を提供してい
きたいと考えております。



院長／白坂 知信

心の健康を回復するのに大切なのは、信頼関係を築く医療です。



アディクションについて

●チーム医療について

アルコールや各種の薬物依存、ギャンブル依存や買い物依存、また昨今のインターネット依存等々、アディクション（嗜癖問題）の治療はチーム医療が基本と言われています。当院の専門治療施設では、医師を始め看護師、精神保健福祉士、臨床心理士、作業療法士等、多職種で連携を取りながら治療を行っています。病気の特性上、個別的な援助だけでは良好な治療関係を保ちにくいため、多くの専門職との関わりを通して自分の嗜癖問題に多角的に向き合い、行動パターンを修正していくことが重要になります。治療スタッフを信頼し、自らも積極的に治療に参加することで、より良い回復が得られるでしょう。

●教育プログラムについて

石橋病院では各種依存症の患者さまに教育プログラムを中心とした治療を行っています。

教育プログラムの中には、病的な価値観になってしまった認知のずれをスタッフと面接しながら修正していく認知行動療法や、同じ病気の仲間と集団の力をを使って治療を行う集団精神療法、病的行動を修正するための技術を身に着けていくSST（ソーシャルスキルトレーニング）やテキストを使ったマトリックスプログラムなど患者さまの状況や目的に合った治療法を提案しています。

●自助グループについて

自助グループとは各種依存症の当事者の人たちが集まることで、この病気になったのは自分だけではなく他にも仲間がいるんだと安心して自分の話ができる場です。自助グループには断酒会やMA、NA、GAなどがあります。小樽には3つの断酒会があり、石橋病院に入院中の患者さんも、退院後自助グループにつながりやすいように、入院中からプログラムの一環として参加しています。自助グループに参加することで、他人の正直な体験談を聞き自分の問題を振り返ることで、病気を回復し続けようというモチベーションにつながります。

●おこばち研修会について

毎年9月に一泊二日に渡って石橋病院潮流研修会（おこばち研修会）が行われます。市外各地からも回復をし続けている方が集まり、体験発表、分科会、パネルディスカッションなどが開かれます。自分の病気に向き合い、これまでの自分の生き方について自分の言葉で語り、また同じ病気をもつ仲間の話を聞き、涙を流し、今生きている事の喜びを感じる事ができる時間をみんなで過ごします。



●雑煮会について

潮会新春雑煮会は毎年1月1日に開催される歴史ある会です。毎年沢山の方が参加され、笑顔でお蕎麦やお雑煮を食べ、各々が今年一年の抱負を語ります。これまでに失った沢山の仲間達を思い浮かべ、今、参加できていることへの喜びと、感謝の気持を抱き、そして断酒継続の必要性を再確認します。この雑煮会で繋がりを作ることは、今後の断酒継続の為に大きな意味があると思います。



うつ病について

うつ病を取り巻く状況は様変わりしています。かつてはお決まりの薬、カウセリングでうつ病の患者様は自然に良くなっていました。皆様も御存じのとおり、医療技術の発達にも関わらず、現在はそういう時代ではなくなりました。その要因としてはうつ病の診断基準の変化やストレスの多い社会情勢あるいは我が国の国民性の変化など多様なものが挙げられると思います。

石橋病院ではそのような状況に合わせて、薬物療法、認知行動療法・精神分析的精神療法などのカウセリング、デイケアでの現実生活の取り組みへの支援等の治療を専門的かつ総合的に行っております。当院での治療を求める小樽市以外の患者様にも対応しておりますし、入院施設もございますので症状の重い方にも対応することが可能です。気分の落ち込みに一人で悩まれている方、既に医療機関に相談しているが良くならない方、皆様の悩みの解決に石橋病院がお役に立てれば幸いです。

リハビリテーションについて

ここ数年、全国的にストレス関連疾患が増加しています。これは「傷つきやすい人が増えた」のではなく、「傷つきやすい状況が広がっている」ことによる結果ではないかと思います。現代はインターネットや携帯電話の普及により様々な情報を得られる時代です。価値観の多様化、人間関係の変化、情報量の多さ、競争意識の高まりなど、誰もが不安やストレスを感じやすい状況が広がっているように思います。誰もが過度の緊張や心的な疲労を蓄積しやすい状況が広がっていると言えると思います。

ストレス関連疾患は心の風邪と言われることもありますが、実は風邪よりも骨折に例えた方がイメージは近いです。骨折と同じように、ストレス関連疾患の治療もまずは安静・休息から始まります。「イライラ」「不安」「憂鬱」「手がつかない」などの症状がある間は、骨が折れている時と同じ状態です。折れた手足をうまく動かすことができないように、心と体がうまく動いてくれません。十分に休息でき、こころが落ち着けば、入院生活になれた体を徐々に社会生活に戻れるようにリハビリをしていきます。そして、再発のリスクを減らすために予防的な訓練を行ってから元の生活に戻っていきます。

このように、ストレス関連疾患は、十分な休息が第一条件となります。ゆっくり休むことを「甘え」「怠け」「性格の弱さ」と否定的に考えてしまう人もいますが、治療の観点から考えるとまずはしっかりと「休む」ことが重要なのです。このことをあまり知らず、十分に休みきれていなければ頑張ってしまう人も多いのではないかでしょうか。

◆ストレス緩和病棟について

当院にはストレス緩和病棟があります。日常の様々なストレスにより心が疲れてしまった方々がゆっくりと休めるように環境を整えています。また、「オアシス」というリハビリプログラムも実施しています。「オアシス」では「外出や遊びを行い、こころが楽しみや喜びを思い出せるようにする」「病気についての正しい知識を学ぶ」「無意識のうちに自分自身を苦しめている考え方やルールがないかを探す」「不安なことの練習をする」などで、皆さんがスムーズに元の生活に戻ることができるようお手伝いさせていただきます。

◆外出について

外出では、港町の情緒散策（小樽運河、石造りレンガ造りの歴史的建造物、レトロな灯りのガラス工房）、風光めいびな海岸散策（祝津、オタモイ、塩谷の美しい海岸、夕やけ鑑賞）、自然とふれあう散策（天狗山からの眺望に感動、豊かな自然の中での森林浴）などへ出かけ小樽ならではの楽しみに出会うことができると思います。

担当スタッフが、本人の気持ちを尊重しながら、一人ひとりに合わせたリハビリプログラムを提供させていただきます。

◆退院後のリハビリテーションとデイケアについて

退院後のリハビリテーションとしてデイケア「ふおれすと」がございます。デイケアでは、退院後の生活リズム作り、新しい趣味の発見、仲間作りなどが出来る場所です。曜日ごとに決められたプログラムに沿ってさまざまな活動が行われています。具体的にはパソコン、調理、カラオケ、ビリヤード、陶芸、和紙細工、話し合いなどです。ここでチャレンジしたい方、ここでエネルギーを蓄えたい方、それぞれの目的に基づいて行われます。皆様の「こころの健康」の回復に少しでもお役に立てれば幸いです。



1階ロビー



医療相談室



ストレス緩和病棟（個室）



リハビリテーション



リハビリテーション

摂食障害について

摂食障害の生物学的原因は明らかではありません。しかし、発症には心理的・社会的要因が複雑に絡み合っていると考えられています。摂食障害の原因を特定することは大変困難なことであり、原因を探しても解決につながらないことが多いですが、かえって家族が傷つくだけで終わってしまうこともあります。原因を無理に探すのではなく、これからどうしていけばよいかを考えていきましょう。

拒食症の人で自ら痩せたいと望んでいる人は、どんなに痩せてもそのことが病気だと認ることは難しいことが多いです。過食症の人は、自分が悪い・恥ずかしいといった思いから様々な問題を一人で抱え込んでしまう傾向があります。摂食障害の治療では、まず自分を苦しめているのは自分自身ではなく、病気であると認識して頂くことから始まります。そして、自分一人でこの病気と闘うのではなく、回復のためには周りの助けが必要なんだと思えるようになることも大切なことです。

一般的に摂食障害の治療は時間をおすることが多いです。数か月で終わることもあれば年単位を要することもあります。症状は一進一退を繰り返して徐々に良くなっています。回復の大切な要素として、周囲からの支え、自信を持てる活動や肯定的評価、そのままの自分を認めてくれる環境などがあり、これらを通して人は「自分らしさ」を作っています。

回復の大切な要素として、周囲からの支え、自信を持つ活動や肯定的評価、そのままの自分を認めてくれる環境などがあり、これらを通して人は「自分らしさ」を作っています。回復への道は決して平坦ではありませんが、あせらず、あきらめず、ゆっくりと進みましょう。

外来診療について

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)



入院治療について

当院には合計7病棟があります。診察に当たった医師が病状によって入院病棟を判断しております。入院に際しては1階受付で健康保険証、医療受給者証等をご提示ください。

詳しくは医療相談室までおたずねください。



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。

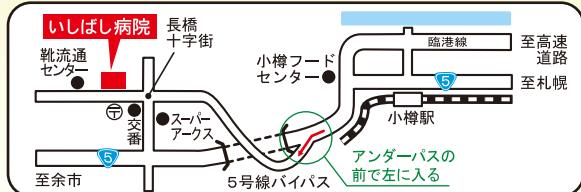
病院概要

2018年4月1日現在

医療法人北仁会理事長 山家 研司
院 長 白坂 知信
開 院 昭和9年10月25日
診 療 科 目 心療内科、神経科、精神科、内科、歯科
専 門 外 来 アルコール・薬物外来・栄養障害
精神科専門療法 精神科作業療法、精神科デイケア、精神科訪問看護
健 康 相 談 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、ご家族の健康相談
病 床 数 384床

日ごろの不安や悩み、ストレスなど、心の健康相談をお受けします。

- 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



バスのご案内

- おたもい線⑧(中央バス駅前バス停)
- 塩谷線⑦(中央バス駅前バス停)
- 余市線⑩(中央バス 5番乗り場)
各「長橋十字街」下車

医療法人 北仁会

いしばし病院

〒047-8585 小樽市長橋3丁目7番7号

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**

〒064-0946 札幌市中央区双子山4丁目3-33
TEL (011) 641-7755 <http://www.hokujin.or.jp/asahiyama/>

みき
医療法人 北仁会 **幹メンタルクリニック**
〒064-0820 札幌市中央区大通西20丁目2-20 EXCEL S1ビルディング 5階
TEL (011) 622-2525 ナカミハナス
新規相談専用ダイヤル 0120-783-874 <http://www.hokujin.or.jp/mikiclinic/>

