

こころがほっをお届けします。
Ciao! ちゃお!

2014, spring
 虹と海のホテル 広報 BOOK
 ご自由にお持ち帰り下さい!

32



外来のご案内

☞ 当院は、敷地内完全禁煙施設です。

2014.4

●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 河野 橋本 進藤(太)	藤巻(奈) 橋本 藤巻(光) 齊木 大串	齊木 河野 進藤(太) 松永	藤巻(奈) 松永 齊木 藤巻(光) 進藤(太)	河野 松永 藤巻(奈) 藤巻(光) 橋本	松永 進藤(太)
こどもの心			●			●
ストレス			●(～19:00)			●
すいみん			●			●
もの忘れ	●	●	●	●	●	
内科	●	●	●	●	●	
歯科		長崎大学	長崎大学			長崎大学

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

●「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。

INDEX

すいみん特集	
いい「睡眠」とれていますか?	2
睡眠時無呼吸検査の流れ	7
あなたの疑問にお答えします!	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
ものわずれ外来	15



●表紙は、草場はるかさん(医事科)作のイラスト。

鏡山は、神功皇后が山頂に鏡を祭ったことに由来するといわれ、山頂からは唐津市街と唐津湾、虹の松原など絶景が望める唐津のシンボル。イラストは、レンゲや菜の花畑が広がった、懐かしい香り漂う「唐津の春」を想い、描いたものです。

Ciao![ちゃお!]

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

すいみん特集

いい「睡眠」、

とれていきますか?



生活スタイルの多様化や24時間化などの影響で、老若男女問わず、不眠に悩む人が増えている現代。長く続く不眠は、もしかしたら大変な病気が隠れていることもあるようです。そこで、要注意の不眠やよい睡眠をとるためのコツについて…

「虹と海のホテル」副院長
進藤太郎先生にお伺いしました!

Q1

不眠症とは、どういう場合のことを言うのでしょうか?

A1

不眠症とは、単純に睡眠時間が短いから不眠症というわけではありません。体力の回復の無い睡眠であり、日中の活動に障害をもたらしたり、それが苦痛である状況が、1カ月以上続いていることを言います。

不眠のタイプには、なかなか寝付けない(入眠困難)、夜中に目が覚める(中途覚醒)、

朝早く目が覚める(早朝覚醒)、よく寝た気がしない(熟眠困難)などの症状があります。その原因は、ストレスや加齢、その他の疾患など、人それぞれに異なります。また、ストレスといっても、忙しくてまとまった睡眠がとれない、常にハードな状況にある、すごく怖い目に遭ったなど、その背景も様々です。

不眠のタイプ

入眠困難(なかなか寝付けない)

中途覚醒(夜中に目が覚める)

早朝覚醒(朝早く目が覚める)

熟眠困難(よく寝た気がしない)

※特に睡眠薬等の薬物療法においては、この分類が薬の選択の目安になります。



Q2

A2

**要注意の不眠とは、
どういうものですか？**

運転時に眠くて事故を起こし、そのようになる、会議中に居眠りばかりする、頭痛が収まらないなど、日常生活に影響が出てきているときは、睡眠時無呼吸症候群など、不眠だけではない疾患の可能性も疑われます。そんな時は、できるだけ早く原因を突き止め、治療を行うことが必要です。



不眠に隠れている 恐れがある疾患

- アルコール及び薬物依存
- 前立腺肥大
- 薬の副作用
- 睡眠時無呼吸症候群
- 更年期障害
- むずむず脚症候群
- うつ病などの精神疾患

Q3

A3

**そんなときは、
何科にかかればいいのか？**

不眠のみの場合の治療と、それ以外の症状（例えば、抑うつ気分や意欲低下など）を伴う場合とは、治療法が違ってきます。寝付けないなどの軽いものであれば、まずはかかりつけの内科に相談してもよいでしょう。

一方、頑固な入眠困難の場合は、不眠以外の症状を伴うことがありますので、精神科や心療内科、すいみん外来などを持つ、専門の医療機関に相談することをおすすめします。

Q4

A4

**よい睡眠をとるための
コツを教えてください
いただけませんか？**

「よい睡眠」とは、日常生活に影響を及ぼさない睡眠のことです。不眠を訴える方の中には、知らず知らずのうちに不眠の原因をつくり出していることも少なくありません。まずは日頃の生活を見直してみましよう。よい睡眠をとるためには、日々の生活のちょっとした工夫で、質のいい睡眠を手に入れることができます。次の6Pで紹介することを心がけて日々を過ごしてみてください。



Q5

A5

睡眠時無呼吸症候群 (SAS) とは？

最近ご相談が多いのが、この「睡眠時無呼吸症候群」です。睡眠中に何度も息が止まり、そのことで身体へ酸素が供給されず、深く眠れず、熟睡できないような病気です。呼吸が止まって再開するときに大きないびきをかく、苦しくて何度も目が覚めるなどを睡眠中くりかえすため、よく眠れず、昼間眠くなってしまうという症状が生じてきます。いびきや昼間の眠気、熟睡感がない、起床時の頭痛などの症状があり、生活習慣病と密接な関わりがあるとされています。

治療法としては、呼吸が止まった際、自動的に空気を送る専用マスク (CPAP) を装着したり、太り過ぎが原因の場合は、減量をおすすめする場合も。家庭で簡単にチェックできる簡易モニターも貸し出しています。いずれも保険が適用されますので、気軽に相談ください。特有の眠気は交通事故などを招く危険もあり、早期の治療が大切です。

睡眠時無呼吸症候群 セルフチェックリスト

- いびきをかく
- 肥満傾向である
- 高血圧である
- 昼間の眠気・居眠りで困ることがある
- 寝つきは悪くないが、夜間の眠りが浅い
- いくら寝ても疲れが取れていない感じだ
- 夜間寝ているときに息が止まる時がある

✓ 2個以上チェックがついた方は要注意!

自宅で簡単に行える スクリーニング検査

- まず診察でお話を伺います。
- ↓
- 手の平サイズの簡易モニターを自宅に持ち帰り、睡眠時、装着します。
- ↓
- 医師が簡易モニターの一晩の記録をもとに診断します。

※一泊の検査入院も可能です。



睡眠前の飲み物

寝つきを良くするためにアルコールを摂取する方もいらっしゃいますが、実はこれは逆効果なんです。寝つきを良くするためには、夕方以降のカフェイン摂取は避けて、睡眠薬などを使うほうがベターです。



寝るときの環境づくり

寝室は暗めにして静かな環境をつくりましょう。テレビや照明、音楽は脳や身体を覚醒させてしまいます。また、室内の温度が高過ぎたり、逆に低過ぎたりしても、睡眠の質は悪くなってしまいますので、適度な室温であることも大切です。



寝床に悩みを持ち込まない

布団に入って横になり、あれこれ悩んだり考え事をしたりすると、脳は「床に入る＝悩んだり考えたりする時間」と学習してしまい、なかなか眠気が起こりません。「床に入る＝睡眠をとる時間」と、床に入る目的を、脳に学習させることが重要です。



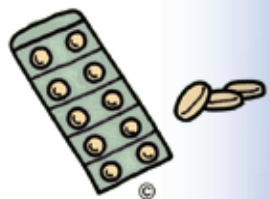
定期的な適度な運動

散歩やラジオ体操など、簡単なものでいいので、適度な運動を定期的に行うのも効果的です。日中に身体を使っておくと、夜、身体は自然に休もうとします。睡眠には疲れをとる目的もありますので、疲れていなければ、眠気も起こりません。適度な運動は、大切です。



Q1

睡眠薬をのむのが怖いので、なるべく飲みたくないのですが。



現在広く使用されている睡眠薬は、一般的に安全で身近なものになってきています。医師の指示通りに服用すれば「クセになる」「量をふやしていかないと段々きかなくなる」といったことはほとんどありません。

また最近では、体内時計に働きかけることで自然な睡眠を誘うような睡眠薬もあります。

睡眠薬を服用しなければ眠れないのなら、服用して健康に眠ったほうがいいのですから、過剰に心配することはありません。眠れるようになればお薬を飲み続ける必要はなくなり、やめることが出来ます。ただし、眠れるようになったからといって自己判断で服用をやめると、使用前よりも不眠が強まることがありますので、必ず主治医に相談してください。

(権藤薬剤師)

●睡眠薬の種類

主な症状	睡眠薬の種類
寝つきが悪い	超短時間型
	短時間型
夜中に何度も目が覚める	中時間型
早朝に目が覚め、その後寝つけない	長時間型



おくすりと上手につきあうために

おくすりには相性があります。副作用などのつらい症状や、いつもと体調が違うなど感じたら、医師によく相談しましょう。

Q2

隣で寝ている夫のいびきが途中で止まり、息がとまっているように感じるのですが、病院に行こうとせず心配です。

いびきをかく人は、不眠の原因である”睡眠時無呼吸症候群”(7P参照)の可能性がある場合もすくなくありません。不眠の原因であるだけでなく、睡眠時無呼吸症候群の合併症として高血圧、狭心症、心筋梗塞、心不全、糖尿病などを発症してくるリスクが非常に高いと言われています。また、昼間の眠気から運転中に居眠りをしてしまい交通事故の原因となるなどのリスクもできます。

家庭で簡単にチェックできる簡易モニターなどもありますので、一度、受診してチェックされることをお勧めします。

(進藤副院長)





「春」



Mind Vitamin

A. マインドビタミン

Q.

20代 男性

社会人2年目です。このところ気が重く、休日も何もやる気が起きません。毎日深夜までサービス残業です。先輩や同僚は皆前向きで、文句も言わず働いています。私は愚痴ばかりの毎日、周囲はそんな私に嫌気がさしているようです。今は突発的な食欲を抑えられず、寝付きも悪いです。こんな私はうつ病なのでしょうか？

そうですね、大変お忙しい職場なのですね。どれくらいそんな状態が続いているのでしょうか。先輩や同僚の方たちも毎日深夜残業で文句も言わず働かれていますとあれば、凄いとしかいいようがありませんし、どうやって維持できているのか、是非聞いてみたいところですね。

「休日にもやる気が起きない」ということで、それだけ働いていけば、休日くらい何もせずボーッとしたいですよ。もし、趣味の時間を持つことでリフレッシュできるなら、その時間を大切にしてください。その気力すらないのであれば、まずは体を休めることを優先させる方がいいかと思います。

私も溜まったストレスを発散したい時は、休日は卓球で体を動かしたり、コーヒーを飲みながらホッとする時間を取ったり、少しでもそれがあると違います。相談者の方に関しても、今の状態がうつ病とは断定し難いですし、私たちが

診断できるわけではないのですが、もし2週間以上、不眠や意欲の低下などの症状が続くのであれば専門医へ相談されてみてはいかがでしょうか。また、普段から、自分なりのリフレッシュ方法を見つけて、実践されてみるのもいいのではないのでしょうか。

(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しする番組です。

オンエア エフエム佐賀 ch77.9
毎週金曜日 9:05~9:10頃

虹と海のホテルでは、 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され、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き、「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。



2/16 年に一度の院内研究発表 「全体発表会」を開催しました

当院では、一人ひとりが向上心をもって学ぶことが、患者さんへのよりよい医療の提供となり、またスタッフのやりがいにも繋がるという想いのもと、積極的に勉強会や研修会への参加をよびかけています。

年に一度の「全体発表会」では、それぞれの部署がこの一年間取り組んだことを発表します。お互いの取り組みを知ることで、良いものは他部署でも取り入れたり、また課題を提供したり、業務改善のきっかけにもなっている大切な機会です。常に学ぶ好奇心を大切に、これからも皆で心をひとつにがんばります。



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？

患者さんのご家族や関係機関の方を対象に、参加費無料で行っています。「こころ」をテーマにした講演の後、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ばという思いで開催しています。

26年度(予定)

- ①6月21日(土)
「認知症について」講演&交流会
 - ②10月18日(土)
「統合失調症について」講演&交流会
 - ③2月21日(土)
「うつ病について」※講演のみ
- 時間:10:00~11:50
■場 所:当院2階ダイケア室
■対 象:ご家族・関係機関の方など
■参加無料
☎TEL.0955-77-5120(地域支援室)



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)

【4月】4/23(水)ギタリスト橋口武史

【5月】5/28(水) 同上

【6月】6/25(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



新緑の公園で過ごす音楽の一日!

Rinbow Live in Karatsu 2014

■開催日:5月25日(日)

■時 間:10:00~16:00

■場 所:松浦河畔公園 野外ステージ

出演アーティスト募集! 〆切4/21(土)

詳細はWEBで。www.nijitoumi.or.jp/info.html

☎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

もの忘れ外来



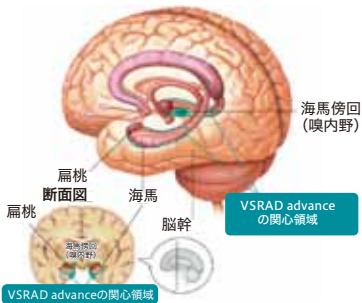
ご本人はもちろん、ご家族のことで、右記のようなことで気になる方の不安や心配などのご相談にお応えしています。薬物療法、環境調整、家族や介護者へ生活上の対処法などをアドバイスしながら、患者さんとそのご家族を支えています。また、入院が必要な方には、専門スタッフがお薬、介護・福祉サービスの調整をしながら、改善に向けてサポートをいたします。

- 最近、忘れっぽい
- 身だしなみを構わなくなった
- 些細なことで怒ってしまう
- 今までできていたことが、できにくい
- 時間・場所がわからなくなる
- 元気がなく、性格が変わったよう

TEL 0955・77・5120



初期アルツハイマーの早期発見に役立つ「NAT」(脳機能活性化度測定システム)



さらに詳しい、目視ではわかりにくい脳の委縮度を調べる「VSRAD」(早期アルツハイマー診断システム)



脳の委縮や脳塞栓、脳出血、脳腫瘍など脳内の病変の有無を調べる「MRI」

早期発見のための検査

旬で心を **おもてなし**

「はちみつ」



はちみつと言えば、パンケーキにトロ〜リかかった、甘〜い蜜を思い浮かべませんか？

今回は、そんな春のお役立ち食材をご紹介します！

はちみつは、単にミツバチが集めた花の蜜と思いがちですが、実はミツバチが集めた花の蜜が、巣の中で加工・貯蔵されたもの“な”のです。ミツバチは、一度に250ほどの花を訪れ、お腹にたつぶりの蜜を巣に持って帰るそうです。一生懸命とびまわって、沢山の花から集めてくれた、貴重なものなのですね。

含まれる成分は、手早くエネルギーを得ることができ、ビタミン、ミネラル、アミノ酸などが含まれる栄養豊富な食材。薬用効果としては、鎮静効果があり、日本では蜜に大根を漬けたものを、咳止めとして

飲んだりする方も多いようです。また、魚料理に用いると魚の臭みを減らす働きが、肉料理に用いると、加熱で肉質が硬くなるのを防いでくれたりと、お役立ちな部分も見逃せません。皆さんも、入れたりかけたりだけでなく、様々な活かしてみたいかがでしょうか？

(管理栄養士 瀧下淳子)

※はちみつは、乳児ポツリヌス菌感染予防のため、1歳未満の乳児に与えることはできません。

心がアがる！私の愛用アイテム

コメディカル部 副部長 池田 幸一(いけだこういち)

「久保田のスラッガーシューズ」



私の愛用アイテムは、「スラッガーシューズ」です。

野球が大好きで、選手、コーチ、監督、審判…野球に関わるすべての役を「所懸命行ってきました」。

役それぞれに適したシューズがありますが、実はそのすべてにハマるマイシューズがあるんです。それが、このスラッガーシューズです。それまでに何度も買い替え、なかなかしつくりくるものがなかったのですが、10年前によくよく見つけました。以来、野球に行くときは、なくてはならないマイシューズとなっています。他にも、グローブ、スパイクと、野球で活躍してくれるアイテムは大切に使っています。投げる、打つ、走る、捕る、それぞれの瞬間を大切にしながら、楽しい野球を続けていけるよう、これからも愛用アイテムと共に、トレーニングを積んでいきたいと思っています。