

こころがほっをお届けします。

ちゃお!

Ciao!

2015, 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!

35



ありのままの自分であるための、心のエクササイズ

特集

マインドフルネス

外来のご案内

☎ 当院は、敷地内完全禁煙施設です。

2015.1

●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			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。

医療法人唐虹会の理念



自院の役割をちゃんと果たすには、お互いの連携を十分にとって通院、入院、社会復帰がスムーズに出来るように努力し続ける必要があります。

当院は、精神科急性期を柱とした「必要な時に、適切な医療を提供できる病院」を目指しています。理念でもある「社会復帰」を促進する究極の方法は「早期発見・早期治療」です。重症化する前に適切に対処できると、より早くその人の生活や人生に復帰することが出来ます。その為にも、予防や啓蒙活動を行い、心の病についてより多くの方に理解いただき、早期の相談や治療、回復後の社会復帰が円滑にできるようにサポートする社会づくりが「地域貢献」であると考えています。そして、これらを実現するためにも、「患者さんを中心」にあらゆる職種が協力するチームを組み、尽力していかねばなりません。

困難の多い時代ですが、患者さんにより良い医療を提供でき、広く世の中に貢献（こつけん）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。

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

さて、厚生労働省は医療の機能分化を提唱して政策を進めています。診療所、私的病院、公的病院ではそれぞれ担う役割が違います。



医療法人 唐虹会
虹と海のホテル
理事長 進藤 龍一

年
頭
所
感

INDEX

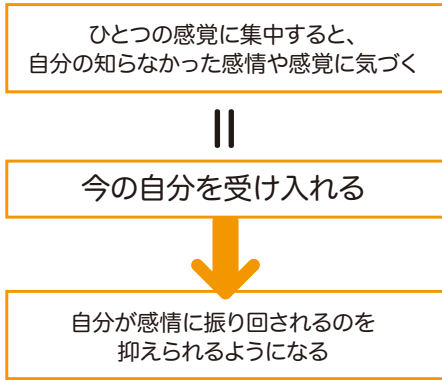
年頭所感	2
特集	
マインドフルネス	4
秋祭り2014開催しました	8
HEARTFUL GALLERY	10
マインドビタミン	11
INFORMATION	12
NEWS	13
旬の食材/私の愛用アイテム	14
「虹と海のホテル」診療内容紹介	
ストレスケア病棟	15



気分も一新する新年!羊は「団結」の象徴ともいわれます。「患者さんのため、地域のために」スタッフ皆の力を合わせて、一日いちにちを大切に過ごしてまいりたいと思います。皆様の2015年が、よいお年でありますように。(広報室より)

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。



マインドフルネスの実践方法の例

- マインドフルネス呼吸法
- キシチョコ(食べ物)のマインドフルネス
- 炭酸水(飲み物)のマインドフルネス
- 紙風船(物を使って)のマインドフルネス
- ウォーミングアップ(5ポージング)のマインドフルネス



数々の実証的研究報告が、なされています。

医療現場はもちろん、ストレス対処の一つとして、教育、ビジネスなどあらゆる現場で活用されています。

- うつ病の症状回復
- 不安症状を減少
- 慢性的な痛みを軽減
- むちゃや食いを減少
- 苦悩する状況への耐性を上げて、リラクゼーションの効果を高め、困難な状況に対処するスキルの上向



「ありのままの」自分を取り戻すエクササイズとは!?

当院では、週に1時間のセッションを6週間行うプログラムを導入し、医師、看護師、作業療法士などのスタッフがチームとなりサポートしています。より自分らしい生活を送るために「マインドフルネススキル」と3つのテーマ(「対人関係を良好にするための方法」「気持ちと上手に付き合う方法」「後で後悔するような衝動的な行動を減らす方法」など)を学んで身につけていきます。

マインドフルネスは、難しいものではなく、日常生活の中で集中でき、観察できるものがあれば、いつでも、どこでもできるもの。例えば、呼吸をする、食べる、飲む、身体を動かすことを、その動作や身体への感じ方、その時の感情に集中して行うことで、自分の感覚や感情に気づいていくというものです。



ありのままの自分であるための、心のエクササイズ マインドフルネス



今、日本でも徐々に注目されている「マインドフルネス」。繰り返し「トレーニングをする」として、自分で自分を整えることができるようになる「心のエクササイズ」です。2007年からアメリカのgoogle社でも社員研修に導入され、集中力や創造性の向上に役立てられているというセルフケア法。当院では、治療の一環として導入しています。



感情に振り回されないためのセルフケア

マインドフルネスは、感情や思考のコントロールが上手く出来ずに、リストカットや過量服薬などを行ってしまう方へ、その自傷行為を軽減するために開発された精神療法のひとつです。

このマインドフルネスのエクササイズを繰り返し行うことで、「今の瞬間」の自身の身体感覚と気分分に注意を向け、現実があるがままに受け入れる能力を身につけていきます。そして、ストレスを感じる場面において、不安や怒り、恥、悲しみなどが自分を圧倒するような感情として起きた時、その感情に気づき、パニックに飲み込まれず、なるべく冷静な自分として対応できるようにすることが目的です。

アメリカのマーシャ・リネハン教授が提唱した境界性パーソナリティ障害を有するリストカット、過量服薬などの自殺類似行動を軽減するための精神療法。禅の瞑想とキリスト教の黙想を治療の主軸とし、弁証法的行動療法(DBT)の中のスキルトレーニングの中で最も重要とされています。



このとき、頭から足の先まで、
上からスキャンするように、
身体の部位に意識を向けて観察する。

- 身体を感じ方例: 痛い、冷たい、重い
- 気分例: 苦痛、穏やか

①～④を
2～4分
繰り返す。



手の平を外に向けて
8秒かけて息を吐きながら、両手を下げる



腕を上にしたままの状態、
呼吸を7秒止める



4秒息を吸いながら、
合わせた手を上げる位置まで上げる



胸の前で両手を合わせる

エクササイズの前に

- 目を閉じて(開眼し集中できる方は閉じなくてOK)
- 呼吸は鼻呼吸でも口呼吸でもOK
- 呼吸は深く、ゆっくりとした呼吸を
- 雑念が出ても、考えを打ち消そうとはせずにそのまま流す



まずは呼吸法を体験してみませんか?

当院では、マインドフルネスを治療の一環として導入しています。
考え方や呼吸法などの実践を通して、患者さんと一緒にプログラムを進めていきます。

スタッフの感想



映画「アナと雪の女王」でも、「ありのままの自分を受け入れ、自分らしい自分になる」というフレーズがありますが、まさにマインドフルネスの考え方!

現在、ストレスケア病棟で入院患者様に対して実践しておりますが、来年からは外来でも対応予定です!

● 看護師 黒木

私は、マインドフルネスのスタッフとして、今年の7月から参加させていただいています。

東京で2回の研修を受け、改めて有効な治療法だと実感すると共に、フィードバックを行うスタッフの力量も大切だと痛感しました。患者さんに納得していただけるためには、まず、自分自身がマインドフルネスの「お徳感」を得なければなりません。それが患者さんへのフィードバックに活きてくるので、日々練習を行っているところです。(時々さぼってしまつこともあります!!)

私は、主に呼吸法と飲み物のワークを取り入れています。患者さんと同様に「思考」と「感情」を分ける作業は難しいですが、最近ようやく「思考」を「思考」として捉えられるようになってきて、その横についている感情に目が向くようになってきました。とはいえ、まだまだです。マインドフルネスは、なにはなくとも、とにかく練習あるのみなのです! ワークを継続していくことの難しさを講師に伝えると、ルーティンワークの中に入れていけばよいとアドバイスをいただいたので、現在は、起床時と入浴時に行うようにしています。練習を積み重ねたすえに、「お徳感」が待っているのだと信じて、患者さんと一緒に勉強していきたいと思っています。

● 作業療法士 野口



虹と海のホスピタル

秋祭り

2014

開催しました!

10/18 (土) 10:00~15:00 デイケア室

芸術の秋、勉強の秋、食欲の秋を満たす秋のイベント「秋祭り」。この一年に制作した様々な作品を一挙公開する「作品展」をみて、美味しそうなお菓子の屋台コーナーでお腹を満たし、たくさんの笑顔があふれる秋の一日となりました!

作品展 デイケア、外来、フロアの皆さんの力作と一緒に、スタッフの意外な一面が伝わる作品も!



体験コーナー

アロマスプレー作り

好きな香りのスプレーを作った後は、ラベルも手作り。世界にひとつだけのアロマスプレーを作りました。



たべもの屋台

デイケア直販所

売り切れ続出のカレー、おでん、ふかしいもなどココロも体もぼかばかメニューが勢ぞろい! デイケア直販所のクラフト作品も新作がたくさん出品されていました!





A.

確かに自分自身にも余裕がある時は、子どもの言いたいことをじっくり聞いてあげたり、こつこつとで癩癢を起しているんだらうなど推測できますよね。ただ、相談者がおっしゃるように、自分に余裕がない時は、ついつい言葉を荒げてしまったり強く言い過ぎてしまったことに、後悔することもあるかと思えます。大人同士であっても、自分に余裕がなくなると、相手に対してつい素っ気ない態度になったり、作業も雑になってしまいがちですよね。

私の場合、どちらかと言えば計画的に行動する方なので、予期しない出来事が起こると慌ててしまいがちですし、自分のペースで進まないことが強いと落ち着かないことも多いです。しなければいけないことが立て続けに舞い込んでくると、周りに対しても態度がきつくなっていたり、ミスも多くなっているかと思えます。

Q.

子供の癩癢にイライラ!! 40代女性

子供がすぐに癩癢かんじやくを起こすのですが、自分がイライラしている時は思わずカーッとなり怒ってしまい、また輪をかけて子供が癩癢を起こす…悪循環になってしまいます。気持ちにゆとりがある時には子供の気持ちを考えることができるのですが…イライラしても落ち着いて対応する「コツ」があれば教えてください！

自分なりに注意していることとしては、慌てなくてもいいように、まずは全体を見通して計画的に行動するのは変えずに、不意な出来事に対しては「こつこつ」も「と捉え直して、改めて優先順位をつけながら進めるようにしています。

ただ、自分がイライラしている時は、簡単に「そもそもできないこともあるので、例えば、仕事のことイライラするようなら、例えば、帰宅前にどこかに立ち寄って、ワンクッション置いて帰宅したり、子どもと接してイライラが起るのであれば、少し距離を置いて冷静になるのを待ったり、時間や空間を分けることも大事かと思えます。自分に余裕がないと、人のことまで考えられないですからね。まずは自分自身がリフレッシュしたり、自分の時間を大切に過ごすこともポイントになるのではないのでしょうか。

(臨床心理士 上堀内洋允)



「飾り羽子板」(きめこみ飾り)

作業療法で制作された作品です。色鮮やかな布の立体的なパッチワーク。牡丹と蝶の華やかな飾りが、晴れやかな新春の雰囲気盛り上げてくれます。

共に支えあう社会へ

こころの情報発信中!

心のケアについて、より多くの方にご理解いただき早期のご相談や治療、回復後の社会復帰が円滑にできるようにサポートする社会づくりも、私たちの大事な役割です。早期に心のケアをうけられる環境をつくり、地域の方々の心の健康をサポートできるよう、さまざまな取り組みを行っております。



地域から自殺をなくすために

うつ病やメンタルヘルス不調の早期発見と対応、また周りの方のサポートの方法などについてアドバイスをする講演会などを、地域の学校や企業でも積極的に行っています。

《最近の活動》

- 4月 講座 ゲートキーパー養成講座(団体)
- 6月 講演 うつ病について(団体)
- 8月 講習会 ゲートキーパー講習会(団体)
- 10月 研修 児童思春期の心のケア(学校)
- 11月 講習会 ゲートキーパー養成講座(団体)

※講演の内容などにより、精神科医や心理士などの専門職が対応しています。

こころの講演 「虹のつどい」



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

「うつ病とストレスケア」

講師/精神科 橋本 雄二 医師

- 日時: 2月21日(土)
- 場所: 当院2階デイケア室
- 時間: 14:00~15:00
- 対象: ご興味のある方、ご家族など

問 TEL.0955-77-5120 (総合相談室)



未来のために

虹と海のホスピタルでは、 ちけん 治験・研究に取り組んでいます

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て、国の承認を得ることを目的に行われる臨床試験のことです。

新薬や新治療法が誕生することによって、将来、より多くの患者さんが新しい治療をうけられることにつながると期待されます。

■当院では以下の患者さんの臨床試験(治験)をおこなっております。

- ◇統合失調症
- ◇認知症



※ご興味のある方は、スタッフまでお問い合わせください。

生の音楽演奏で心地よい午後のひとときを。

虹と海のコンサート

100回記念スペシャルコンサート

待合室の片隅ではじめてコンサートを行い、9年目で通算100回目のコンサートを迎えることになりました。記念すべき100回目は拡大スペシャルバージョンでおとどけます♪

■2015年1月28日(水) 12:45~13:30



橋口 武史
(ギター)



埜口 浩之
(ファゴット)



田村 朋弘
(チェロ)

他の開催日&演奏ゲスト(他楽器との合奏も有)

【2月】2/25(水)ギタリスト橋口武史

【3月】3/25(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





「虹と海のホスピタル」診療内容紹介

ご存知ですか？「ストレスケア病棟」虹のフロア

「ストレスケア病棟」では、ストレスによる心身の不調・うつ病などの方を対象に、心のケアを行っています。仕事のストレスだけでなく、さまざまな悩みや心配事があり、頭痛や身体のだるさ、睡眠障害など体の不調が続く場合は、ストレスによる体調不良の場合も。

心のケアでは、「環境も治療の一つ」です。そうした不調時に家庭で十分に休息がとれない場合なども、短期間でも環境を変え、早めに対処することが回復への一歩です。

癒す・学ぶ・対処するための専門プログラム

ゆったりと休養できる環境と、スタッフが寄り添い見守る中で、一人ひとりの目標に応じた専門治療プログラムで回復をサポートします。

- 感情やストレスのコントロール
- 不眠・拒食などの状態を改善
- うつ病リワークプログラム
(復職支援)など

症状に応じ、認知行動療法、心理教育、運動療法、薬物療法などで治療を進めていきます。ストレスを癒やすだけでなく、患者さん自身が医師やスタッフと一緒に病気について学び、対処法を身につけていくという考え方をします。また、ブレインジム、マインドフルネスをはじめアロマなど、少しでも患者さんのプラスになるものを積極的に導入しています。



「患者さんの心に寄り添ったサポート」を心掛けています。「誰とも関わりたくない」と思われている時でも、常に見守り、そばに感じてもらえるようなサポートを行ってまいりますね。」



患者さんだけでなく、スタッフの相談やアドバイスを受ける伊藤マネージャーは、精神科認定看護師(うつ病領域)です。

旬で心を **おもてなし**

「海苔」



おむすびやお寿司、焼そばやお好み焼きまで、手軽な健康食品として注目されている「海苔」をご紹介します！

全国には、沢山の海苔生産地がありますが、中でも海苔のゆりかごといわれる有明海産は、「口に入ればトロツと柔らかく、日に透かすと美しい緑色」といわれるほど高品質です。味はもちろん、海の恵みたっぷりの食材なのです。その栄養成分は豊富で、野菜や果物に多いビタミンCは、海苔5枚でみかん1個に含まれるビタミンCの13倍！しかもビタミンCは熱に弱く加熱すると壊れやすいのですが、海苔に含まれるそれは熱に強く壊れないのが特徴です。また、悪玉コレステロールの酸化を防ぐといわれる抗酸化ビタミンも豊富です。

貧血予防に大切な鉄分は、海苔5枚

で、茹でほうれん草1わ分を手軽に摂ることができ、食物繊維は、海苔1枚がバナナ1本に相当し、胃腸に負担をかけず腸をすっきりさせてくれそうです。実は、畑のお肉と言われる大豆より良質なたんぱく質も多く、それに含まれるアミノ酸のバランスを考えると、朝食の定番「海苔・納豆・味噌汁」の組み合わせは、まさに栄養面からも優れもの！是非、毎日の食卓に加えてみてはいかがでしょうか。

(管理栄養士 瀧下淳子)

一口メモ

焼き海苔
1枚 3g カロリー6 kcal
(大きさ 19cm×縦21cmが標準)

心がアガる！ 私の愛用アイテム

事業管理部 副部長 脇山裕之



モンブラン Montblancの万年筆

私の愛用アイテムは、Montblanc (モンブラン)の万年筆です。

スイス製の万年筆で、アルプス最高峰モンブランの頂きを覆う雪をイメージした、白い星型のマーク(ホワイトスター)が付くことが有名で、ペン先にはモンブラン山の標高である「4810」が刻まれています。

購入したのは約21年前で、前職の上司が会議の時に万年筆でメモを取っているのを見て、「カッコイイ！」と思い、自分も購入してみました。

しかし、当時は私も若かったので、ブランド品を人前で使うのが恥ずかしく、15年間くらいは、自宅에서만しか使用していませんでした。最近になって使い出したきっかけは、診療情報管理士の認定試験勉強でした。ボールペンと比べると書き味もなめらかで長く書いても疲れが少ないように思います。今は年齢もそれなりに重ねましたので、これからは人目を気にせず、愛用していきたいと思っています。