

2012, autumn
虹と海のホスピタル 広報 BOOK
ご自由にお持ち帰り下さい!

26

ちやお!
Ciao!



INDEX

コラム	3
日経ニューオフィス賞 推進賞受賞 ご報告	4
“心の疲れ”を感じたら…!?	6
マインドビタミン	10
INFORMATION	12
NEWS	13
旬の食材 DVD 紹介	14
ギャラリー	15

Ciao! [ちゃお!]…イタリア語で「こんにちは!・やあ!」の意味。皆様と病院との情報交換のキーワードです。

治療へ環境の力を生かし、 理念を柱に取り組んでまいります。

医療法人 唐虹会
虹と海のホテル
理事長 進藤龍一



Shindo Ryuuichi

新病院になり、変わったこと、 変わるべきでないこと。

進藤病院から“虹と海のホテル”へと生まれ変わり、8ヵ月が過ぎました。場所も移転し、「癒し」をコンセプトにした、それまでのイメージとは大きく異なる建物になりました。また、職員も患者さんが落ち着いた環境でくつろいで過ごせることが、如何に治療に大きな効果をもたらすかを実感し、これまで以上に精神科医療に真剣に取り組み、研修にも積極的に参加するようになりました。

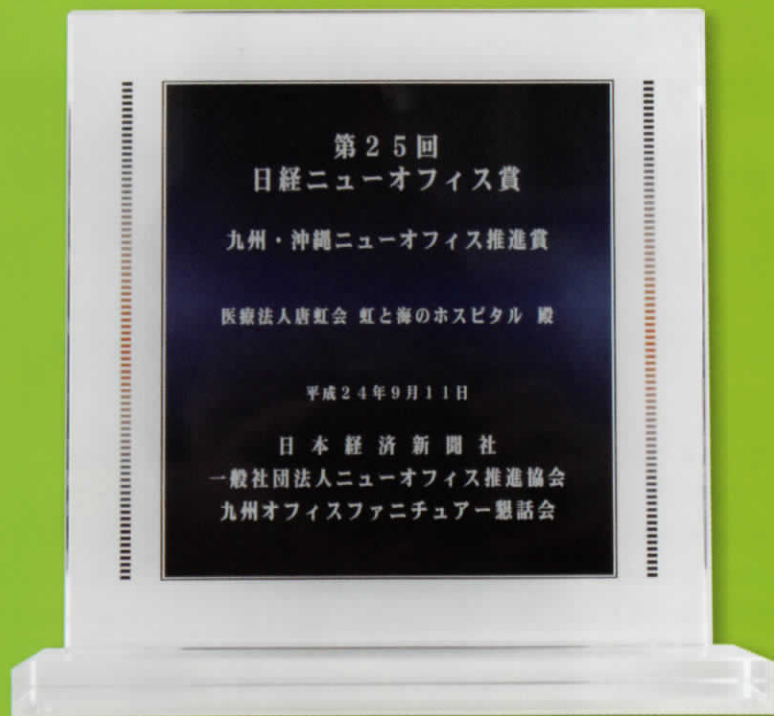
地域の方々からも「ホテルみたいで病院じゃないような感じがする」と云われ、これまでと比べ、精神科を受診する敷居が低くなったように感じられます。

病院の環境は大きく変わりましたが、私どもが取り組む医療の標である病院の理念は変わりません。特に、理念のひとつである「患者さんを中心とした医療」は、これからも大切に守っていかねばなりませんし、どんなことがあっても、変わるべきではないものです。

これから、私たちが 担っていくべきことは…

私たちの使命は、精神疾患を持つ方が、身体疾患を持つ方々と同様に、家庭や社会でその人らしい生活を過ごせるようにサポートすることです。また、予防や早期治療のための啓蒙活動も大切な役割と考えています。社会、地域、患者さんから頼られ、それに応えられる病院になりたいと願い、職員と共にこれを実現できるよう尽力してまいります。

これからも、地域の皆様のご理解とご協力を、宜しくお願い致します。



25th
THE BEST OF NEW OFFICES

虹と海のホスピタル

日経ニューオフィス賞 推進賞受賞!!



9月11日、福岡国際会議場にて行われた授賞式の様子

虹と海のホスピタルが、第25回日経ニューオフィス賞九州・沖縄ブロックにおいて、創意工夫をこらした最新オフィスモデルとして「ニューオフィス推進賞」を受賞いたしました。

皆様のお陰にて、多数の応募の中から今回の賞を受賞させていただくことができました。皆様にお礼申し上げますとともに、今後も心のケアのサポートに尽力してまいります。

日経ニューオフィス賞は、経済産業省、日本商工会議所の後援を得て、1988年から日本経済新聞社と社団法人ニューオフィス推進協会の共催で毎年実施されている事業で、

「ニューオフィス」づくりの普及・促進を図ることを目的とし、創意と工夫をこらしたオフィスを表彰するものです。

メインコンセプト

五感で感じる
深い癒しと安らぎ

唐津の美しい景観を表現したエントランスやホスピタルモール、地熱を利用したクールチューブダクトや屋上緑化など地球環境と人にやさしい環境設備。

ワークコンセプト

チーム医療を実現する
環境づくり

外来スタッフステーションをコアに、隣接した治療空間で情報共有を強化できるレイアウトを実現。電子カルテ(ITツール)の活用で、情報共有や確認もれや時間のロスをなくした。

ワークライフバランスコンセプト
医療に専念できる
環境づくり

24時間365日対応の院内託児所の整備、メニュー豊富な職員食堂など、仕事と生活の調和にも力をいれた。

“心の疲れ”を感じたら…!?

眠れない、だるい、
いらいらする、
肩こりや頭痛がひどい…
その疲労感は、もしかしたら
身体からではなく、
“心の疲れ” からきているのかも
しれません。
そんな時は、心のメンテナンスを
することが大切です。
そこで、ストレスケアの相談から
治療までの流れを
ご紹介します。



1 予約

まずは TEL をして、都合のいい日時に予約をします。

TEL **0955-77-5120** (外来予約)



2 予診

予約当日は、受付後、看護師や心理士、ソーシャル・ワーカーが状況の概略について 15 分～ 30 分程度、お話をおうかがいします。

受診する患者さんの主な主訴

- 眠れない、早く目が覚める
- だるい、疲れやすい
- 気分が滅入る
- 下痢や便秘、頭痛や肩こり
- いろいろな事



なぜ採血などの身体検査もするのでしょうか？

「うつ」かも…と感じる症状の原因が、実は内科疾患であったりと、体の病気が原因で起こる精神症状もあります。その場合は、体の治療をしないとよくなりません。また、糖尿病などがある場合には、使える薬が限られてくることもあります。内科的検査は、治療開始前だけでなく、治療や症状の状態をチェックするために定期的に行います。



3 受診

医師による診察を受けます。

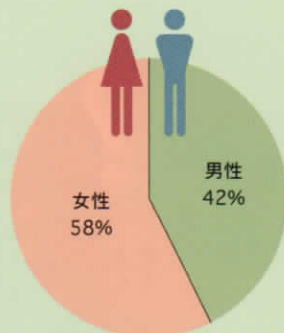


4 検査

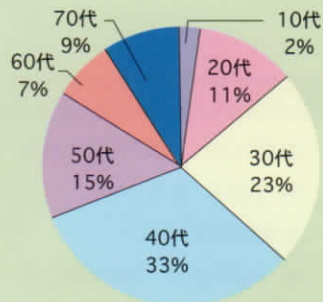
当日、身体測定・採血・検尿・心理検査を行います。



後日、必要に応じて心電図・脳波・レントゲン・MRI などの検査をする場合もあります。



受診する患者さんの性別比



受診する患者さんの年齢層の割合

(2012/2/1-7/31、ストレス外来について調査)



5 治療

医師、看護師、心理士、ソーシャル・ワーカーなど、経験豊富なスタッフがサポートしながら、その方にあった治療方針をたて、患者さんに合わせた治療を行います。

*必要に応じて、右記の療法を組み合わせています。

●薬物療法

お薬も、心と体のさまざまな症状を改善するために有効な治療法です。眠れない、不安や緊張が強いなど、一人ひとりの症状や状態で薬は異なります。主なお薬として、抗うつ薬、抗不安薬、気分安定薬、睡眠薬、抗精神病薬などがあります。

●精神療法

医師や心理士などが、会話の中で、症状の改善と一緒に考えていく治療法です。認知行動療法、対人関係療法などに加え、ブレインジムを導入しています。

*その他、リハビリテーションとして外来作業療法や、環境調整なども行う場合があります。



6 リフレッシュ入院

うつ病の治療で大事なことは、「十分な休養」と「薬による治療」です。「休息が必要だけど、なかなか休養できない」「睡眠など心身のリズムを整えたい」という方など、おひとりずつの目標にあわせ、ゆったりと休息することで早期回復を促します。

環境も、治療のひとつです。

四季折々の心休まる唐津の風景
の中、アロマテラピーやアニマ
ルセラピー、音楽療法などのリ
ラクゼーションメニューの後
は、プライバシーの保たれる個
室で、ゆったりとした休息の時
間を過ごせます。

● ストレスのご相談は

外来予約

TEL 0955-77-5120

水 ● 9:00~19:00

土 ● 9:00~17:00

マインドビタミン

Q.

35歳 男性

皆さんからお寄せいただいた
“こころの悩み”にお答えする、
マインドビタミン。
ほんの少しでも、こころの疲れ
をときほぐすお役にたてれば…
幸いです。

野球の試合で打席に立つと、体が固まってしまう、
いつものように打つことができないんです。
本番で打てるようにするには、
どうしたらいいのでしょうか？

A.

本番で緊張してしまって、普段の力が発揮できないわけですね。ましてや、ここぞという場面で打順が回ってきた時には、緊張も倍増でしょう。

こうした状況下では、誰しもが少なからずいつもと違う空気を感じたり、興奮が高まったり、何かしら影響されている部分はあるかと思います。

このような場合は、例えば、「練習のときは本番のつもりで取り組み。本番のときは練習のつもりで臨め」と言われたりもしますが、これもひとつの緊張をほぐす方法かもしれません。

また、他のスポーツや習い事にも通ずることだとは思いますが、ひと

つには、今回のような「打席に立つと体が固まってしまう」といった緊張する場面を、日頃イメージしておくことも有効な手段かもしれません。あたかもその場にいるようにイメージして、「脈が早まったり、肩に力が入りすぎている」という臨場感を体験するわけです。

こうした場面を繰り返しイメージする中で、そこで自分が目標とする、目指すような身体的・心理的な構えを体験するわけです。例えば、「呼吸が整っている」「リラックスして構えている」といった具合に。つまり、緊張や問題場面をあらかじめリハーサルすることで、心の準備をしたり、肯定的な感じ方へと修正して

いくことも大事です。

イチロー選手のことでは、毎回同じ動作で打席に立っています。あの動作も一種の儀式だと思えますが、“決まった動作を繰り返すことで、普段と変わらない状態を自ら作り出す”ことも、本番に臨む際に役立つかもしれません。

(臨床心理士 上堀内洋允)

**皆さんのご質問を
お待ちしております！**

(詳細は 15P をご覧ください)

日常の中の些細なことでも
何でもけっこうです。

心理士に聞いてみたい、
あんなこと、こんなことを
お寄せください。



講師
副院長 進藤医師

主にうつやストレス・
睡眠に関する外来を担当。
ストレスケア病棟担当医。

無料で、どなたでも
ご参加いただけます

1 虹のつどい Vol.23 「うつ病の症状と治療」

- 開催日：10月20日（土） ☎ TEL.0955-77-5120
- 時間：10：00～11：50 (地域支援室)
- 場所：当院2階デイケア室
- 対象：患者さんのご家族・関係機関の方



3 エフエム佐賀トーク番組に上堀内心理士が出演中！ マインドビタミン

毎日の生活を、こころ健やかに楽しく暮らすための
ヒントやアドバイスについてお話する番組です。

オンエア エフエム佐賀 ch77.9
毎週金曜日 9：05～9：10 頃

かみほりうち



無料で、どなたでも
ご参加いただけます

2 生の音楽演奏で心地よい午後のひとときを。 ロビーコンサート

開催日&演奏ゲスト（他楽器との合奏も有）

【10月】10/31（水）ギタリスト橋口武史

【11月】11/28（水）同上

【12月】12/19（水）クリスマスコンサート

- 時間：13：00～13：30 ☎ TEL.0955-77-0711
- 場所：当院ロビー (広報室)



無料：ご希望の方は、
ご予約にて承ります。

4 アロマの香りとマッサージでくつろぎのひとときを。 ハンドマッサージ

【予約制】月～金曜日 13:30～15:30

- 場所：2階アロマセラピー ドルチェ
- 対象：外来通院中の方・ご家族
- MENU：ハンドマッサージ **無料**

☎ TEL.0955-77-0711 (カリニカルアロマセラピスト/梅田看護師)

10月より 予防と早期発見のために 脳ドックをはじめます。

「くも膜下出血」や「脳出血」などの早期発見などに用いられてきた脳ドック。当院では、それに加え認知症の早期診断に特化した“MRI 解析システム”や、“脳波解析システム”、“心理テスト”なども組みんでいます。

- 『日帰りコース』
- 『一泊コース』
- お忙しい方のための『短時間コース』をご用意しました。

ご予約・お問い合わせ

TEL 0955-77-0711



認知症の
早期診断を目的とした
MRIを導入しました



7-19 福岡大学医学部精神医学教室 西村教授の特別講演

職員教育の一環として毎年開催していますが、今回は「気分障害～主にうつ病に関して」というテーマでご講演いただきました。治療の場に少しでも生かしたいと、質疑応答でもたくさんの質問がでていました。この学びを診療に生かしていきたいと思えます。



8-16 ボランティアコンサート オカリナ演奏を楽しみました。

福岡在住のオカリナのアンサンブル・ユニット「花みずき」の皆様が、フロアでのオカリナコンサートを行っていただきました。素朴な音色となつかしいメロディーにあわせ、一緒に歌ったり…。楽しいひと時でした。



旬で、カラダにご褒美を。

秋＝食欲の秋！フルーツやキノコなど美味しい食材が豊富な季節。そこで今回は、ビタミンが豊富で、特にビタミン B12*は他の魚の、なんと3倍!! という、秋の味覚の代表選手「さんま」をご紹介します。

*ビタミン B12は、貧血の予防改善に効果的といわれています。

「秋のさんまは、脂がのって美味しい」といわれますが、その脂には、

IPA（イコサパンタエン酸）と DHA（ドコサヘキサエン酸）が沢山含まれています。その成分は悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やし、血液中の中性脂肪を減らす作用もあり、生活習慣病の予防や改善に役立ちます。また DHA は、脳の細胞を活性化させるため、学習能力や記憶能力の向上が

期待されます。

ここで新鮮なさんまの見分け方をお教えします。目がキレイで身が硬くハリがあり、背色が青々と冴え、尾まで太っているものがオススメです。さらに口先と尾が黄色くなっているものは、脂のノリがよい“大漁さんま”のしるし！

新鮮なさんまをじっくり選んで食べて、この秋、いつもより元気なカラダをつくってみてください。

（管理栄養士 山口）

私の DVD

秋の夜更けの1枚

「シャーロックホームズの冒険」(英グラナダTV制作)

以前 NHK でも放送されていた海外ドラマシリーズで、19 世紀のイギリスの雰囲気や主演のジェレミー・ブレッドの演技、1 秒も見逃せない展開など沢山の見所があります。疲れた時、何も考えたくない時に観るのですが、推理なのでもちろん

頭を使いつつも、観た後は不思議と頭がリセットされ、気持ちがリラックスします。これまで何十回もみっていますが、対人関係、思考、推理の過程など、その度に新たな発見があります。

(院長 田島卓爾)



HEARTFUL GALLERY



作業療法で制作された「皮細工」の作品です。皮の色合いやデザインも、ひとつひとつ丁寧に選ばれて作られています。作り手の方の想いが伝わってくるようです。

- 広報誌へのご意見、ご要望などございましたら、下記までお寄せ下さい。
- マインドビタミンで質問は…
「ちゃお！マインドビタミン係」まで。

- ハガキの場合 / 〒847-0031 佐賀県唐津市原 842-1
- FAX の場合 / FAX 0955-77-2274
- E-mail の場合 / ciao@nijitoumi.or.jp

編集後記●「ちゃお！」創刊より6年半。進藤病院から虹と海のホスピタルへと生まれ変わり、広報誌もちょっとだけ新しくリニューアルすることとなりました。「伝えたい、届けたい」私たちの想いを、そして少しでもお役に立てる情報を載せていきたい…と考えております。どうぞ、これからも宜しくお付き合いくださいますよう、お願い致します！

(広報室より)

外来のご案内

2012.10

●ご相談・ご予約専用ダイヤル

(受付:月~土 9:00~17:00)

☎0955-77-5120 (外来直通)

●休診:日曜・祝日

●診療時間:9:00-12:30/13:30-17:00

*初めてのの方は、予めご予約が必要となります。

	月	火	水	木	金	土
心療内科 精神科	齊木 田島 岡本	松永 齊木 田島 縄田 岡本	田島 進藤 齊木	齊木 岡本 松永 進藤	松永 田島	進藤 松永
こどもの心			●			●
ストレス			● (~19:00)			●
すいみん			●			●
もの忘れ			●			
内科	進藤	渡邊	柳迫 林	林 柳迫	柳迫 林	柳迫
歯科	寺野	寺野	寺野	寺野	寺野	村田又は黒木
*午後の診療は14:00~18:30(土曜~17:00) 歯科直通 ☎0955-77-5138						

市内巡回送迎車のご案内

使用ワゴン



(月~金曜運行) 東唐津駅、大手口と病院間で送迎車を巡回しております

病院発	8:30	9:00	9:30	10:30	11:00	11:30	13:00	14:00	15:15※
東唐津駅南口	8:35	9:05	9:35	10:35	11:05	11:35	13:05	14:05	15:20※
大手口保利整形前	8:45	9:15	9:45	10:45	11:15	11:45	13:15	14:15	15:40※
病院着	9:00	9:30	10:00	11:00	11:30	12:00	13:30	14:30	16:37※

●「送迎車利用券」をご利用ください。病院送迎車に当院よりご乗車される際、「送迎車利用券」(無料/受付発行)を運転手にお渡しく下さい。 ※バス



医療法人 唐虹会

虹と海のホスピタル

Rainbow & Sea Hospital

◆心療内科・精神科・内科・歯科・脳ドック

◆こどもの心・ストレス・すいみん・もの忘れのご相談

虹と海のホスピタル



〒847-0031 佐賀県唐津市原 842-1 TEL: 0955-77-0711