

当院における個人情報の利用目的

● 医療提供

- * 当院での医療サービスの提供
- * 他の病院、診療所、助産所、薬局、訪問看護ステーション、介護サービス事業者等との連携
- * 他の医療機関等からの照会への回答
- * 患者様の診療の為、外部の医師等の意見・助言を求める場合
- * 検体検査業務の委託、その他の業務委託
- * ご家族への病状説明
- * その他、患者様への医療提供に関する利用

● 診療費請求のための事務

- * 当院での医療・介護・労災保険・公費負担医療に関する事務およびその委託
- * 審査支払機関へのレセプトの提出
- * 審査支払機関または保険者からの照会への回答
- * 公費負担医療に関する行政機関へのレセプト提出、照会への回答
- * その他、医療・介護・労災保険、及び公費負担医療に関する診療費請求のための利用

● 当院の管理運営業務

- * 会計・経理
- * 医療事故等の報告
- * 当該患者様の医療サービスの向上
- * 入院等の病棟管理
- * その他、当院の管理運営業務に関する利用

● 企業等から委託を受けて行う健康診断等における、企業等へのその結果の通知

● 医師賠償責任保険などに係る、医療に関する専門の団体、保険会社等への相談又は届出等

● 医療・介護サービスや業務の維持・改善のための基礎資料

● 当院内において行われる医療実習への協力

● 医療の質の向上を目的とした当院内での症例研究

● 外部監査機関への情報提供

付記

1. 上記のうち、他の医療機関等への情報提供について同意しがたい事項がある場合には、その旨をお申し出ください。
2. お申し出がないものについては、同意していただいたものとして取り扱わせていただきます。
3. これらのお申し出は後からいつでも撤回、変更等を行うことが可能です。

以上の各点につきまして、ご不明の点および異議がある場合には、ご遠慮なく担当窓口（011-891-3737）へお申し付けください。また、ご本人の個人情報は、原則としてご本人のお申し出により開示させていただきますが、診療録の開示に関しては別途定める開示をめぐる規定に従うものといたします。

尚、以上の点に同意されない場合においても、なんら不利益が生じるものではありません。

ご案内

- 自家用車、タクシーをご利用の方は、南郷通からお越しいただくと便利です。
- 地下鉄ご利用の方は、東西線大谷地駅で下車して5番出口より徒歩 約10分です。
- 北広島、南幌、長沼方面からはJRバスで大谷地バスターミナルまでおいでください。
- 診療科目：精神科、心療内科、内科

当院は予約制となっております。
初診の方も事前にご予約の上ご来院ください。
診療受付時間（平日） 9:00～11:30
13:00～16:30
（土曜） 9:00～11:30
* 日曜・祝日はお休みです。

〒004-0041
札幌市厚別区大谷地東5丁目7-10
TEL：011-891-3737
FAX：011-891-3868
* 診療予約専用 TEL：0120-489-892
<http://www.ohyachi-hp.or.jp/>



大谷地ふれあい通信



編集／大谷地病院広報委員会
発行／重仁会 大谷地病院

2023年3月 第73号

メンタルケア講座

「自律神経のバランスを意識して心身の調子を整えましょう」

心臓の動きや消化吸収、呼吸、発汗、体温調節、睡眠、血管の拡張や収縮、あらゆる内臓器官を24時間休まずに自動で調整し、私たちの生命を維持してくれているのが自律神経です。

自律神経には、交感神経と副交感神経という2種類があります。交感神経は興奮、緊張状態の神経で、副交感神経はリラックス時に働く神経といわれています。

現代の生活スタイル（労働時間、照明、パソコンやスマートフォンの使用など）は交感神経が刺激される時間が長く、自律神経のバランスが崩れやすいといわれています。また、冬から春に季節が変化する過程は天候が不安定で、身体的なストレスを感じやすくなります。さらに春は生活環境が変わりやすい時期で、心理的にも緊張・不安やストレスを感じやすくなります。

そういった状況では、交感神経の働きが活発になりやすく、副交感神経とのバランスがうまくとれずに、身体的・精神的に不調が出てきやすくなります。「自律神経失調症」とは自律神経のバランスが崩れ心身に様々な不調が現れる症状の総称です。「自律神経失調症」は、内臓や器官病変ではありませんので、病院で検査しても「異常なし」と判断されることが特徴です。

症状の現れ方は千差万別ですが、

- 疲れやすい、不眠（眠い）、食欲がない
- 不安、イライラする、やる気が出ない
- 頭痛、肩こり、動悸、めまい、息切れ
- 胃痛、腹痛、下痢、便秘

など、様々な症状が出現する可能性があります。

自律神経のバランスを回復させるためには、交感神経の活性化を鎮めて、副交感神経を意識して活性化させることが重要といわれています。

副交感神経を活性化させる方法には、1) ゆっくり長い呼吸、2) 生活リズムを整える、3) 適度な運動、4) 一人でのんびり休む時間をとる、5) 人とのつながりの中で安心・安全を感じる、などがあります。自分に合ったリフレッシュ方法を見つけて、心身の調子を整えましょう。

精神科医師 川又 実紀（かわまたみのり）

- メンタルケア講座
- 外来看護部より
- 当院でのクロザリルの治療実績について
- 新任医師ご挨拶 米澤美保子先生
- 栄養士のお勧めレシピ「春キャベツ焼売」
- 当院における個人情報利用の目的



外来看護部より

新型コロナウイルス流行が3年目となり、入院病棟と同様に外来も、さまざまなコロナ対応業務をこなしてきました。新しく導入されたPCR検査のID NOW。当初は、検査操作にも戸惑いましたが、現在は、2台の検査機械を時間差で並行して操作するまでになりました。事務・レントゲン室・検査室・薬局とも連携を図りながら、外来スタッフ全員で患者様の安全安心を第一に業務に努めています。

大変さのみならず、新しい変化の波もあります。内視鏡検査モニターが新規に入り、外来大型TVは故障により交換。更には外来に設置されている水槽も老朽化に伴い、新品の水槽に入れ替わりしました。水槽内のオブジェは定期的に季節感のあるものに置き換え、飾られており、外来患者様を和ませています。

2022年11月よりフリーWiFiも導入されました。診察の待ち時間が長くなってしまうこともございますので、ぜひご活用下さい。

外来看護師 田下



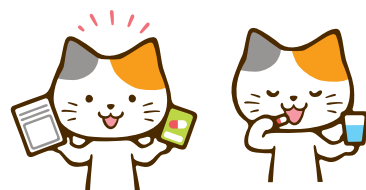
「治療抵抗性統合失調症に対する当院でのクロザリル(クロザピン)の治療実績について」

統合失調症は100人に一人が発症する精神疾患です。治療の重要な柱の一つが薬ですが、残念ながら統合失調症患者さんの約3割の方は、数種類の薬をきちんと内服していても症状が十分に良くならないと言われています。このような、薬の効きにくい統合失調症を「治療抵抗性統合失調症」と呼びます。

治療抵抗性統合失調症の治療薬として世界で唯一承認されているのがクロザリル(クロザピン)です。クロザリルの使用に際しては、日本では患者さんの安全管理のための制度として『クロザリル患者モニタリングサービス(CPMS)』が導入されています。クロザリルはCPMSに登録されている医療機関で、登録されている医師のみが処方できます。以前にもこちらの誌面で紹介しましたが、当院では2012年にCPMSに登録後、院内での使用経験を多く積んでいます。

2022年は新規に6名の患者さんが当院でクロザリルを使用開始、現在合計30名弱の患者さんが当院でクロザリルを使用中で、導入した多くの患者さんに効果を認めています。

クロザリルを使用開始する際は、必ず入院でスタートとなります。当院でクロザリルを導入し、退院後外来治療に切り替わった際に、患者さんがご自宅から通いやすいCPMS登録医療機関へ転医することも可能です。



新任医師のご挨拶



1月から金曜日の外来を担当させていただいています。

群馬大学を卒業後、長く小児神経疾患を中心に発達・身体疾患を中心に仕事をしてまいりました。現在は札幌市内で若年者の精神科医療に従事しています。

北海道での生活も20年以上となっています。子ども達の環境もめまぐるしく変化する中で、やっぱり育ちを見守る喜びは離れがたく、自分なりに児童精神の領域に関わりながら、成長した後も引き続き相談に乗っていきたいと思います。実際は日々悪戦苦闘の連続ですが、どうぞよろしくお願い致します。

大谷地病院では比較的若い年齢を中心に、生きにくさを抱えながら治療に取り組む患者さんのお力になればと思います。

よねざわ みほこ
精神科医師 米澤 美保子

栄養士のお勧めレシピ

「春キャベツ焼売」

材料(3名分)

- ・春キャベツ 1/4玉(300g)
- ・塩 少々
- ・片栗粉 大さじ1杯
- ・豚ひき肉 200g
- ・玉葱 1/2個
- ・砂糖 大さじ1/2杯 ・ごま油 大さじ1杯
- ・醤油 大さじ1杯 ・おろし生姜 小さじ1/2杯



作り方

1. キャベツは千切りにし、塩を振って揉み込み10分程おく。水気をよく絞り、片栗粉を加えて混ぜる。
2. 玉葱はみじん切りにする。
3. ボウルに豚ひき肉、みじん切りにした玉葱、砂糖、醤油、ごま油、おろし生姜を入れてよく混ぜる。
4. 12等分にして、丸く形をととのえ、1のキャベツを3のたねにまんべんなくまぶす。
5. フライパンにクッキングシートを敷き、4を並べる。
6. クッキングシートを少しめくり、水(100cc)を加えて中火で加熱する。沸いたら蓋をし、10分程肉に火が通るまで蒸す。

※コーンや人参など他の野菜も使うと彩りよく仕上がります

<春キャベツについて>

冬の厳しい寒さを耐え抜いた春野菜には、季節の変わり目を元気に乗り切る栄養が豊富に含まれています。中でも食べやすく使い勝手が良いのが「春キャベツ」

春キャベツは通常のキャベツに比べ、成長が早く柔らかいのが特徴です。またうまみ成分の「グルタミン酸」が豊富で甘味が強く、野菜が苦手な方でも食べやすく、様々な料理で活躍できます。

「ビタミンC」も豊富です。冬キャベツに比べると1.3倍多く含まれています。大きめの葉っぱ3~4枚で1日に必要なビタミンCを摂取できます。ビタミンCは免疫力を高める他、抗酸化作用により肌の回復機能を高める効果もあります。紫外線量が増え、気候の変化から免疫力が衰えがちなこの時期に積極的に食べたい春野菜のひとつです。