

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



睡眠不足を 慢性化させないようにしましょう

医療法人社団博友会 平岸病院 精神科 青柳 雅宏 医師

医療法人社団博友会は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



平岸クリニック

精神科・神経科・心療内科・内科
リハビリテーション科・デイケア・ナイトケア
赤平市平岸新光町1丁目1番地
TEL: 0125-38-8393



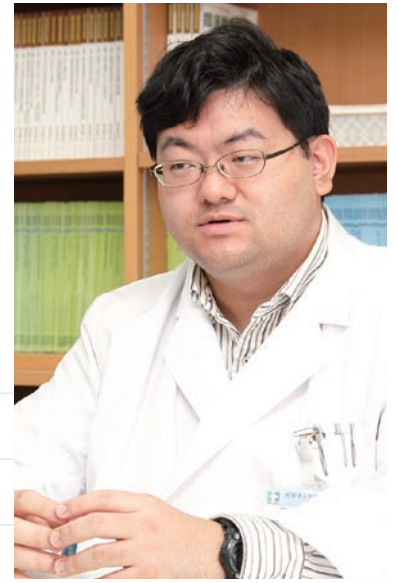
共同生活援助事業所グループホーム博友荘

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

脳は睡眠で元気になります

睡眠不足を慢性化させないようにしましょう

睡眠は疲労を回復させるために欠かせないもの。脳は睡眠することで初めて休息ができ、機能を回復させています。近年、働き盛りの年代に睡眠不足で疲れを訴える人が増えています。あなたは夜、しっかり眠れていますか？



医療法人社団博友会
平岸病院 精神科

青柳 雅宏 医師

昭和54年 芦別市生まれ
平成17年 札幌医科大学卒業
平成17年 カレスアライアンス
日鋼記念病院研修医
平成20年 医療法人社団博友会
平岸病院勤務
精神保健指定医

病気を招く睡眠不足

睡眠不足の状態が続くと、疲労が解消されないため体は常に疲れているような状態になり、免疫機能が低下します。さらに、昼間の眠気による作業能率の低下、視力の低下、注意力の低下、疲労感の増幅などを引き起こします。不安状態やうつ状態を招くこともあります。

睡眠不足に潜む疾患

不眠の背景には、睡眠時無呼吸症候群や心疾患、うつや統合失調症が隠れている場合があります。

眠れない夜が続き、日中の活動に悪い影響が出るようになったら、病院で相談し、健康状態をチェックしましょう。

不眠治療で疲労回復

睡眠は時間の長さではなく質が大切です。医師の指導下で睡眠薬を使い、睡眠のリズムを取り戻しましょう。

睡眠薬に対して怖いイメージをお持ちの方もありますが、体への負担の少ない良い薬があります。不眠治療でうつ病が改善した患者さんもあります。良質な睡眠は、体も心も回復させます。



受診前に
1週間分の
睡眠記録を
とりましょう

- 何時に寝て、何時に起きましたか？
- 昼寝は何時から何時まで？
- 夜中にトイレは何回？
- 朝起きたときの気分は？

高性能の 全身用X線CT装置を導入

80列高速ヘリカルスキャンの
精度の高い精密検査で
体内の異常を
短時間で発見



平岸病院 放射線科

高度な医療を
実践するために

近隣の医療機関関係者の皆様へ

CT検査は予約不要で、当日検査が可能です。
「検査の必要」を感じたら、すぐにご連絡ください。
電話 0125-38-8331（平岸病院放射線科）

東芝メディカルシステムズ株式会社が開発し、昨年12月に販売を開始したばかりの高性能のマルチスライスCT「Aquilion PRIME」を平岸病院が導入し、7月から運用しています。その優れた性能を、東芝メディカルシステムズ株式会社の小山知佳さんに伺いました。

Q その検査は辛くありませんか？
A 患者さんは撮影台で仰向けに寝ているだけです。痛くも熱くもありません。頭から筒のようなところを通り抜けますが、開口径が78cmと従来ものより6cm広く、圧迫感が軽減されています。
また、X線の量を抑えている最新鋭の器械なので、より少ない被ばくで検査を行います。小児患者さんも安心して検査を受けていただけます。

Q X線CT装置って、どんな機器ですか？
A X線を身体の多方向から当て、通過してきたX線の強さをコンピュータで計算し、縦・横の断面画像や立体画像を作成します。直接見ることができない体内の様子を画像化して確認できるので、さまざまな病気の発見に使われている検査装置です。



東芝メディカルシステムズ株式会社
北海道支社営業推進部
CTアプリケーション担当
診療放射線技師 小山知佳さん

地域の皆様へ

最新のCT装置で健康を守りましょう！

平岸病院ではCT検査を活用した健康診断を行っています

この度、導入した最新のCT装置は、肺、心臓、肝臓、腎臓、すい臓、胃、大腸などの各臓器の病巣や血管の画像を立体的に見ることができます。特に「肺がん」の早期発見は、従来の胸部単純X線撮影より数倍高い発見率であることが報告されています。

CT画像を毎年記録し比較することが、早期発見・早期治療につながります。50歳を過ぎたら、年1回のCT検査を受けましょう。

※35年前、平岸病院は精神科病院としては日本で初めてCTを導入しました

Q 検査時間はどのくらいですか？
A 患者さんの状態によって変わってきますが、通常、5分から10分程度です。撮影時間（息を止めている時間）が、今までの装置の3分の1の時間で済むので患者さんの負担が少なくなりました。
検査結果が出るまでの時間も短縮されているので、緊急に検査結果が必要な場面でも利用できます。



精神科単科病院では 日本初のCT導入

検査に苦しむ患者さんのために

CT（コンピュータ断層撮影装置）は、X線を利用して人体の輪切りを画像化する医療機器です。日本で初めてCTが設置されたのは昭和51年8月。当院が設置したのはその3カ月後の11月でした。精神科単科病院としては日本初。道内で同時に導入したのは、北海道大学病院、中村脳神経外科病院（現・中村記念病院）だけでした。

1台1億5千万円という高額なCTの導入を決断したのは、「脳の検査を楽にあげられる」と考えたからです。脳軟化や脳萎縮などを検査する「気

脳撮影」は、脳に空気を入れてX線撮影するのですが、頭痛や嘔気などの辛い副作用がありました。その様子を長年見てきた私は、「いくら高くてもかまわない」と考えたのです。

ハーバード大学ニュー教授との思い出

神経放射線学の第一人者で米国ハーバード大学のニュー教授がCT研究会の招聘で来道した時、私がニセコでスキーマの案内役を務めました。教授が「なぜ精神科でCTを導入したのか？」と尋ねたので、「教授の本に、アルツハイマーの脳萎縮像が載っていました。CTを精神科領域の診断に役にたいていのだ」と答えましたが、すぐに納得していただけませんでした。当時は教授も、精神科病院がCTを導入するとは考えていなかったのです。

当院のCTは、旭川や砂川などの脳外科から依頼された2000人以上の患者さんの頭部を撮影し、最先端医療の実現に大きく貢献しました。

【続く】



ニュー教授夫妻と一緒に
(左は教授のサイン)

北の峰病院 看護の日

富良野看護専門学校の 看護学生が病院訪問

5月9日、北の峰病院で開催された「看護の日」のイベントに富良野看護専門学校の看護学生14人と引率教員2人が訪れました。

患者さんと一緒にアニメ「サザエさん」の主題歌に合わせて体操した後は、2チームに分かれて輪投げゲームを楽しみました。

終了後は看護学生から患者さん一人ひとりに手作りの賞状を手渡ししました。患者さんは「楽しかったよ」と笑顔で声をかけたり握手を求めたりと楽しい時間を過ごしました。

平岸病院 エコ活動

バイオの力で生ゴミを 堆肥にしています

平岸病院の厨房では約500人の入院患者さんと約300人の職員の食事を作っています。毎日大量の生ゴミが出ますが、その6割を「マジックバイオくん」で堆肥に再生しています。

自然界の土壌に生息する菌を特殊培養したバイオ菌体が、生ゴミの体積を1割ほどに減らし、堆肥に変えます。土に混ぜて1、2週間置いてから畑に使うと、農作物が良く育ちます。

平岸病院では再生された堆肥を地域の皆さまに無料で提供しています。農家や家庭菜園でぜひ活用ください。



生ゴミから再生された堆肥の見た目
はさらっとした土のようです



「マジックバイオくん」は1日の最大50kgの生ゴミを堆肥にしてくれます」と施設管理課の木村繁芳課員

堆肥をご希望の方は
お気軽にご連絡ください
電話 0125-38-8331
(平岸病院施設管理課)