

こころがほっをお届けします。

ちゃお!

# Ciao!

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

# 34

## 外来のご案内

当院は、敷地内完全禁煙施設です。

2014.10

●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 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	※15:40
東唐津駅南口	8:35	9:05	9:35	10:35	11:05	11:35	13:05	14:05	15:45 (降車のみ)
大手口保利整形前	8:45	9:15	9:45	10:45	11:15	11:45	13:15	14:15	15:55 (降車のみ)
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。

●※印の時刻の便はご利用希望がある時のみ運行します。ご利用の際は受付へお申出ください。

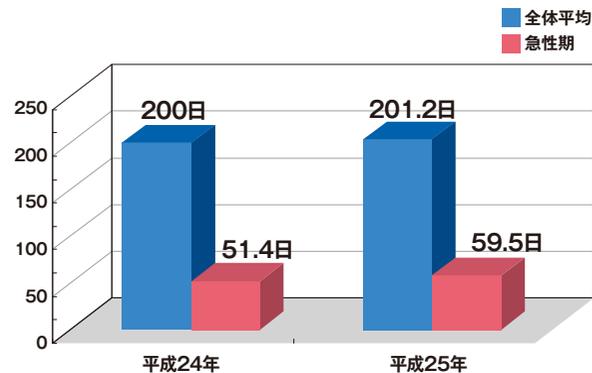
医療法人 唐虹会  
**虹と海のホテル**  
Rainbow & Sea Hospital

◆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

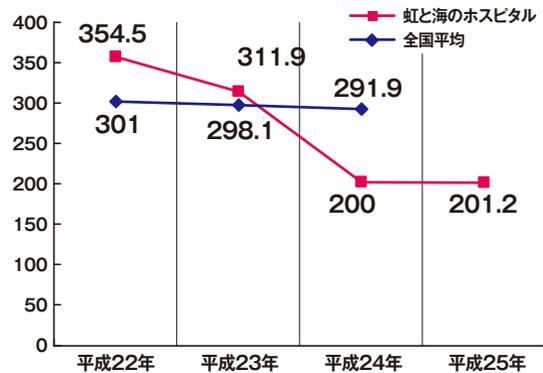
虹と海のホテル



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



【図2】 当院の平均在院日数(全体・急性期病棟)



【図1】 平均在院日数の推移 ※病院報告より

## 入院治療は、 短期集中の傾向に

精神科病院の入院期間は、年々短くなっており、それは平均在院日数（患者さん一人あたりの入院期間の平均）の変化にもあらわれています（図1）。全国平均では、2年間で約10日短くなっています。

そして当院では、24年度から精神科急性期病棟を始めたことも影響していますが、4年前から比べると、なんと153日も短縮され、4年前の6割弱の在院日数になっています。これは、国平均と比べても、約90日程短い入院期間です。また原則3か月以内での入院となる急性期治療病棟では、25年度の平均在院日数は59・5日と、ほとんどの方が平均約2ヶ月で自宅などへ退院することが出ています（図2）。



## 特集

# 「あなたらしく」

# 病気とつきあっていくために

## 早期退院〜じっくり在宅治療へ



21世紀は「心の世紀」。  
メンタルヘルスケアへの関心と重要性は、これまでになく高まっていると感じられます。そんな中、「精神科医療」は、大きく変わってきています。長期入院というイメージがあった心の病の入院治療は、他の身体疾患と同じように、短期で手厚い治療を集中して行うことで早期の退院が可能となっています。その後は、在宅治療の中で懸命にサポートしていくというように、治療の過程が変わってきています。

## INDEX

特集	
「あなたらしく」 病気とつきあっていくために	2
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
「虹と海のホテル」診療内容紹介 内科	15



●表紙は、草場はるかさん(医事科)作のイラスト。

秋の夜、澄んだ空気の中、月に照らされた「唐津の夜景」を想像し描きました。

虹の松原から東の浜、西の浜へと延びるこの景色は、唐津人にとってかけがえのないものでもあります。

## 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。





健康状態のチェック

体温・血圧など定期的な健康チェックを行います。



日常生活の支援

生活のリズムを整えるための生活面のアドバイスや、服薬確認などを一緒に行います。

精神および心理的な看護

不安や悩みへの心のケア、服薬のケアなどのお手伝いをします。

各福祉サービス、社会資源の相談

保険に関することや、福祉手帳の手続きなど、いろいろな相談を受け付けます。

家族からの相談対応



訪問看護では、看護師、精神保健福祉士、作業療法士など多職種の専門スタッフが定期的にご自宅に伺います。心身の健康に関する相談への助言、服薬確認、日常生活の支援、ご家族からの相談への対応など、通院治療を続けていけるように必要な支援を行います。

## 精神科訪問看護

定期的に自宅へ伺い、相談や支援を行う



認知行動療法



心理教育



オフィスワーク

外来に通院しながら、うつ病やストレス関連疾患などで休職中の方を対象にした、復職に向けたリハビリを行うプログラムです。  
規則正しい生活を送りながら、集中力や体力の回復を図り、病気の理解やストレス対処方法などを学び、心身のコンディションを整えることを目的としています。同じ悩みを抱える仲間や医師、スタッフと一緒に、復職への準備を整えていきます。

## 外来リワークプログラム

復職支援のための専門プログラム

	午前	午後
月	個別OT	
火	オフィスワーク	ブレインジム
水		心理教育
木	オフィスワーク	認知行動療法
金	個別OT	

■社会復帰への道すじ

虹プロジェクトへの登録

個別支援計画の作成

にじの家への入居

個別サポートへの開始

地域での自立した生活へ

- 単身アパートや公営住宅
- コーポはる
- その他の住宅へ

デイケア・訪問看護

長期入院の患者さんの社会復帰を、サポートするプロジェクトです。医師、看護師、作業療法士、薬剤師、管理栄養士、ソーシャルワーカーなどの専門スタッフがチームを結成し、一人ひとりの希望や能力にあわせた支援計画をたて、訪問看護やデイケアによるプログラムと合わせてサポートしています。地域での生活ができるよう、実際に地域での生活を体験しながら（生活体験）、病院や服薬・金銭の自己管理、自炊の練習、人との付き合い方など、地域での生活に必要な技術が身に着くようにサポートしていきます。



前向きに、じっくり病気とつきあっていくために、ご家族の方もお気軽にお問い合わせください。

在宅サポートに関するお問い合わせ【外来】

☎0955-77-5120

■受付時間/月～土曜 9:00～17:00

長期入院の患者さんのために  
社会復帰を応援する「虹プロジェクト」



調理活動



制作したクラフト作品は、イベントでも大人気!



園芸活動ではいろいろな野菜を育てています

地域生活を送る上では、再発防止と生活障害（様々な生活のしづらさ）の改善が大切です。特に生活障害は服薬だけでは改善しないため、デイケアに通いながら精神科リハビリテーションを行います。デイケアでは、患者さんの症状や、個人の将来の目標にあわせて、専門のスタッフが相談のりながら、プログラムを考えていきます。仲間と一緒にスポーツを楽しんだり、悩みを話し合ったり、いろんな作業を通して楽しみを見つけ、自信の回復、意欲の向上に努め、病気や自分の生活を前向きにとらえていけるように支援します。

主な目的

- **病気の再発を防ぐ**  
症状の安定のため、生活のリズムを整え、病気について知る
- **生活支援**  
料理や衣食住など生きるテクニックについての知識・技術を学ぶ
- **就労支援**  
仕事を始める準備や支援、同僚など人づきあいの対処法について訓練

外来に通院しながら社会復帰の準備を行う

● デイケア・デイナイトケア・ショートケア



「ふくろう」(お手玉)

作業療法で制作された作品です。布地にフェルトの目と口がチャームポイント。ぽてっと愛くるしい姿のふくろうのつがいは、見ているだけでほっこり優しい気持ちにさせてくれます。



## Mind Vitamin マインドビタミン

### A.

確かに私たちはお互いに「合う・合わない」というのはありますし、「この人苦手だな」と思うと、すべてが不快に見えたり、ついつい関わりを避けてしまったりしますよね。その人と別に仲良くしなくてもいい、と考えることもできるでしょうが、ただ仕事上など、どうしても付き合いが必要な場合もありますからね。

私も…減多に出会うことにはないのですが、例えば、一方的に自分の意見ばかりを言ったり威圧的だったり、こちらが緊張を強いられるような方は苦手ですね。上司と部下の関係でもよくありそうな話ですが、どうしてもこちらが気を遣うというか、どうせ話しても大して聞いてもらえないとか、無理に笑顔で接することで疲れる、という風に結果的にその方から遠ざかってしまいます。

ただ、相談者の方も仰っているように、何気ない言葉や表情など、こちらのちょっとした動きで

40代 男性

### Q.

一度嫌と思うと、その人がすることが嫌でたまらなくなり、人間なので相性があるのは仕方がないと思うのですが、つい自分の中で好きな人、嫌いな人と分けてしまいます。すると相手にも伝わるのか、嫌いな人にはより嫌われて悪循環！仕事や付き合いで避けられない苦手な人は誰でもいると思いますが、当たり障りなく付き合うコツがあれば教えてください。

それが伝わってしまうこともありますし、それによって相手も距離を置いてしまうことはありますよね。一方で、最初の印象だけで悪いイメージを抱いたとしても、いざ何かのきっかけで話し始めると、意外とそうでもないと感じることもありますし、こちらが少し関わりを持つことで、関係性が好転することもあるので、その人をどう捉えるか、どうアプローチするかは大事かもしれません。

苦手という意識だけが先行すると、気分も減入ったり、その人からも遠ざかったりと、悪循環になるので、苦手と思う人の中でも受け入れられそうな点を探したり、見る角度を変えてみるのもいいかもしれません。無理に距離を縮める必要はないでしょうし、時には表面的な話に止めておくこともあるでしょうから、無理のない範囲で実行してみたいかがでしょうか？

(臨床心理士 上堀内洋允)

流行前の接種をおすすめします!

## インフルエンザ 予防接種

ワクチン数に限りがありますので、お早めにお申し込みください。



### 11月4日より接種開始

- 一般 2,700円(税込)
- 65歳以上(唐津市)1,000円(予定)

予約・お問い合わせ

**TEL.0955-77-0711** (内科外来)

## 虹と海のホスピタルでは、 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。

こころの講演&家族の交流会

## 「虹のつどい」



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 家族の視点から」

講師:藤巻光啓 医師

- 時間: 10:00~11:50
  - 場所: 当院2階 作業療法室
  - 対象: ご家族・関係機関の方など
- 問 TEL.0955-77-5120 (総合相談室)

## 同時開催 秋祭りのご案内

**10/18(土)10:00~15:30**

毎年恒例、秋の作品展やバザーいろいろ、アロマスプレー作りなど、ぜひ遊びに来て下さい!

■ 場所: 当院2階デイケア室



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)

【10月】10/29(水)ギタリスト橋口武史

【11月】11/26(水)同上

【12月】12/10(水)他楽器と共演(予定)

■ 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



ギター三重奏とソプラノコンサートの様子(8/27)

サービス向上を目指して

## 「患者満足度調査」を実施しました

今年も、「患者満足度調査」を8月に実施し、外来110名、入院143名の皆様にご協力頂きました。集計結果について、サービス向上委員会を中心に検討し、改善に取り組みます。

「受診してよかった」と笑顔になっていただけるような病院を目指して、今後もサービス向上に取り組んでまいります。お気づきの点などございましたら、お気軽にスタッフへお伝えください。



台風も暑さも吹き飛ばす楽しいひと時

## 8/8 「夏祭り」 盛り上がりました!

台風の影響で急遽室内での開催となった「夏祭り」ですが、甘〜いかき氷や熱々フランクフルトなど賑やかな屋台をはじめ、盆踊りやラムネ早飲み競争、浴衣ショーなど大いに盛り上がりました。夏の暑さを吹き飛ばす勢いで、患者さんとスタッフ一緒に夏のひとときを満喫しました。



美男美女ぞろい  
の浴衣ショー

フロア対決の  
ラムネ早飲み大会。  
さあ、どかが優勝  
したでしょうか?



とっても美味しい  
デイケア手作りの  
ところてん!





## 「虹と海のホスピタル」診療内容紹介

# 内科

地域の方の健康を守る  
「ホームドクター」を目指しています。

生活習慣病から急性疾患まで  
幅広く対応しています。

風邪、気管支炎、腹痛、高血圧、糖尿病、不整脈など、生活習慣病から急性疾患まで幅広く診察・指導しています。より専門的な治療が必要な場合には、高次医療機関・協力病院へご紹介いたします。

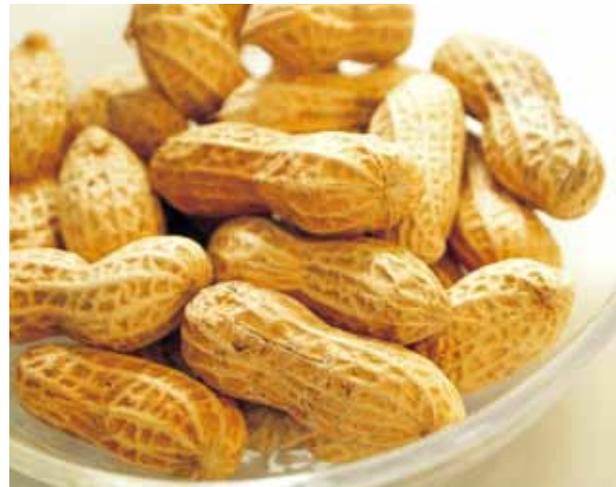


当院の内科では、  
様々な検査が可能です

血液・尿検査、胸部レントゲン検査、MRI検査、心電図、エコー、内視鏡検査など。  
また、細菌検査、ヒロリ菌検査、アレルギー検査なども可能です。

旬で心を **おもてなし**

# 「落花生」 (ピーナッツ)



「天高く馬肥ゆる秋」のことわざのように、食べ物が本当においしい秋。今回は、若返りのビタミンが豊富な「落花生」をご紹介します。

落花生は、滋養(じよう)のある食べ物として、東洋医学や漢方では、「長生果」「長寿食の1つです。落花生、ピーナッツ、南京豆とある呼び名の違い、わかりますか？殻に入った状態を「落花生」。薄皮がついた状態を「南京豆」。皮をはいた状態を「ピーナッツ」と言っそうです。栄養成分は、約半分は脂質。それに多く含まれるオレイン酸とリノール酸は、動脈硬化の原因となる悪玉コレステロールを下げるといわれています。さらに、肝臓でアルコールの代謝を助ける働きをする

ナイアシンも含み、お酒のおつまみにもぴったり！また、アーモンドに次いで多く含まれるビタミンEは抗酸化作用もあり、老化防止や若返りの効果があるといわれています。  
良いことばかりですがカロリーも気になるところ。とりすぎに注意して、野菜のピーナッツ和え、ピーナッツ(粉末)を衣にした唐揚げなど、普段の食事の中で上手にとり入れてみてはいかがでしょうか？

(管理栄養士 瀧下淳子)

## 心がアがる! 私の愛用アイテム

診療部長 齊木 励

イタリアミラノ発の  
バッグブランド

「Orobianco」  
オロビアンコ  
のボディバッグ

私の愛用アイテムは、オロビアンコのボディバッグです。  
もともと、あまり荷物を持ち歩くのが好きではないので、このバッグに出逢う前は、鍵や財布などをそのままポケットに入れていました。しかし、財布をポケットに入れていると、座った時などにあたったり、かさばったりするので邪魔になり、何かないかと探していた時、このバッグに出逢いました。それからは、このバッグに必要最低限の物を詰め、ポケットは空の状態に出掛けています！

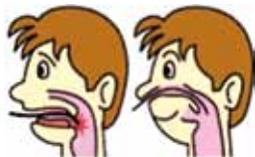


● 苦痛が少ない経鼻内視鏡を備えています。



### 内視鏡検査でわかること

- 食道 食道がん、逆流性食道炎、ポリープなどの有無や程度
- 胃 胃がん、胃炎、胃潰瘍、ポリープなどの有無や程度



## 各種健康診断・予防接種も 行っています。

メタボ健診(唐津市特定健診など)をはじめ、就職時健診などを行います。また、各種予防接種(インフルエンザ、肺炎球菌ワクチン等)も行っています。気になる方は、お気軽にご相談ください。



内科外来(月~金午前9時~午後5時)