

大谷地病院理念

信頼・真心

《安全と信頼》

私たちは常に医学的知識と技術の向上に努め、地域に信頼され、必要とされる安全な医療機関をめざします。

《真心と誠意》

私たちは一人ひとりの皆さまとの出会いを大切にし、真心と誠意をもって、皆さまの健康な心身づくりに努めます。

大谷地病院基本方針

1. 私たちは地域に信頼され、必要とされる医療機関をめざします。
2. 私たちは患者様との出会いを大切にし、患者様の心身を真心を持って癒します。
3. 私たちは専門職として、それぞれの分野で知識・技術を磨き、チーム医療の質の向上に努めます。
4. 私たちは患者様の自由・権利・人間性を尊重します。
5. 私たちは患者様が社会人として地域の中で生活を送れるように支援します。

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

2025年9月 第83号

メンタルケア講座

「強迫症／強迫性障害」

「強迫症」あるいは「強迫性障害」を耳にしたことはありますか。これは不安症の一種で、「強迫観念」と「強迫行為」が特徴である疾患です。強迫観念とは、自分の意志に反して何度も浮かんでくる不安や恐ろしい考えのことで、例えば「手にばい菌がついているかもしれない」「鍵をかけ忘れたのではないか」といった例が挙げられます。これらの考えが頭から離れず、不安を強く感じるため、それを打ち消すために繰り返し行動してしまうのが「強迫行為」です。たとえば、何度も手を洗う、鍵を何度も確認する等が典型的です。このような考えを受け流すことができれば困りませんが、強迫症の方にとっては非常に強い不安を引き起こし、確認行為のための時間を消費し、日常生活に多大な支障をきたします。本人も「こんなことを繰り返すのはばかばかしい」と思っていることも多いのですが、それでもやめることができず、苦しんでいる点も特徴です。

治療には主に二つの方法があります。一つは薬物療法で、抗うつ薬が用いられます。もう一つは認知行動療法と呼ばれるもので、特に「曝露反応妨害法」という方法が選択されることが多々あります。これは、不安を引き起こす状況にあえて直面するよう心掛ける方法で、当初は苦痛や不安を感じますが、その後の強迫行為を我慢する練習を重ねていくことで、強迫観念と強迫行為のループを断ち切っていく治療法です。

強迫性障害は決して珍しい疾患ではなく、日本でも100人に2～3人が生涯のうちに経験するといわれています。半分以上の方は突然発症しますが、ストレスになるような出来事が契機となることもあります。発症した多くの方が自分の症状を隠しながら対処しようとされるため、受診が年単位で遅れてしまうこともあります。適切な治療を受けることで、多くの方が症状を和らげ、日常生活を取り戻すことが可能です。もし心当たりがある場合は、早めに医療機関に相談しましょう。

精神科医師 山川諒太

- メンタルケア講座
「強迫症／強迫性障害」
- ケサンラフォローアップ施設になりました
- 部署紹介 「理学療法部」
- 栄養士コラム＆レシピ
- 理念及び基本方針



ケサンラのフォローアップ施設になりました

当院はアルツハイマー病の治療薬であるレケンビに引き続き、ケサンラのフォローアップ施設となりました。レケンビと同様に当院は初回導入施設で治療を開始し6か月経過した患者様への投与が可能です。

両者ともに脳内に沈着して神経細胞を死滅させてしまう悪性のたんぱく質であるアミロイドβを取り除く働きがあります。ケサンラは比較的大きなアミロイドβの塊でも短期間で除去する傾向があり、レケンビはアミロイドβの塊だけでなく塊の前段階であるプロトフィブリルも含めてゆっくり除去する傾向があります。

投与間隔などにも違いがありますので、以下をご参照ください。

当院では導入施設で選択された薬剤を継続しますので、途中で変更することはありません。

レケンビ

2週間に1度の点滴(約1 時間)
投与量：体重によって量に変化
投与期間：18か月

ケサンラ

4週間に1度の点滴(約30分)
投与量：体重に関係なく、固定量
投与期間：12か月または18カ月



アルツハイマー病の進行を遅らせる薬であり、アルツハイマー病を治す薬ではありません。

部署紹介「理学療法部」



理学療法部では、病気やケガなどにより身体が不自由になった方々に対して、日常生活に欠かせない「座る」「立つ」「歩く」といった基本的な動作能力の回復を目指し、専門的なリハビリテーションを提供しております。

私たちのリハビリテーションは、患者様一人ひとりの状態や目標に合わせて、最適なプログラムを作成し、機能回復や生活の質の向上をサポートすることを大切にしています。対象となる疾患は多岐にわたります。たとえば、脳梗塞や脊髄損傷、パーキンソン病などの中枢性疾患、骨折や変形性関節症、人工関節置換術後、末梢神経障害などの運動器疾患、さらには呼吸器や循環器の疾患、精神疾患に伴う廃用症候群など、幅広い症例に対応しています。これらの疾患により、筋力低下や関節の可動域制限、バランス能力の低下など、さまざまな身体機能の障害が生じることがありますが、理学療法を通じて少しでも改善し、患者様が自立した生活を送るための支援を行っています。

当院には2名の理学療法士が在籍しており、医師の指示のもと、関節機能や日常生活動作の評価を丁寧に実施しています。その上で、患者様の状態やご希望に応じて、適切な治療方法やリハビリテーションの目標を設定し、合併症や内服薬のリスクにも十分配慮しながら、安全かつ効果的な訓練プログラムを実施しています。また、患者様が安心して療養生活を送り、円滑にご自宅や社会へ復帰できるよう、主治医や病棟、コメディカル部門など他職種とも密に連携し、退院支援にも力を尽くしています。今後も患者様一人ひとりに寄り添いながら、より良いリハビリテーションサービスの提供に努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

栄養士コラム&レシピ

今年の夏も終わりに近づいてきましたが、まだまだ厳しい残暑が続いていますね。暑さや気温差などで少しずつ夏の疲れが溜まってきている頃ではないでしょうか。栄養指導をしていると「食欲がなくてそうめんしか食べていません」「スポーツドリンクばかり飲んでいいます」との声をよく耳にします。暑さで消化器官の働きが鈍り食欲が減退するほか、冷たいアイスやジュースの摂取は胃腸に負担をかけます。また甘いジュースやそうめんなど麺類ばかりといった糖質に偏った食事は血糖値の乱高下を繰り返すことになり、それ自体が疲労感につながるということがわかっています。夏では多くのエネルギーが必要になるため糖質の摂取は必要ですが上手な摂り方が大切です。

残暑を乗り切るために意識して摂りたい栄養素は4つ。糖質をエネルギーに変える役割があるビタミンB1、疲労回復や食欲増進が期待できるクエン酸、疲れやすくなると消費されやすいタンパク質、発汗で失われやすいミネラルです。

ビタミンB1 を多く含む食材

豚肉、うなぎ、たらこ、ごま
玄米、カシューナッツなど

クエン酸を多く含む食材

レモン、梅干し、キウイ、お酢など

タンパク質を多く含む食材

鶏肉、豚肉、牛肉、魚介類
卵、乳製品、大豆製品など

ミネラルを多く含む食材

海藻類、アーモンド、ほうれん草、
小松菜、乳製品など

主食、主菜、副菜が揃ったバランスの良い食事を基本に、特に4つの栄養素を意識して摂り入れて、残暑を元気に乗り切りましょう。

レシピ 夏野菜と豚肉の南蛮漬け(2 人分)

豚肩ロース 200g
ナス 3 本
ししとう 8 本
塩コショウ 少々
片栗粉 大さじ1
サラダ油 適量
＜南蛮だれ＞
唐辛子 1 本
砂糖 大1
酢 大2
醤油 大4
水 大4



1. なすはヘタを取り乱切りにする。ししとうは真ん中に切れ目を入れる。
2. 豚肉は一口大にカットし塩コショウ、片栗粉をまぶす。
3. 南蛮だれの唐辛子はみじん切りにし、調味料と一緒にボウルに入れて良く混ぜる。
4. フライパンにサラダ油を底から2cm程入れて180℃に熱し、豚肉、なす、ししとうの順に色づいて火が通るまで揚げる。
5. 4の具が揚がったら、熱いうちに南蛮だれに漬ける。
6. 器に盛りつけ完成。