

こころがほっをお届けします。

ちやあ!

# Ciao!

2015, spring  
虹と海のホテル 広報 BOOK  
ご自由にお持ち帰り下さい!

# 36



特集

## クローズアップ 作業療法士

### 外来のご案内

☞ 当院は、敷地内完全禁煙施設です。

2015.4

●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	齊木 進藤(太)	齊木 藤巻(光) 進藤(太)	藤巻(奈) 藤巻(光) 橋本	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 (~15:30)		長崎大学 (~17:00)
			*午後の診療は13:30~18:00		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

# INDEX

「うつ」と「睡眠障害」	2
特集	
クローズアップ 作業療法士	4
クローズアップリワークプログラム	8
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
HEARTFUL GALLERY	15



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。

ドクターエッセイ

# 「うつ」と「睡眠障害」



## ★「ネムレナイをミノガサナイ」

この文句。皆さんも目にしたことがあるのでは？  
佐賀県のうつ病早期発見のCMに出てくる言葉ですが、それほどメンタルヘルスと不眠の関係性は、深いものなのです。

「眠りたいけど眠れない」「途中で目が覚めてしまう」「早朝に目が覚めてしまう」「眠った気がしない」などが2週間以上続く場合は、早めに専門医に相談することがおすすめです。



## 今、睡眠障害の種類は多様化しています

睡眠障害は、睡眠障害国際分類において、その症状・特徴や病因によって大きく8つに分類されます。

- 不眠症
- 睡眠時関連呼吸障害
- 概日リズム睡眠障害
- 睡眠時随伴症
- 睡眠関連運動障害
- 未分類の睡眠徴候
- その他の睡眠障害

特に、現代は24時間社会となり、生活が夜型になったり、不規則となったり…その結果、体内時計がずれ、生体リズムに異常をきたし、睡眠障害など様々な不調を感じている人が多くみられます。



## 高照度光療法で、体内時計をリセット

当院でも取り入れている「高照度光療法」は、冬季うつ病(季節性感情障害)や概日リズム睡眠障害の治療に有効であるとされています。また、生活リズムを正常に戻す目的でも、光療法をうつ病に適応する場合もあります。

光療法では、朝、太陽光または高照度光療法器具を使用して2500ルクス以上の光を目から入れることにより、体内時計をリセットし、メリハリのある生体リズムをつくります。

また、眠気をもよおすメラトニンは、日中に光を浴びることで作られ、夜になって暗くなると分泌を始めます。このように、睡眠リズムを整える助けのひとつとして光療法は有効であり、それを上手く習慣化できればだんだんと健康的な生活リズムへつながっていきます。もちろん、睡眠障害には様々な種類があり、その治療法もさまざまですので、睡眠についてのお悩みがあれば、どうぞお気軽にご相談ください。



Closer-up  
クローズアップ  
作業療法士



— 作業療法士。

病院や福祉施設などでお見かけするこの職業。

「実際、そこで何をやる人なんだろう？」

と思われる方に、作業療法士のお仕事を

クローズアップしてみました！



作業を通して、最適なリハビリを提案し、社会復帰のお手伝いをしています！

作業療法士は、さまざまな作業療法を通して社会復帰の手助けをする職業です。作業療法では、病気により生活に支障をきたした方々に対し、食事や更衣、入浴、調理、買い物等の日常生活活動、

仕事、学習や趣味活動といった生活にわたる動作を利用して、対人関係能力や作業能力の改善をはかり、スムーズに社会復帰するためのお手伝いやアドバイスをしています。

その方にとって、より良い生活が送れるよう援助を行っています。

また、病気ばかりに焦点をおくのではなく、その方の持っている健康的な部分をみつけて伸ばしていく事で、障がいの部分が目立たなくなり、生活の幅を広げていける事も作業療法の特徴です。

精神科領域における作業療法では、患者さん一人ひとりの症状や疾患の原因となった背景、生活歴や心理状態を理解することから始まります。どのような事にお困りなのか、その方の目標にそって自己実現できるよう、作業を通したりハビリでサポートします。



アニマルセラピーでは、犬と触れ合うことでストレスや孤独感が癒される効果が。

認知症の方への作業療法

健康な機能・能力の維持・向上はもちろん、楽しみや生きがいを発見し「日常生活の充実」を目的に、「安心して過ごせる場」でなじみのある仲間との交流ができるようなりハビリテーションを行っています。昔の事を思い出して話してもらう「回想法」なども行っています。



陶芸やクラフト制作などの作業を通じてのリハビリテーション。



料理グループでは、交流や調理を楽しむ体験を。

うつ病の方への作業療法

心理教育、運動療法など、患者さん自身が病気について学び、対処法を身につけていくプログラムで回復をサポートします。また、ブレインジムやマインドフルネスなども積極的に導入しています。



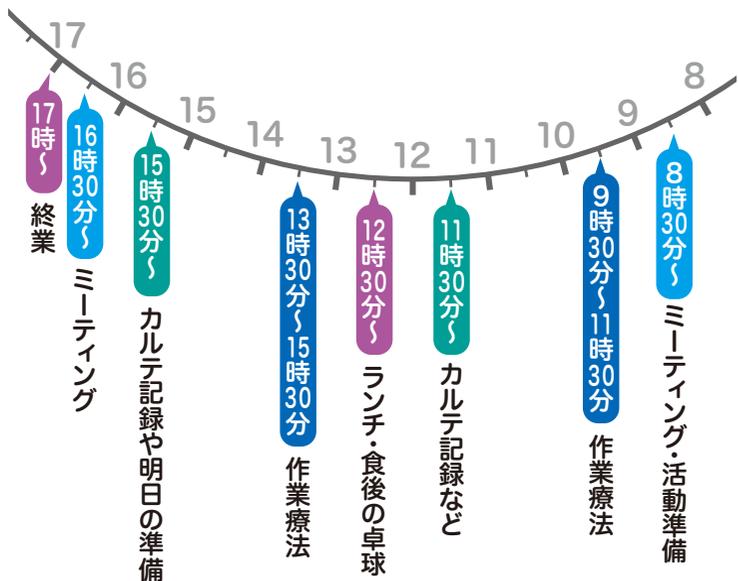
音楽療法の「はちみつクラブ」では、パートを担当しての“バンド演奏”も。発表会も楽しみにしています！



食後の卓球



カルテ記録中



## 作業療法士のある一日



コメディカル部  
作業療法士  
古久保チーフ

**これまでの経験を発展させ、  
お一人おひとりに最適な  
やり方で手助けしていきたい。**

精神科の疾患は、風邪などの病気とはちがいで、薬を飲めば完治するというものではありません。病気の原因をきちんと捉え、対処し、さらに再発予防のためにはどのような支援が必要となるのか。一人ひとり背景が異なる患者さんのことを深く理解していくことが難しいところです。

最近では、患者さんの低年齢化や現代型うつと言われるように新たな症状も増え、精神疾患をとりまく状況は年々複雑になってきています。これからは個人のニーズに合った作業療法が求められていくと実感しています。

第一線の現場にいるからこそ、これまでのやり方を発展させ、患者さんにとって最適な治療をしていくために、新たなアプローチで改善し続けていくことが今後の目標です。

患者さんが元気に退院される時の「ありがとう」に勝る嬉しい言葉はありません！

患者さんに季節ならではの行事を楽しんでもらおうと、様々な企画も行っています！



オカリナコンサート



作品展



稲刈り体験



夏祭り

**デイケア・デイナイトケアでも活躍しています！**

退院後の生活を支援するために、外来通院と併せて、通院リハビリテーションも行っています。作業療法士をはじめ、看護師、心理士、精神保健福祉士などのチームで、「生活のしづらさ」「や「不安」を克服していけるよう、楽しく、そして自立した生活の実現に役立つプログラムを組み、再発予防と日常生活をサポートしています。

**訪問看護でも活躍しています！**

在宅での訪問看護に同行し、生活の質の向上、趣味活動や余暇活動の充実のため、在宅生活の中で困っている事を、直接その場面を見ながらどうしたらよいかを一緒に考え、個々の生活にあった作業を提供しています。また筋力低下を防止するため、一緒にストレッチや体操、散歩、クラフト活動などを行い、毎日の生活の場で継続して続けられるようにサポートしています。

入院中から  
復職準備を行いたい方

入院リワーク

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

通院しながら、  
復職準備を行いたい方

外来リワーク

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

リワーク参加者の声



認知行動療法を学んだり、同じ境遇の人たちと話し合いの場があることが、病気を克服することに役立ちました。

プログラム全体を通して色々な事を知る事ができ、またグループで取り組むことで、くじけそうな時もモチベーションを保つことができましたと思います。



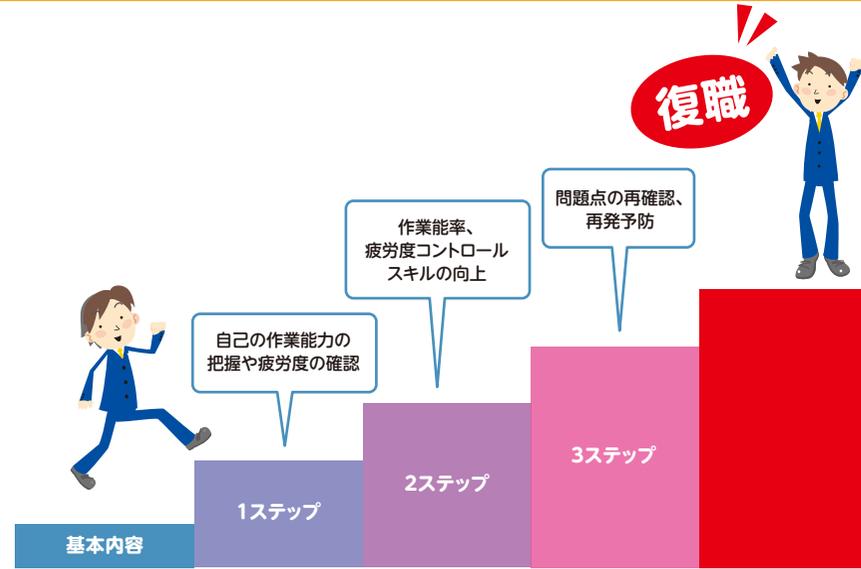
皆からの意見では、自分では思いつかない考えや言葉を教わりました。

復職を諦めかけていた時にリワークに参加しました。一生懸命復職を目指して頑張っている仲間がいて、プログラムでいろいろな事を学んだり、スタッフのみなさんに相談にのってもらったりする中で、回復の為に自分でやれることがまだまだあるな、と気付かされました。



●リワークに関する問い合わせ  
TEL 0955・77・5120  
(受付月～土曜日9時～17時)

クローズアップ  
リワーク  
プログラム



作業療法士は、  
専門プログラムのひとつとして  
復職支援のための  
「リワークプログラム」も行っています。

「リワークプログラム」とは、うつ病などで休職している方や、復職や再就職を目指す方を対象とした、職場復帰（リワーク）にむけたリハビリを行うことです。  
いきなり職場へ戻って働き始めるのではなく、職場の環境や状況を想定して実施されるさまざまなプログラムを通じ、再発リスクを軽減させます。

目的やメリット

- 規則正しい生活リズムを整える  
職場復帰後の生活を見据え、生活リズム作りをサポートします
- 集中力や体力の回復を図る  
働く為の体力、集中力を養うためのリハビリを行います
- 心身のコンディショニングを整える  
病気の理解を深め、ストレス対処方法などを学びます。

医師や臨床心理士、作業療法士など、さまざまな専門スタッフのサポートの中で、一人ひとりに合ったプログラムが可能です。



## 「お腹が痛い」と何度も学校を 休む子供に、どうしたら…?」

30代女性

子どもが「お腹が痛い」といって学校をよく休みます。腹痛ならしょうがないかと思っていました。あまり頻度が多いので、ずる休みではないかと心配し本人に聞くと「本当に痛くて学校に行けない」といいますが、どう対応したらよいのでしょうか?



A. なるほど。子どもさんが腹痛を訴え、よく学校を休むということですが、確かに親の立場からすると、「ずる休みなのか」とか「学校で嫌なことでもあるのかな」と心配になりますね。実は、私も中学時代によくあったんです。学校に行く時間になるとお腹が痛くなり遅れて学校に行ったり、親に車で送って貰ったりしたこともありましたね。今振り返ると、何か学校に居づらさがあったり、授業が面白くなかったり、友達とギクシャクしていたり、色んなことが重なっていた時期で、自分でも上手くコントロール出来なかったのだと思います。

本当に不思議なもので、その時間帯になると痛くなり、しばらくすると落ち着いて…明日は行こうと意気込むのですが、翌朝にはまた痛くなるという感じで…体って正直ですよ。よく体と心は繋がっていると言いますが、その時々心の状態が、目に見える形で体あらわれているのだと思います。

思春期を例にとると、特にこの時期は、それまで何でも親に話していたことを、話さなくなります。親が何とか聞き出そうとすると、返って口を閉ざしたり、本人も上手く言葉にならないところがあり、学校には「行きたい・行かなければ」という思いや焦りがあっても、心や体がついてこないことであるようです。その時の対応としては、無理にその原因を引き出そうとするよりも、まずは食事や睡眠の状態を確認しながら生活リズムを整えたり、学校との連携も図りながら、登校しやすい環境を整え、あるいは、自分の内にこもることで、自分を護っていることもあるので、大事に見守って頂きたい時もあります。ただ、思春期はその時期特有の悩みなのか、病気なのか区別がつきにくいところがあります。そんな時は、専門の医療・保健機関にご相談されることも一つの方法ではないかと思えます。

(臨床心理士 上堀内洋允)

1/28

## 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 コンサートを開催しました

100回目の節目となるスペシャルコンサートには、多くの方がご参加くださり、思い出に残るコンサートとなりました。今後も、1回の出会いを大切にしながら、丁寧に関を重ねていければと願っております。



終了後は、100回分の感謝の気持ちを込め、理事長と会場の参加者より、花束贈呈を行いました。

■4月 4/22 (水) ギタリスト橋口武史

■5月 5/27 (水) 同上

■6月 6/24 (水) 同上

■時間：13:00～13:30 ■場所当院ロビー

問 TEL.0955-77-0711 (広報室)



**無料**

どなたでも  
ご参加  
いただけます

2/21

## 年に一度の院内研究発表 「全体発表会」を開催!

この一年間の各部門の取り組みや研究を共有することで、業務の見直しや、院内連携のきっかけにもなっています。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。



## こころの講演&家族の交流会

### 「虹のつどい」を開催!

33回目となる今回は、2/21(土)14時より、うつ病とストレスケアについての講演を行い、企業関係の方からご家族まで多くの方にご参加頂きました。橋本雄二先生より、うつ病について、お酒との関係、ストレスをケアする方法等



「うつ病とストレスケア～うつ病の治療と関わりについて～」 橋本先生

について講演していただきました。会場からのご質問などもあり、日頃の疑問や悩みを共に考える機会となりました。

未来のために

## 治験・研究に取り組んでいます。

ちけん

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
- アルコール依存症(新たに始めました)

## 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受けられることにつながると期待されます。



※ご興味のある方、詳しい案内をご希望の方は、スタッフまでお問い合わせください。

## 歯科診療日が増えました

4月より、歯科の外来診療日が増え、週4日となりました。

■診療日：火曜・水曜・木曜(～15時30分)、土曜(～17時)

■診療時間：9時～12時30分 13時30分～18時



- 一般歯科治療
- お口のケア  
(歯石除去や  
ブラッシング指導)
- 入れ歯
- 義歯の専門治療

問 TEL.0955-77-5120(歯科)

新緑の公園で過ごす音楽の一日!

## Rainbow Live in Karatsu 2015

■開催日：5月31日(日)10:00～15:30

■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4/20(月)

詳細はWEBで! [www.nijitoumi.or.jp/info.html](http://www.nijitoumi.or.jp/info.html)



問 TEL.0955-77-0711(広報室)



「こいのぼり」

作業療法で制作された作品です。カラフルな色使いとシンプルな形だけで、風にはためく鯉のぼりが見事に表現されています。まるで、五月のさわやかな風が吹いているようですね。

■広報誌へのご意見、ご要望などございましたら、下記までお寄せください。

ハガキの場合 / 〒847-0031 佐賀県唐津市原 842-1

FAX の場合 / FAX 0955-77-2274

E-mail の場合 / ciao@nijitomi.or.jp

### 編集後記

フレッシュな新入職員が入り、何事も一生懸命な姿をみて、つつい忘れていた「初心」を思い出し、気が引き締まる春です！春から初夏へと気温もあがりますが、気持ちもアゲて、がんばりたいですね！

旬で心を **おもてなし**

## 「緑茶」



陽射しもあたたかくなり、過ごしやすいこの季節。行楽のお共に、おいしい「緑茶」はいかがですか？

紅茶、緑茶、ウーロン茶などは同じ茶葉からつくられていることをご存じですか？発酵茶（紅茶）、不発酵茶（緑茶）、半発酵茶（ウーロン茶）など加工する過程によって種類が分けられ、緑茶は日本で流通するお茶の約85%を占めています。中でもこの時期、緑茶の新芽で作った「新茶」の香りと深い味わいは、新しい春の訪れを感じさせてくれる風物詩。

2月3日の立春から数え88日目（今年は5月2日）を八十八夜といひ、この日に摘み取られたお茶を飲むと、1年間無病息災で過ごせるという言い伝えもあります。

その成分の中で、注目すべきは渋み成分でもある「カテキン」。血圧抑制効果、コレステロール中性脂肪低下、腸内環境改善等があると言われています。また、お茶のうがいは風邪予防、虫歯予防、口臭予防と二石二鳥。出がらしでも十分効果はあるそうです。旨味成分であるテアニンは脳神経に作用し、リラックス効果をもたらしてくれるとか。忙しい毎日に、ゆったりとお茶を飲む時間を、皆さんも楽しんでみてください。

（管理栄養士 瀧下淳子）

### 心がアがる！ 私の愛用アイテム

看護部 副部長 松尾尚志



### スラッガーのグローブ

愛用して15年目になる、この「スラッガー」のグローブ。練習量にもよりますが、内野手のグローブは通常数年でダメになることが多く、15年ももつのは実は奇跡なのです。

他にもいくつかグローブを購入しましたが、勝負試合ではこのグローブ（相棒）が欠かせません。（違うグローブで試合をする時はそれなりの気持ちでしています）

道具は、愛着をもって扱い手入れをすれば必ず持ち主の期待に添えてくれます。バリバリ動けた20代、肉離ればかりしていた30代、肩が上がりなくなった40代、これからもこのグローブと共に大好きな野球を楽しみたいと思っています。野球をされているお子様をお持ちの方はプレイよりもスパイク、グローブなど、まずは道具を大切に扱う事を教えて下さい。その子は将来伸びますよ（たぶん）！