

こころがほっをお届けします。  
 ちゃお!  
**Ciao!**

2014,summer  
 虹と海のホスピタル 広報 BOOK  
 ご自由にお持ち帰り下さい!  
**33**

### 外来のご案内

☞ 当院は、敷地内完全禁煙施設です。

2014.7

●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 河野 橋本 進藤(太)	藤巻(奈) 橋本 藤巻(光) 齊木 大串	齊木 進藤(太) 松永	松永 齊木 藤巻(光) 進藤(太)	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 (第3週は休診)		●(第3週のみ)	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。



# 「子どもの心外来」の、今。



情報化社会の「現代」を生きる子どもたち。その悩みは、時代性から複雑、多様・多彩化してきていると言われています。今回は、子どもたちの悩み、相談される内容など、当院でのケアなども含めて、ご紹介します。

現在は予約制であってもお待たせしてしまうことも多々あるため、待ち時間の短縮は課題です。サポート面では、「親子ブレインジム」をはじめとして、スポーツやゲームなどのグループ活動を通して、その中で自分をみつめることができるような、集団へのアプローチができる体制を整えていきたいと考えています。また、疾患への理解を深め、子どもとより良い関係を築いていけるように、両親のための「ペアレントトレーニング」の必要性を感じています。

子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できるように、また、個々の課題への対応方法を一緒に考えながら、ご本人とご家族をサポートできるように努めてまいります。

子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る「子どもの心外来」。これまで「子どもの心外来」を受診された方の悩みはさまざまです。

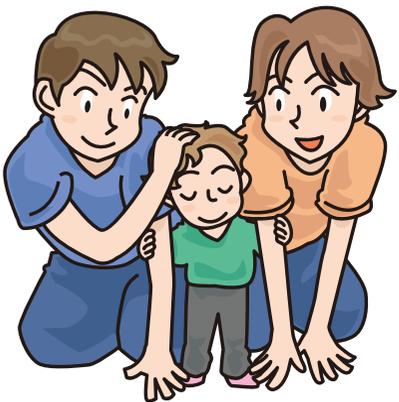
- 不安が強い、気分の落ち込み
- 眠れない、もしくは一日中眠い
- 極端なダイエットが止められない
- 学校に行けない
- 落ち着きがない
- 授業に集中できない、勉強の遅れ
- 他人と上手く交流できない、友人関係
- 頭がボーっとする
- いじめ
- 不登校、ひきこもり
- 家庭内不和

などが多くあげられます。

また、全体として低年齢化の傾向があり、相談に訪れる方の傾向としては、頑張りすぎる、まじめ、最近では携帯やパソコンなどインターネットによるトラブルが増えています。

原因が多様化してきていることに、難しさを感じます。今後の課題としては、

- ① 待ち時間の短縮、
- ② 集団へのアプローチ、
- ③ ペアレントトレーニングがあげられます。



## INDEX

特集	
「子どもの心外来」の今	2
「子どもの心外来」よくある質問	8
HEARTFUL GALLERY	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
「虹と海のホスピタル」診療内容紹介	
歯科	15



●表紙は、草場はるかさん(医事科)作のイラスト。

アジサイの名所、唐津市相知町の見返りの滝。毎年6月には「アジサイ祭り」が催され約40種・4万株の色鮮やかな花姿が広がります。表紙は、付近に架かる“しぶき橋”近くの東屋でひと休みし、そこから望む夜景を想い描きました。

### 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。



当日

### 3 受診

医師による診察を受けます



当日

### 4 検査

当日または後日、必要に応じて身体測定、血液検査、尿検査、心理検査、脳波検査等を行います



事前に

### 1 予約

完全予約制ですので、まずはTELをして、受診の日時を予約をします。

外来予約

☎0955-77-5120



当日

### 2 予診

予約当日は、受付後、外来スタッフ（看護師、心理士、ソーシャルワーカー）が状況の概略について30分程度、お話を伺います。

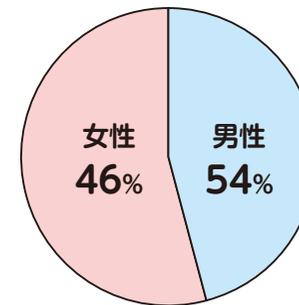
## こどもの心外来

# はじめの受診の流れ

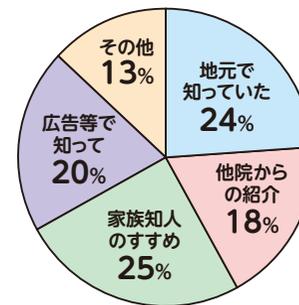
小さいお子さん連れの方、来院に抵抗のある方、まずご家族だけで相談される方など、来院される方の状況や内容はそれぞれです。すべての方に安心して受診されますよう、スタッフがそっと寄り添い、不安を取り除くお手伝いをさせていただきます。

## 数字で見る

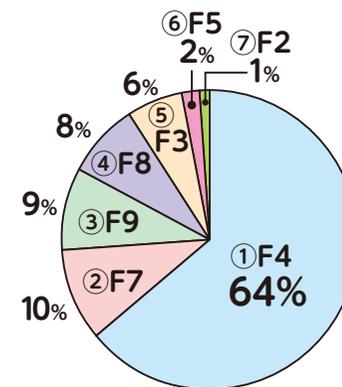
# こどもの心外来



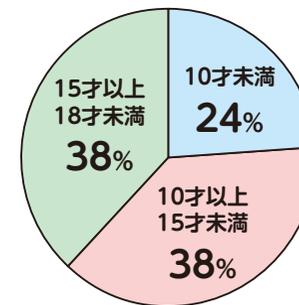
【表1】来院される方の男女比



【表3】来院のきっかけ



【表4】疾患別



【表2】来院される方の年齢

受診される方の比率は、男性と女性での差は、ほとんどありません。  
また、受診された方の年齢では、10歳未満の方も2割強ありますが、10歳から18歳の方のご相談が約8割弱を占めています。

「こどもの心外来」への相談は、ご家族からの相談が多く、相談内容もさまざま。半数以上の方は、ICDコードでF4に当たる適応障害、不安障害といった神経症、ストレス関連障害に分類されます。

- その他、学校や各種機関との調整やサポート
- 主治医より、家庭や学校への対応方法などのアドバイス
- 福祉サービス利用のためのサポートなど



### 心理検査

心理検査を用いることでその方の特性を知り、それをご本人やご家族へフィードバックしていくことで、どのような援助が必要か、どういった関わりが大事になってくるのかを一緒に考えていきます。

### カウンセリング

主に対話を通して、その人が抱えている悩みや問題について一緒に考え、よりよく生きるための方法や、その人らしさを実現できるようにお手伝いします。



# 様々な治療とサポート

### プレイセラピー、箱庭など

こどもは自分の思いを言葉でうまく伝えきれないことがあります。そんな時は、箱庭や絵を描くことを通じて自分の内面を表現し、心の中に抑圧された感情を解放していくことで、心の成長につながる作業を行っていきます。



### 親子ブレインジムワークショップ

現在は、主治医から指示があった方とその保護者の方を対象に、毎月1回(約2時間)開催しています。感覚に刺激を与える遊びと共にブレインジムを取り入れて、楽しい時間を過ごしていきます。



### ブレインジムって?

簡単にいうと、その名の通り脳(ブレイン)を活性化する体操(ジム)のことです。誰でも、いつでも、どこでも楽しく、簡単に行える26種類のエクササイズを用いて心と身体のバランスを整え、その人本来の能力を発揮することでよりよく生きることを目指すプログラムです。





ご予約の際にお伝え下さい。  
診察へ同席される場合は、スタッフが  
お世話いたします。また、小さ  
なおさんが遊ぶコーナーや、  
授乳室、トイレ内へのおむつ替え  
コーナーも設置していますので、  
赤ちゃんと一緒にでも安心です。



### Q3

下の子が小さいのですが、  
上の子の受診につれて  
いくことは出来ますか？

主な治療対象としては10歳前後の小学校  
高学年から18歳頃の高校生まで、思春期  
の方がメインとなりますが、現在は就学期前後  
の児童期のご相談も増えています。少しでも  
お困りの事や検査などのご希望などがござい  
ましたら、お役に立てる事もあるかと思いま  
すので、まずはご相談ください。



### Q1

こどもの心外来は、  
対象の年齢は  
いくつからですか？

「こどもの心外来」は、玄関も待合室も別なので、プライバシーにも  
配慮されています。別の玄関から入る事ができ、待合室も別で安心！



●こどもの心外来“専用待合室”



●こどもの心外来“専用入口”



### Q4

はじめての受診で、  
こどもが緊張して建物へ  
入るのを嫌がるのですが…。

受診のご相談などはスタッフが対応いたし  
ますので、予めお問い合わせください。

また、医師へのご相談は保険診療ではでき  
ませんが、「自費相談」にてお受けしています。



### Q2

本人が行きたがらない  
のですが、まずは家族だけで  
受診できますか？

「こどもの心外来」は、ちょっと気になることがあるけど、「  
誰でも相談していいの？」「保険はきくの？」「どう受診すればいいの？」など、  
「こどもの心外来」によく寄せられるご質問と回答をご紹介します。

ご不安、ご心配なときは、まずは、  
お電話でお気軽にご相談ください。

☎0955-77-5120【外来予約】



「ひまわり」(和紙の張り絵)

作業療法で制作された作品です。  
ひまわりの花言葉は「あなたは素晴らしい」。  
夏の太陽のように輝くひまわりは、見ているだけで、  
ちょっと元気を分けてもらえそうな気がします。



Mind Vitamin  
マインドビタミン

## A.

なるほど。同僚の方としても、その方との関係性がありますから、どこまで踏み込んでいいか判断に迷いますよね。

うつ病と断定できるわけではないのですが、表情が暗くなって笑顔が少なくなってきたり、口数が減ってきたり、今までスムーズにできていた作業に時間がかかりミスが増える。また、食欲が落ちてきているように痩せてきている、などは周囲からも観察できることかと思えます。

一方で、本人も自覚するような症状としては、考えが上手く働かない・まとまらない、決断力が低下する、睡眠が十分に取れなくなる。あるいは、普段は何でもなかったことが億劫に感じられる、自分がまるでダメな人間であるように思えて、将来に希望が持てない。そして、不安感や恐怖感がつきまとうなど、程度は様々でも当てはまる点がいくつかあるかと思えます。

30代 女性

## Q.

最近、職場の人の様子が、「もしかしたら『うつ』じゃないか?」と感じるのですが、特に仲が良いわけでもなく、立ち入ったことを聞くのにも気が引けて、声をかけられずにいます。こんな時、何かいい対応がありますか?

ただ、本人に自覚がないこともあったり、精神的な不調は少なくとも身体面に症状が出る場合もあるので、周囲から伝えてあげることでも大事になる場合があります。

もし何かの機会に「最近、少し痩せてきたね」「顔色が悪いようだけど、大丈夫?」と伝えられたらいいですが、直接話しかけづらいようであれば、仲の良い方に頼んで、声を掛けてもらうという方法もあるかと思えます。

仮に、こちらから声掛けできたとして、様々な悩みを打ち明けられた場合、こちらが抱えられた分には聞き手になってあげて良いかと思えますが、そうでない時はなるべく早めに専門医を受診するよう促したり、抵抗があるようであれば、内科など近医への受診を勧めることも大事かと思えます。

(臨床心理士 上堀内洋允)

## 虹と海のホテルでは、 治験・研究に取り組んでいます

■ 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。

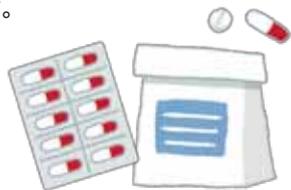


※ご興味のある方は、スタッフまでお問い合わせください。

## 公的制度をご存知ですか？

### 医薬品副作用被害救済制度

病院で処方されたお薬、薬局で購入したお薬を適正に使用したにもかかわらず発生した副作用により、入院治療が必要な程度の疾病や障害などの健康被害について救済する公的制度です。



救済制度についての詳細は、PMDSにご相談ください。

PMDS独立行政法人 医薬品医療機器総合機構  
TEL.0955-77-5120 (月～金 9時～17時)

## 40歳以上になったら、 年に1度は健康チェック！ 特定健診はお済ですか？

特定健診は、健康保険組合からの受診券をお持ちの方が受けることが出来ます。

生活習慣病を発見し、重症化を予防するために、年に1度はぜひ健診を受けましょう。

### ● 必須項目

1. 質問票・・・服薬歴・喫煙歴等
2. 身体測定・・・身長・体重・BMI・腹囲
3. 血圧測定
4. 血液検査・・・脂質検査・血糖検査  
・肝機能検査
5. 検尿・・・糖・蛋白

### ● 実施日

月曜～金曜 9時～17時

### お申込み方法

お電話もしくは内科にてご予約を承っております。  
予約・問い合わせ TEL.0955-77-0711



## こころの講演&家族の交流会

### 「虹のつどい」

患者さんのご家族や関係機関の方を対象に、講演、そして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。



平成26年度第1回「認知症について」(6/21)を開催しました。

自分のこと、ご家族のことで悩んでいる方へ  
「虹のつどい」へ参加してみませんか？

第2回 10月18日(土)

「統合失調症について」講演&交流会

第3回 2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階デイケア室

■対 象:ご家族・関係機関の方など

お問い合わせ

TEL.0955-77-5120(総合相談室)



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)

【7月】7/30(水)ギタリスト橋口武史

【8月】8/27(水)同上

【9月】9/24(水)同上

■時間:13:00～13:30 ■場所:当院ロビー

☎TEL.0955-77-0711(広報室)

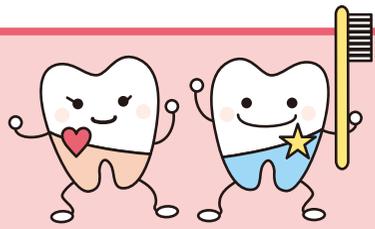
無料  
どなたでも  
ご参加  
いただけます



新緑の公園で過ごす音楽の一日!

### Rainbow Live in Karatsu

音楽の力で唐津を元気にしよう!と7回目を迎えた今年、唐津市内外から17組のバンドが出場しました。高校生から最高齢80歳まで、ポップス、ロック、JAZZなど様々なジャンルと年代が集い、音楽を楽しむ一日となりました。



「虹と海のホスピタル」診療内容紹介

# 歯科

長崎大学病院歯科教授・医師とともに  
専門的な治療を提供いたします。

一般的な治療と共に、歯が「欠けた」「抜けた」部分を、かぶせ物やブリッジ・入れ歯をもちいて修復する治療、やわらかいクッション材による入れ歯の使い心地の改善、歯をほとんど削らない接着ブリッジの制作など、専門的な治療を行っています。

長崎大学病院との連携で、  
入れ歯・義歯の専門治療を行う  
歯科医師が治療します。



当院の歯科では、入れ歯・義歯の  
専門的な治療が可能です。  
「痛い」「噛めない」「はずれる」「見た目が  
嫌」など、入れ歯のお悩みの方におす  
めします。

## 主な診療内容

お子様からご年配の方まで、  
どうぞお気軽にご相談ください。

- 一般歯科 ● お口のケア（歯石除去やブラッシング指導） ● ホワイトニング ● スポーツマウスピース ● 睡眠時無呼吸症候群の治療用マウスピース作成 ● 入れ歯 ● 入れ歯の噛み合わせ ● 義歯の専門治療

初めての方は、予めご予約が必要となります。  
TEL 0955-777-5120  
（火・水・土午前9時～午後6時 ※土・日・休）



粘膜にレーザーをあてて口内炎などの痛みをとる「ベルレーザー」、麻酔独特の違和感を感じにくい「電動麻酔」、「口腔外バキューム」「デジタル画像処理システム」なども備え、ココロとカラダにやさしい治療を心がけています。

プライバシーの保てる  
個室と最新機器で、安心して、  
質の高い治療をおこなえます。

# 旬で心をおもてなし 「ズッキーニ」



暑さに負けない体づくりに努めたい夏は、  
栄養満点の夏野菜「ズッキーニ」についてご紹介します。

見た目がキュウリにそっくりなズッキーニですが、実はカボチャの仲間。イタリアやフランスでは『ラタトゥイユ（野菜の煮込み料理）』に欠かせない馴染みの食材ですが、日本では、まだ目新しい食材のひとつです。含まれる栄養は、ビタミンや葉酸、カリウムが豊富で、免疫力アップや粘膜の保護、むくみ解消などに効果があります。また、食物繊維も多く、低カロリーなので女性には特に嬉しい食材！

### 八百屋さんに聞いた！新鮮なズッキーニの見分け方と保存法

みずみずしい色に、皮にツヤやハリがあるものがオススメ。大ぶりのものは甘味がなく実がスカスカしているので、小ぶりものを選びましょう！ラップや新聞紙に包んで冷蔵庫（野菜室）で保存すれば一週間位はもちますが、なるべく早めに使いきりましょう。

いのでピクルスなどの生食が可能  
です。今年是非「ズッキーニ」を使  
った夏野菜料理にチャレンジしてみ  
てはいかがでしょうか？

## 心がアがる！ 私の愛用アイテム コメディカル部長 権藤さら

### 「iPad mini」



私の愛用アイテムは、「iPad mini」です。今年の1月に購入したばかりですが、すでに持ち歩かずにいられない存在です。コンパクトで持ち運びにもとても便利。ケースもお気に入りです。「見本のようにも見えます。今までは、スケジュールを手帳に記入せず、記憶に頼っていましたが、「iPad mini」がきてからは、こまめにスケジュールを入力するようになりました。音楽をダウンロードして、通勤の車の中ではステレオに繋いで音楽を聞いたりしています。また、料理が得意ではなかったのですが、最近は「oono pad」にはまり、美味しそうな簡単メニューを探し、台所で「Pad mini」を見ながら料理を作るのが楽しにもなりました。最近始めたギターの楽譜も「Pad mini」で検案し、譜面としても使っています。今後も、娯楽と自己啓発のお供に、ぜひ愛用していきたいと思っています。

（管理栄養士 山口）