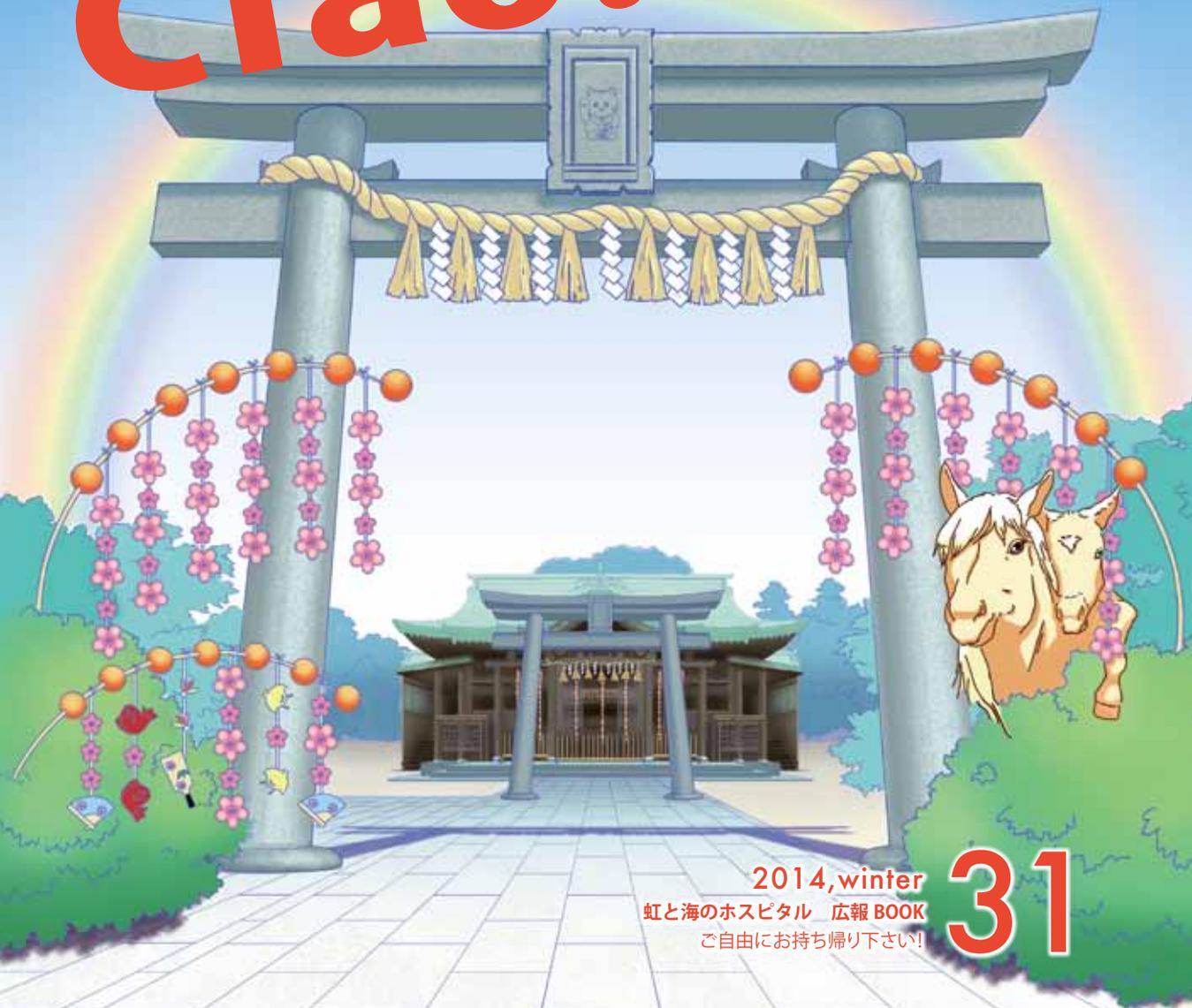


こころがほっをお届けします。

ちやお!

Ciao!



2014, winter
虹と海のホスピタル 広報 BOOK
ご自由にお持ち帰り下さい!

31

外来のご案内

当院は、敷地内完全禁煙施設です。

2014.1

●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	進藤 齊木 岡本 橋本	進藤 齊木 岡本 橋本	進藤 齊木 松永 河野	進藤 齊木 松永 岡本 橋本	齊木 松永 岡本	進藤 松永
こどもの心			●			●
ストレス			● (~19:00)			●
すいみん			●			●
もの忘れ	●	*その他の曜日のもの忘れのご相談は、お問合せください。				

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	村田または黒木
*午後の診療は13:30~18:00(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ださい。※バス

INDEX

年頭所感	3
軽視できない「もの忘れ」	4
家族が認知症になったとき こんなときの「声かけ」どうしたら？	8
ギャラリー	10
マインドビタミン	11
INFORMATION	12
NEWS	13
旬の食材/私の愛用アイテム	14
こどもの心外来	15



○表紙は、草場はるかさん（医事科）のイラスト。

唐津神社を描きました。この神社は、奈良時代より続く神社で、海の神“住吉三神”が祭られ、唐津くんちの神社です。元旦の静かな朝をイメージして描きました。

Ciao! [ちゃお!]

…イタリア語で「こんにちわ・やあ!」の意味。皆様と病院の情報交換のキーワードです。

医療法人唐虹会の理念



年頭所感



医療法人 唐虹会
虹と海のホスピタル
理事長 進藤 龍一

明けましておめでとつございます。皆さまには、お元気で新年を迎えられました事とお慶び申し上げます。

虹と海のホテルとなり、2度目の新年を迎えました。当たり前の事です、精神科医療に携わる私たちは、心の病で苦しんでいる患者さん、そして周りで支えるご家族に寄り添い、回復されて再び地域でその人らしく生きていけるような治療サポートに尽力せねばなりません。また、病が深刻になる前に適切に関わり早期治療につなげていくことや、さらには地域での疾病予防への取り組みといった役割が求められています。そうした中、当院の医師をはじめとした様々な職種のスタッフに協力してもらい、できるだけ地域に出向き講演や研修を行ったり、また、悩みの

ある方にとってこういう「場」があればというスタッフの想いから生まれた交流会「虹のつどい」などを開催してきました。

「困ったら相談できる」、そして相談して良かったと「信頼される」病院であるために、私たちは努力しなければなりません。もし自分の家族や大切な人だったら、と思えることを、私たちひとりひとりが実践できるように皆が努力しなければなりません。それには今の自分ができる最良を提供し、明日は今日よりも人間として、医療人として、向上したと自負できるように研鑽を積み、成長しつづける努力を惜しんではいけません。

精神科医療では、環境を含めた全てを治療に生かせるかどうか。院内での取り組みに留まらず、地域、行政、医療の連携が必要です。そして人の心と身体は切り離せないものです。研修会や勉強会等を通し、また身体科の医療機関とも連携を強め、その結果として、患者さんにより良い医療を提供でき、広く世の中に貢献できるように、これからも全職員で挑戦し、努めて参る所存です。

最後になりましたが、皆様の今年一年のご健勝をお祈りいたします。

軽視できない「もの忘れ」



人間の脳は50代をピークに老化現象が始まると言われています。年を重ねていけば誰しも感じる「もの忘れ」。でも、それを年のせいだけと決めつけてはいませんか？
もの忘れの影には脳梗塞や認知症など重大な病気が隠れている場合も少なくありません。
そこで、「虹と海のホスピタル」
進藤 太郎副院長にお伺いしました。

Q1 単なる「もの忘れ」と認知症の「もの忘れ」は、どう違うのでしょうか？

単なる「もの忘れ」は、意識障害のないかぎり自覚があります。生活を営むのに多少の障害がありますが、正常老化による物忘れは年齢を重ねた方に多くみられます。この場合、とっさに思い出せなかったり、日時が一日くらいいずれる程度です。

他には、うつ病の方にみられる心理的な「もの忘れ」、せん妄による意識障害が原因の「もの忘れ」など、他の病が原因のものもありますが、この場合は原因

となる病気の治療が必要です。そして、認知症による「もの忘れ」は、経験自体を忘れ、自力で生活するのが困難になります。これは、多発性脳梗塞やアルツハイマー病が原因で短期記憶中枢の脳細胞が壊れることで生じます。

	加齢による物忘れ	認知症の物忘れ
原因	加齢による生理的变化	脳の病気
物忘れの範囲	一部を忘れ、とっさに思い出せない。	すべてを忘れる
自覚	自覚があり思い出そうとする	忘れたことを自覚していない
体験したことを刺激して知らせる	体験した事実を知ること、思い出すことができる	体験したこと自体忘れている
記憶しなおす学習能力	ある	ない
日常生活への支障	あまり支障がない	独力で生活を営むのが困難
幻聴・妄想	ない	起こることがある
人格	変化はない	変化することがある

【表1】「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の比較表



Q2 認知症の初期症状って、どういったものなのでしょうか？

忘れっぽいのがひどくなっただけで認知症とは一概に言えません。しかし、認知症でもゆるやかに進行する場合は、加齢による「もの忘れ」と区別するのが難しい場合もあります。

最も多い認知症のひとつであるアルツハイマー型認知症の記憶障がいでは、新しく覚えることができなくなります。しかし、早期には記憶にとどめ、必要に応じて思い出す能力は保たれるので、古い記憶はかなり正確です。

このため、今言ったばかりのことを忘れたり、同じことを何度もたずねたりするのには、かなり昔のことは細かいことまで正確ということが少なくありません。

ご心配なら、専門医に診てもらってください。単なる加齢によるものなのか、認知症の兆しがあるのか調べ、早期治療によって悪化を防ぐことができます。

Q3

どんな検査をして診断されるのでしょうか？

当院では、医師による問診、記憶力テスト、各種検査などをふまえて診断いたします。

ポイント1

脳の萎縮や脳塞栓、脳出血、脳腫瘍など
脳内の病変の有無を調べる

「MRI」



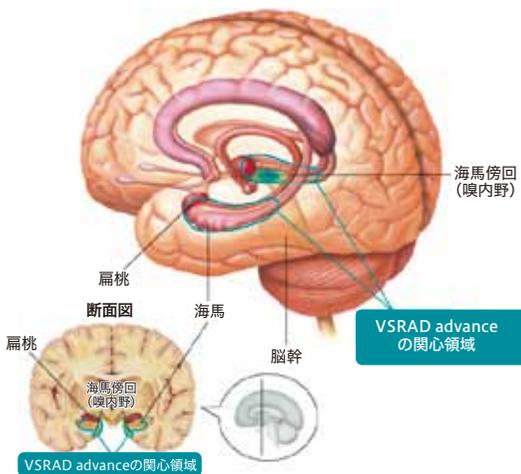
頭部MRIで、小さな危険因子も見逃さないよう、ダブルチェックを行い診断。じっくりと検査できるのも当院ならではです。

ポイント2

さらに詳しい、目視ではわかりにくい
脳の萎縮度を調べる

「VSRAD」

(早期アルツハイマー診断システム)



脳MRI画像をコンピュータ解析し、海馬の萎縮を調べることで、早期発見に役立ちます。

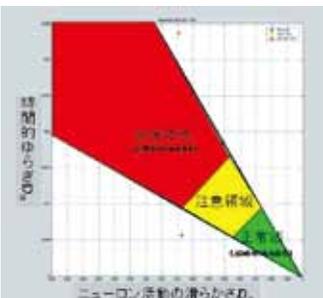
ポイント3

初期アルツハイマーの早期発見に役立つ

「NATT」

(脳機能活性化測定システム)

頭皮近くの脳神経細胞の電気的な変動を電極でとらえ、それが波形として記録されるものです。約5〜10分という手軽な時間で検査は終わります。



Q4

もし、認知症と診断されたときのサポートはどのようなものでしょう？

薬物療法、環境調整、家族や介護者へ生活上の対処法などをアドバイスしながら、患者さんとそのご家族を支えます。また、入院が必要な方には、短期入院で、専門スタッフ(医師、看護師、心理士、作業療法士、ソーシャルワーカーなど)がお薬、介護・福祉サービスの調整をしながら、改善に向けてのサポートをいたします。ご本人のこと、ご家族

のことなど、気になる方は、どのようなことでもお気軽にご相談いただけます。



軽視できない「もの忘れ」

家族が認知症になったとき

こんなときの「声かけ」 どうしたら？

認知症の方を介護されている
ご家族の声から、認知症専門士の石橋看護師より、
処法をご紹介します。

虹と海のホテル
認知症専門士
石橋 看護師



よくご飯を食べた後でも、
「食べていない」と言われます。

こんなときの禁句は、「今食べたでしょ」。
食べていないと何度も言われる原因は、脳の満腹
中枢が侵されていることから、食べたことを忘れ
られていると考えられています。

対処法

- 次の食事の時間を知らせる
- 用意するから待っててください
- 「お腹が空いているんですね」
- とおやつやおにぎりを少しずつ渡す
- 本人は食べていないと思っているため、
その気持ちをわかってもらうと努める



「物を盗まれた！」
と言ってしまう。

こんなときの禁句は、「とるわけがないじゃない」
「どこかに忘れたんじゃないか？」
「この前もそうだった」
「どうよ私がつたのよ」。

対処法

- 「一緒に探しましょう」と探す。
- それでも興奮気味なら、他の方と変わってみる
- お茶を飲ませ関心をそらす
- 別の代替品を準備する
- よく隠す場所の見当をつける



夕暮れ時になると、
「家に帰る」と頑固に言います。

きつと不安で心配そうな表情で言われると思いま
す。こんなときの禁句は、「何を言っているの、帰
れるわけがないじゃないか」。

対処法

- その瞬間ですぐと受け止める。
- 「せつかく仕度してるから夕飯を食べて行って
ください。今日はおごじそつです」
- 「お金持たんもん」→「長男さんから前もって
頂いておりますので安心してください」
- 今日布団も準備できていることだし泊まって、
明日朝明るくおつてから...長男さんかひそそつて
頼まれているんですよ。
- 「お言ひ」→「息子がそれが安心というならそつと
しよつか」と納得してあげます。



「お母さんに会いたい」と
自分の母親を探します。

禁句は、「もう何十年前に亡くなつてるでしょ」。

対処法

- 「会いたいんですね。会ったらなんて言いたいのか？」
- 「お母さんの名前は？」
- 「お母さんがしてくれたことはどんなこと？」
- 「私にも何か手伝える？」
- 「どんな時に懐かしくなるの？」
- など記憶を呼び覚ますような会話を。
泣き出されたらそれでいい。
- 感情を表に出してもらうのも大切です。

MESSEGE

認知症の方は、進行の程度にもよりますが、「ココがどこか」「何をしていたのか」季節もわからなくなります。ですが、認知機能が低下していても、心、感情まで忘れてではなく、むしろ敏感になっています。どうしていいかわからず、緊張、不安、恐怖でいっぱいということ、長年生きてきた自信と誇り、自尊心を失うことはないことを、ご家族や介護する方が心得ておくと、介護がスムーズにいくかもしれません。

自分のこと、ご家族のことで悩んでいる方へ

「虹のつどい」 に参加してみませんか？

患者さんのご家族など関係機関の方を対象に、偶数月の第3土曜日に参加無料で行っています。“こころ”をテーマにした講演のあと、参加者の皆さんとの交流も交えながら、「役立つ」「不安が減る」「つながりができる」など、少しでもお力になれればという思いで、開催しています。

次回開催は12ページのご案内をご覧ください。



「つくしんぼう」 by太一



Mind Vitamin
マインドビタミン

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。

なるほど、とても周りに気配りをさ
れる方なんです。つい周りの仕事を
引き受けてしまい、抱え込んでしまっ
た結果が自分を追い込んでしまう、ま
さに悪循環ですね。

例えば、これを断ったら、相手に嫌
な思いをさせるんじゃないだろうか
自分の評価が下がるんじゃないかって
いう考えが先行するのもかもしれません
ね。勿論、相手との関係性もあるで
しょうし、上司と部下であれば容易に
断ることも難しいかと思えます。

ただ、「ノー」と言えない人というの
は、自分のことは二の次になっていて、
周囲を伺いながら、自分の時間を割い
てまで相手に気を遣っていることが多
いように思えます。もし、逆に自分が
困っていても、なかなか周りに助けを
求められず、いよいよ自分で抱え込ん
でしまって身動きが取れないこともあ
るかもしれません。

また、断ること自体を悪いことと捉
えていることもあるかもしれません。
でも、断ること自体は決して悪いこと
ではないと思います。抱え込んでしまっ

A.

Q.

40代 女性

昔から、何でも断れない性格で…つい相手の立場や気持ち
優先してしまい、ノーと言えない性格です。仕事でも他の人
の分まで抱え込んでしまって、いつぱいいつぱいになって困
るのはいつも自分なのですが…断る勇気がほしいです。

が故に、結果的に相手に迷惑をかける
こともあるわけですからね。私たちは
一人で全てをこなすことは難しい時が
ありますし、チームやグループで何か
に取り組む以上、互いに助け合っ
たり、時には迷惑をかけることもある、
ということがまず前提にはあるんだと
思います。なので、人に頼み事をされ
たら、その場ですぐに判断するのではな
く、「後でお返事します」とか、「しばらく
検討する時間を下さい」など、しば
らく間を空けて、一度自分で受け止め
て、考える時間を持つことも大事なの
かもしれません。

(臨床心理士 上堀内洋允)

かみほりうち
上堀内心理士が出演中!

エフエム佐賀トーク番組「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



12/12 心理社会的精神医学研究所長 西園昌久先生 特別講演“精神科医療の原点”

今回は、新人からベテランまで全てのスタッフに向け、歴史や今後の方向性、職業人として持つべき視点、そして“チーム”で診ることの大切さなど“精神科医療の原点”についてお話いただきました。この学びを患者さんへ還元できるように努めてまいります。



12/16 「佐賀県自殺未遂者支援研修」へ参加

県内の救急告示病院、救命救急センター、精神科医療機関の方を対象に、自殺未遂者への対応について研修会が開催されました。当院からは、橋本医師が今後のネットワーク作りなどについて発表しました。



10/26 虹と海のフェスティバル大盛況

台風の影響が心配されましたが、当日は天気も良く、野外での食べ物バザーやクラフト販売は大人気でした。また作品展会場では、患者さんをはじめ、スタッフや一般の方の作品も展示され、丹精込めた作品に「すばらしいね!」と称賛の声もかれました。また来年に向けての作品作りに熱が入ります!



虹と海のホスピタルでは、 治験・研究に取り組んでいます

けいずがいじきしげきりょうほう
経頭蓋磁気刺激療法(rTMS)の
臨床研究を行っています



うつ病治療の新たな選択肢といわれるrTMS治療とは、脳の神経細胞への磁気刺激によって、脳の機能を調整する方法です。薬物治療で症状が改善しないケースにおいて、うつ症状を改善する効果があると言われおり、その治療効果を検証する研究を行っています。

統合失調症のくすりに関する 治験を実施しています

治験とは?

「薬の候補」を薬として認めてもらうために、患者さんにご協力いただいて、「薬の候補」の効果と安全性を調べる試験のことです。

現在、「統合失調症」の患者さんを対象とした臨床試験(治験)を行なっています。



※ご興味のある方は、スタッフまでお問い合わせください。



虹のつどいVol.30 「テーマ未定」

- 開催日:2月15日(土)10:00~11:50
 - 場 所:当院2階デイケア室
 - 対 象:ご興味のある方、ご家族など
 - ☎TEL.0955-77-5120(地域支援室)
- ※事情により変更になる場合もございます。

無料
どなたでも
ご参加
いただけます



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)

- 【1月】 1/22(水) ギタリスト橋口武史
- 【2月】 2/26(水) 同上
- 【3月】 3/26(水) 同上

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

無料
どなたでも
ご参加
いただけます



「虹と海のホスピタル」診療内容紹介

こどもの心外来



※プライベートを大切にしたい外来入口や待合室を設けております。

- 不安が強い、眠れない、気分の落ち込み
 - 極端なダイエットが止められない
 - 学校・幼稚園等に行けない
 - 落ち着きがない、授業に集中できない、勉強の遅れ
 - 他事と上手く交流できない
 - いじめ、不登校、引きこもり
- 以上のような、こどもの心と行動の問題や、成長過程での不安や心配などのご相談にお応えしています。お一人おひとりの課題への対応方法を専門スタッフと一緒に考えながら、以下の治療法を組み合わせながら、お子さまとご家族をサポートしております。



心がアがる！ 私の愛用アイテム

看護部長 宮本 剛(みやもとつよし)

「IL BISONTE」の革製品



私の愛用アイテムは、「IL BISONTE」(イルビゾンテ)の革製品です。

はじめに手にしたのは、写真にもある財布で10数年前に購入し、現在もフアスナー修理などを経て愛用しています。(なかなかお金は入ってきませんが…笑！)

最近のお気に入りには、ヌメ革のスケジュール帳カバー。スケジュール管理が苦手だった私ですが、これを手にしてからは記入することが楽しくなり、遅刻やすっぱかしが激減しました！これからのエイジングが楽しみな一品です。他にカードケース、携帯ストラップ、バッグ、キーホルダー、ボールペンなどの脇役たちも、気分をアゲるのを手伝ってくれています。辛いとき、悲しいとき、忙しいときも、お気に入りのモノがそばにあることで、自分をホッとさせてくれます。皆様も、自分なりのお気に入りアイテムで、気分をアゲてみませんか？



旬で心を「おもてなし」 「かつお菜」

今回は、わが家でもお正月のお雑煮に欠かせない「かつお菜」についてご紹介します。

「かつお菜」は、「勝男菜」とも書くことから、縁起がいい食材として喜ばれ、お正月によく利用される伝統野菜です。主に九州の福岡で栽培され、大変大きく育ちます。この季節、お店では、一枚ずつはがし数枚束ねた姿をよく目にされることでしょう。

見た目は硬そうな感じですが、実際はやわらかく、汁物に仕立てるとカツオ節がいらぬほど風味が富むことから、その名前が付けられたと言われています。生食されることはほとんどなく、汁の実やおひたし、

煮物や和え物、炒め物に料理されます。栄養面では、カルシウムを多く含み、健康を維持するために不可欠な成分として注目されているβ-カロテンや、ビタミンCも豊富に含まれます。旨味となるアミノ酸や、生活習慣病の予防や老化を抑える成分も豊かで、体にも嬉しい食材です。

この冬は、九州が誇るこの伝統野菜「かつお菜」を、ぜひ召し上がってみてはいかがでしょうか？

(管理栄養士 瀧下)

治療とサポート

- ◆ ひとりひとりに合わせたリハビリテーションプログラム
- ◆ 遊戯療法、箱庭療法、カウンセリング
- ◆ 薬物療法、生活上の環境調整など
- ◆ プレインジム



箱庭療法



プレインジム

- ◆ 家族やまわりの方へ対処法をアドバイス
- ◆ 検査入院(児童思春期病棟)によるお薬の調整や環境調整
- ◆ その他、学校や各種機関との調整やサポート

● お気軽に相談ください。

初めの方は、予めご予約が必要となります。

TEL: 0955-77-5120
(水・土 / 9時〜12時30分・13時30分〜17時)