

外来新規患者下半期診療実績 (2025年10月～2026年3月/前年同期間比較)

1) 総数

	2024年10月～2025年3月	⇒	2025年10月～2026年3月
	398人	⇒	370人
男 性	157人	⇒	140人
女 性	241人	⇒	230人

2) 診断

I C D 10	2024年10月～2025年3月	⇒	2025年10月～2026年3月
認知症 等	99人 (男29・女70)	⇒	78人 (男27・女51)
薬物等の中毒症 等	4人 (男3・女1)	⇒	3人 (男1・女2)
統合失調症 等	39人 (男19・女20)	⇒	30人 (男13・女17)
うつ病・躁うつ病 等	98人 (男36・女62)	⇒	98人 (男30・女68)
不安障害・神経症 等	80人 (男32・女48)	⇒	80人 (男22・女58)
心因反応 等	0人 (男0・女0)	⇒	1人 (男0・女1)
パーソナリティ障害 等	0人 (男0・女0)	⇒	3人 (男1・女2)
知的障害 等	11人 (男8・女3)	⇒	25人 (男21・女4)
発達障害 等	28人 (男15・女13)	⇒	17人 (男6・女11)
小児等の行動障害 等	13人 (男8・女5)	⇒	7人 (男4・女3)
その他	25人 (男7・女18)	⇒	28人 (男15・女13)
健康診断	1人 (男0・女1)	⇒	0人 (男0・女0)

3) 年齢

年 齢 層	2024年10月～2025年3月	⇒	2024年10月～2026年3月
10代	31人 (男12・女19)	⇒	28人 (男4・女24)
20代	61人 (男25・女36)	⇒	74人 (男28・女46)
30代	53人 (男18・女35)	⇒	48人 (男28・女20)
40代	52人 (男27・女25)	⇒	56人 (男19・女37)
50代	45人 (男26・女19)	⇒	31人 (男17・女14)
60代	26人 (男12・女14)	⇒	21人 (男7・女14)
70代	38人 (男15・女23)	⇒	35人 (男12・女23)
80代	67人 (男15・女52)	⇒	57人 (男19・女38)
90代	25人 (男7・女18)	⇒	20人 (男6・女14)

同年度上半期との比較で総数は微減ですが、診断や年齢層の内訳は同様の傾向が続いており、前年同期間との比較においても同様の傾向を認めています。

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

2026年6月 第86号

メンタルケア講座

こころの不調のサインに気づくために

こころの不調は、ある日突然はっきりした形で現れるとは限りません。多くの場合、最初は小さな変化として始まります。眠れない、朝起きるのがつらい、食欲がない、疲れやすい、気分が晴れない、以前は楽しめていたことが楽しめない、といった変化は、こころの不調の初期サインであることがあります。

このような変化があっても、「気のせいだろう」「そのうち治るはずだ」と考えて無理を続けてしまう方は少なくありません。また、「自分の努力が足りない」「怠けているのではないか」と自分を責めてしまうこともあります。しかし、こころの不調は、意志の弱さや性格だけで説明できるものではありません。ストレスの蓄積、環境の変化、身体的な疲労、さまざまな背景が重なって心身のバランスが崩れた結果として生じることが多いのです。

注意したいのは、こころの不調が身体症状として現れることもある点です。頭痛、腹痛、動悸、めまい、息苦しさなどをきっかけに医療機関を受診し、背景に強い不安や抑うつが見つかることは珍しくありません。そのため、身体の不調だけに目を向けるのではなく、睡眠や気分、生活の変化にも目を向けることが大切です。

早めに不調に気づくためには、「いつもと違う状態が続いていないか」を意識することが有用です。本人が気づきにくい場合には、家族や周囲の人が「最近元気がない」「表情が乏しい」「人づきあいを避けている」といった変化に気づくこともあります。そうしたときに、責めるのではなく、まず話を聴き、必要に応じて相談につなげることが重要です。

精神科は、症状が重くなってから受診する場所ではありません。不調が比較的軽いうちに相談することで、回復につながりやすい場合も多くあります。こころの不調は特別なものではなく、誰にでも起こりうるものです。小さなサインを見逃さず、早めに対応することが大切です。

(精神科医師：袋井謙一郎)

- メンタルケア講座
- 新任医師紹介：袋井医師
- 新MRI導入
- 新任医師紹介：山口医師
- 栄養士のレシピ
- 外来新規患者下半期診療実績



新任医師紹介：袋井謙一郎医師



このたび赴任いたしました、袋井謙一郎と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

これまで精神科医としての基礎を学ぶ中で、多くの患者さんやご家族、そして医療スタッフの皆さまから多くのことを学ばせていただきました。昨年度は北海道大学精神科神経科にて研修を行い、精神疾患への対応だけでなく、身体疾患を併せ持つ患者さんへの関わりや、他科と連携しながら診療を進めることの重要性について学ぶ機会を得ました。精神科の診療は、こころの症状だけを見るのではなく、その方の生活や身体の状態、ご家族との関係も含めて理解していくことが大切であると、あらためて感じております。

精神科を受診される方の中には、不安や緊張を抱えながら来院される方も少なくありません。そのような中で、少しでも安心して相談していただけるよう、丁寧にお話を伺い、一人ひとりに寄り添った診療を心がけてまいります。まだ至らない点多いかと思いますが、日々学びを重ねながら、地域の皆さまのお力になれるよう努めてまいります。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

新MRI導入

放射線部の小川と申します。放射線部では胸部撮影などの一般撮影、CT、MRI、心エコー検査を担当しております。

当院では、10年ほど前よりMRIを導入しておりましたが、この度、富士フィルムメディカル製MRIに入れ替え致しました。

新しいMRIはオープン型を採用しているため、従来のMRIに比べ圧迫感が少なくリラックスした状態で検査を受けることができます。実際に検査された患者様より「広々として圧迫感なく検査できました。」

「他ではできなかったけど、横が開いてたのでここでは出来ました。」などとありがたいお言葉を頂いております。閉所恐怖症により検査を受けられなかった方も検査できる可能性がありますのでお気軽に職員までご相談ください。

撮影時の騒音も0.3Tという低磁場により低く抑えられているため検査音も小さく、付き添いの方との距離も近いのでお声が届きやすいことも大きな特徴です。お一人での検査が難しい場合もご相談ください。そして、低磁場ながら最新の画像処理により高磁場の画像と比較して遜色のない画像を得られます。MRI検査は脳梗塞や萎縮の検知能がCTより高いため、早期の脳梗塞やアルツハイマー型認知症の診断などに有益な検査となりますので、ご心配な方は検査を受けられてみてはいかがでしょうか。



新任医師紹介：山口健太郎医師



今年度から大谷地病院精神科に勤務しております山口健太郎と申します。私は札幌市に生まれ、これまでの人生の大半を札幌市で過ごしてきました。このたび地元である札幌市の医療に貢献できることを嬉しく思います。

私が診療科として精神科を選択した主な理由として、精神科では、患者様の現在の症状だけではなく、患者様が歩んできたこれまでの人生を振り返らせていただき、それに寄り添った上で現在の症状に対する治療にあたるという点が魅力的でした。というのも、古くから医師の金言として「病気を診るのではなく、人を診よ」という言葉が挙げられますが、現実には他科の診療で患者様のこれまでの人生全てを理解しようと努めることは困難を極めます。一方、精神科の場合は人を診ることが病気を診ることに直結するため、上述の通り全人的な医療ができると考え、そこに医師としてのやりがいを感じました。

まだまだ未熟で至らぬ点多々あると思いますが、地域の皆様のお役に立てるよう日々精進して参りますので、何卒よろしくお願いいたします。

栄養士のししぴ

6月1日は「世界牛乳の日」、6月は牛乳月間です。牛乳は、たんぱく質・カルシウム・ビタミンB2などを含む、栄養バランスのよい飲み物です。たんぱく質は筋肉や体力を保ち、カルシウムは骨を強くして骨折予防に役立ちます。ビタミンB2は体のエネルギーづくりを助け、日常生活の元気を支えます。年齢とともに体や気力が弱くなる「フレイル」を防ぐためには、筋肉や骨を守ることが大切です。

さらに牛乳は水分も多く含むため、夏の脱水予防にも役立ちます。これからの季節、特に意識して食事や間食のときにコップ1杯の牛乳を取り入れると、無理なく水分と栄養を補うことができますよ。

今回はその牛乳を使った豚肉のそぼろをご紹介します。牛乳を加えることによりまろやかな味になります。ごはんにかけてそぼろ丼にしたり、冷たいうどんやラーメンにも合います。冷奴にのせるのもおススメ。焼いたなすやピーマンなどの野菜と和えると副菜にもなるので万能です。これから暑い夏がやってきます。元気に食べて健やかな毎日を送りましょうね。

豚肉のミルクそぼろ

【材料】 作りやすい分量（4人分くらい）

豚ひき肉 300g
にんにく ひとかけ（チューブでも良い 小さじ1/2）
しょうが ひとかけ（チューブでも良い 小さじ1/2）
サラダ油 小さじ2
牛乳 200ml
味噌 大さじ3
砂糖 大さじ1
醤油 大さじ1
唐辛子 輪切り1本分（お好みで）

【作り方】

- ① にんにくと生姜はみじん切りにする。牛乳、味噌、砂糖、醤油を合わせておく。
- ② フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、にんにく、生姜を入れて香りが出たらひき肉を入れ炒める。
- ③ 色が変わるまで炒めたら、合わせた調味料、唐辛子を入れる。
- ④ 時々混ぜながら水気がなくなるまで十分に炒めたら完成。

