

こころがほっをお届けします。

ちゃお!

Ciao!

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

38

ドクター
エッセイ

ご存知ですか?

「社交不安障害」

外来のご案内

☞ 当院は、敷地内完全禁煙施設です。

2015.10

●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 橋本 進藤(太)	藤巻(奈) 橋本 藤巻(光) 齊木	齊木 進藤(太) 富永	齊木 藤巻(光) 進藤(太)	藤巻(奈) 藤巻(光) 橋本 富永	進藤(太) 富永
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

ご存知ですか? 「**社交不安障害**」。



性格だと思い込んでいませんか? ～

以上のことに思い当たる
ことがあれば、
「**社交不安障害**」かもしれません。

人前で緊張したり、ドキドキしたり、手が震えたり…誰にでもあり得ることです。でも、あなたの感じている緊張や不安が、パニック発作のような強い不安反応を示し、学校や会社を辞めてしまふなど生活に支障をもたらすほどのものであれば、それは**社交不安障害**の可能性があります。まわりの人に相談しても、「気の持ちようよ」「誰にでもあることよ」「そういう性格なんじゃない?」などと言われたり、自分自身の内気な性格だ

✓ **社交不安障害チェック表**

- 目上の人を「コワイと感じる
- 人前になると赤くなる
- パーティや大人数の集まりに行くときビクビクする
- 知らない人と話すのを避けている
- 注意されると非常にオドオドしてしまう
- 恥ずかしい思いをすることを避ける
- 人前で汗をかいてしまうのが苦痛だ
- パーティに行くのを避けている
- 注目の中ではなければならぬような用事を選んでいる
- 見ず知らずの人と話すときオドオドしてしまう
- スピーチしなくてはならないことになるのを避けている
- 非難されるのを避ける
- 人混みにいると、動悸に悩まされる
- 人々が見守っているときに何かをするのがコワイ
- 恥ずかしい思いをすることがコワイ
- 目上の人には誰であれ、話すのを避けている
- 人前で震えてしまうのが苦痛だ
- これらの恐怖を追い払うため、アルコールを摂る

ご自分に当てはまることは、
ありましたか?

と思ひ込み、抱えている苦しみを相談できない方がたくさんいらっしゃいます。

近年、**社交不安障害**は、脳の神経伝達物質の働きが低下し不安を感じやすい状態になっていることが原因と言われています。つまり、この症状は性格ではなく、治すことができる病気なのです。

※**社交不安障害(SAD: Social Anxiety Disorder)**

「**社交不安障害**とは、 こころの病気です。」

「沢山の人の前で話すとき緊張する」「初対面の人に挨拶するのが恥ずかしい」という経験は、誰にでもあります。でも、**社交不安障害**は、このような場面で強い不安や恐怖を感じて、こうした状況を避けようとするために社会生活や仕事に支障をきたしてしまふ『こころの病気』なのです。

また、ほとんどの**社交**場面ですら自己主張することに不安を抱えることもあります。

「**社交不安障害**の原因

こころや体の働きを活性化させ、意欲や気力をコントロールしている場所は、脳の扁桃核という部位にあります。この病気は、この部分のセロトニンなどの神経伝達物質のバランスが崩れ、普通の人より過敏に反応することが原因で、過度に不安を感じやすくなるのではないかと考えられています。

INDEX

ご存知ですか? 「**社交不安障害**」 2

クローズアップ薬剤師 6

マインドビタミン 11

夏祭り2015 開催しました 12

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

「性格だから…」
とあきらめずに、
お悩みの方は、
遠慮なく
ご相談ください。



社交不安障害についてのお問合せは

《外来直通》

TEL0955-77-5120

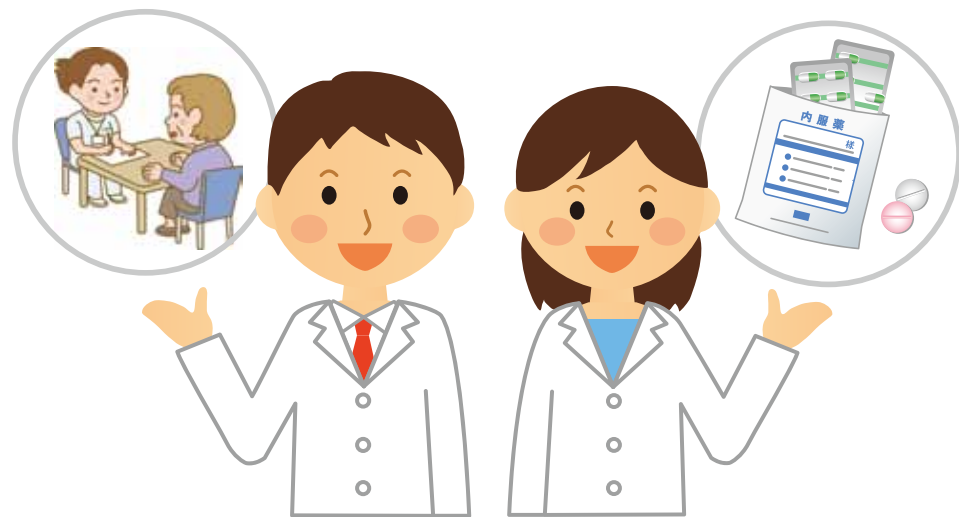
受付時間/月～土 9時～17時

不安を感じる場面で自分自身をコントロールできるように、症状が起こった時の対処方法などを学びます。

また自分の考え方のクセを知り、例えば自分の行動が実際に他人に不快な思いをさせているという考え方が本当に正しいのか、確認することで考え方を修正したりしていきます。

精神療法（認知行動療法）の治療技法としては、心理教育、認知再構成法、ビデオフィードバック、暴露療法、リラクゼーション（漸進的筋弛緩法や呼吸法）、社会技能訓練（SST）などがあり、治療はこれらを組み合わせで行います。

《精神療法（認知行動療法）》



社交不安障害の治療

治療法としては、大きく分けると薬物療法と精神療法があります。薬だけでは再発してしまう場合も多い為、薬を使いながら精神療法を組み合わせて治療をおこなうことが少なくありません。

《薬物療法》

主にSSRIと呼ばれる抗うつ薬を用います。薬の服用を続け、だんだんと緊張感の少ない状態での行動パターンが身に着くと、薬物療法の必要がなくなる場合もあります。ただし、良くなったと勝手に中断せず、主治医へ相談しましょう。

けっして珍しい病気ではありません。

社交不安障害の患者さんは、日本の調査で約100万人以上と報告され、けっして珍しい病気ではありません。が、治療可能であることが知られるようになったのは最近のことです。

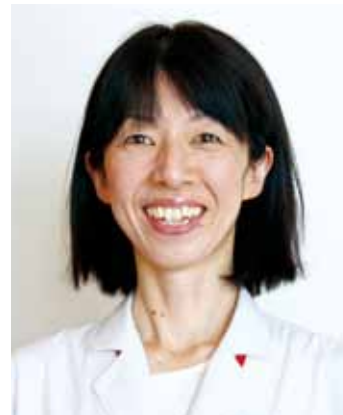
Closer-up
クローズアップ
薬剤師



◆虹と海のホスピタルには、病院内に3名の薬剤師と助手1名がおります。

薬と上手につきあうために

「お薬を調剤したり、お薬の情報を提供する」
薬のプロフェッショナルである薬剤師さん。
今回は、院内で働く薬剤師さんのお仕事、
役割についてお伺いしました。

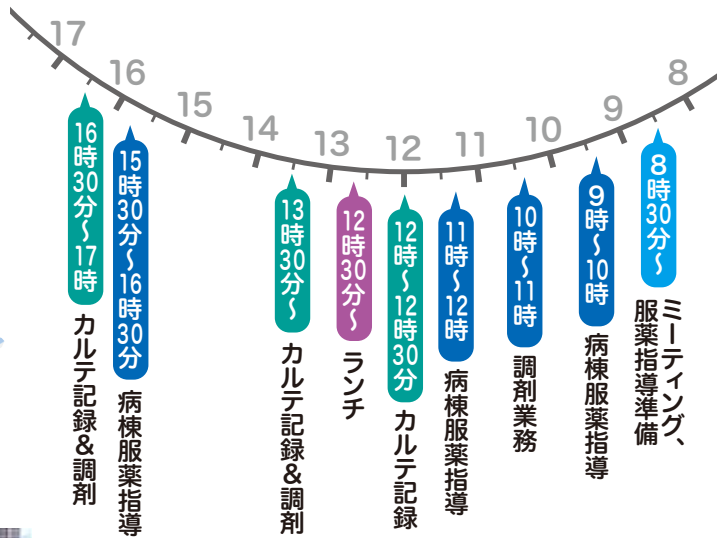


コメディカル部
薬剤師
権藤部長

◆◆◆
適切で安全な薬物療法の提供を
するのが、私たちの仕事です。

主な業務の内容は、医師の処方箋に基づいて
お薬を調合する「調剤」、点滴や注射薬を出す
「注射薬調剤」、患者さんにお薬の効能や副作用
などを説明する「服薬指導」、医薬品の購入・品質・
在庫を適正に管理する「医薬品管理」、薬に関する

ある一日の仕事の流れ



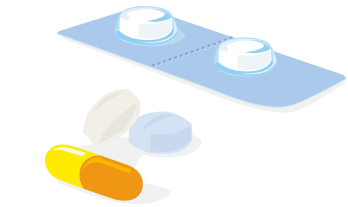
情報を収集し、医薬品の適正使用のための情報提供
を行う「医薬品情報」などです。
すべて患者さんの生命や体調管理に関わること
ですので、一つひとつの仕事に緊張感と責任を持って
取り組んでいます。



◆調剤業務



◆調剤業務



◆カルテ記録



◆病棟での服薬指導



◆「私のリフレッシュ法は旅行です。年に一度は遠出の旅行を計画します。計画をたてるだけで心がウキウキします。」

◆◆◆ 患者さんが元気に退院される時、一番やりがいを感じます。

精神疾患といっても多岐にわたり、もちろん薬物療法が不可欠な場合が多いのですが、薬物療法だけでなく、良くなる病気ではありません。認知行動療法など、心理社会的な治療も重要ですので、医師、臨床心理士、看護師、ソーシャルワーカーなどのスタッフと連携し、患者さんが一人でも多く、元気に退院できるよう支援できればと思います。

「入院してよかった」と元気に退院される時や、薬の副作用を早期に見え、重症化を防げた時に、とてもやりがいを感じます！お薬のことでも、不安なことがありましたら、お気軽にいつでもご相談ください！



◆◆◆ お薬について ネガティブなイメージを持つ方もいらっしゃいます。

医師が患者さんに適切な薬剤を処方しても、「副作用や依存してしまうのが怖い」などで、お薬を飲みたくないと言われる方が時々いらっしゃいます。特に睡眠薬に対してはそう思われる方も多いようです。

そんな患者さんには、起こり得る副作用を説明した上で、薬を飲むことによる「メリット」、薬を服用する「必要性」について話をさせていただき、ご本人が納得して服用していただけるように説明します。

睡眠薬については、依存の問題はありませんが、医師の指示通りに服用していけば、さほど問題はなく、眠れない日が続くよりは、薬を服用してでもきちんと睡眠をとることが、身体にとってもいい事を説明します。



◆◆◆ 薬と上手に付き合うためには、不安なままにしないことが大切。

まず、患者さん自身がお薬を理解し、納得した上で服用することが大切です。気になることがあれば、主治医の先生やスタッフにきちんと話をし、「不安なままにしない」ことです。そのままにしておくと、きちんとお薬を飲めなくなってしまいう事にもつながります。また、自分の判断でお薬を減らしたり辞めたりすると、症状が悪化することがあるので、まずは近くにいるスタッフにお気持ちを教えてくださーい！



◆リワークプログラムや心理教育での「薬について」の講師を担当したり、他職種でのカンファレンスにも参加します。

◆◆◆ 医療スタッフと連携し「チーム医療」にも常に取り組んでいます。

患者さんにお薬の説明をしている時に、気になることがあれば、病棟スタッフや主治医へ報告し、情報を共有するように心がけています。患者さんの治療の中で、とても大事なことにつながる可能性もあります。患者さんおひとりに、さまざまな職種のスタッフが関わることで、「見逃さない」ことは重要だと考えています。



試験の時、 緊張しすぎるのが悩みです。

●高3女子

Q. 高校3年になり、学校や塾での模擬試験が増えてきました。が、ここぞという時にいつもお腹が痛くなり、そのことを気にしながら試験を受けたり、休んだりしてしまいます。もともと緊張しやすく試験のことを考えただけでドキドキします。自分ではコントロールできない試験前のこの緊張を、少しでも和らげたいので、なにかアドバイスをください！



A. 高校3年生ともなると大学受験などが控えているでしょうし、それに向けた試験も増えてくるとなると緊張感も増してきますよね。よくスポーツなどでも「練習の時は本番のつもりで、本番の時は練習のつもりで臨め」という言葉も聞いたことがあります。まさに緊張感をほぐすための方法なのかもしれません。

当然、大事な試験もそうですが、スポーツや仕事上でもここぞという局面で、「ここで失敗するわけにはいかない」そんな思考が働くと頭は真っ白、体はガチガチになって本来の力は十分に発揮できないと思います。

私がよく大事な場面でついしてしまうことは、「より完璧にしよう」「結果を残さなければ」など、完璧主義になってしまい、「うしなれば」というプレッシャーを自分で自分にかけてしまいます。これは考え方のクセみたいなもので、ついそう考えてしまう傾向があります。

そこで、一つの解決方法としては、過去を振り返ると大事な局面はいくつかあって、でもそれなりに乗り越えてきたという事実も確か

にあるんです。なので、その時のことを思い出しながら、「あの時も相当緊張していたけど、なんとかやり遂げたし、いつも失敗しているわけではないから、あまり考えすぎずに臨んでみよう」といった具合に捉え直すと、いくらか気分も落ち着くことがあります。

もちろん、本番に至るまでの努力は欠かせませんが、そんな風に比較的うまくいった体験を自分の中でイメージし直したり、その時どうやっていつもより緊張せずにいられたのか、何か自分なりに工夫したことがあるのかを捉え直すことも有効かもしれません。あと、行動の面においても、大事な局面だからといって特別変わったことをするのはなく、例えばですが、使い慣れた筆記用具を使ったり、それらを自分の中でいつも決めている所定の位置や向きに揃えて置いたりなど、「いつも通りの行動パターンをそのまま繰り返すこと」も、普段の感覚を思い出し、安心感に繋がるかもしれませんね。

(臨床心理士 上堀内洋介)

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できます。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
■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 TEL0955-77-0711



無料
どなたでも
ご参加
いただけます

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〉

【10月】10/28(水) ギタリスト橋口武史

【11月】11/25(水) 同上又は他楽器と共演

【12月】12/16(水) 同上又は他楽器と共演

■時間: 13:00～13:30 ■場所: 当院ロビー

問 TEL0955-77-0711 (広報室)

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1回「認知症のケアについて」の様子(6/20)

第2回10月17日(土) 「統合失調症について」講演&交流会

■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

問 TEL0955-77-5120(事務局)

心をこめて創られた作品を一挙公開!

作品展のごあんない

11/12(木)・13(金)

芸術の秋がやってきました!今年も、「秋の作品展」を開催いたします。この一年で作業療法などで制作した作品の数々、そしてスタッフやご家族、地域の方から募集した様々な作品も展示します。皆様のお越しをお待ちしております♪



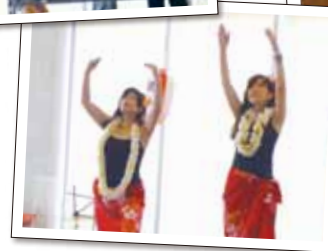
■時間: 10:00～15:00(13日は～12:00)

■場所: 当院2階 デイケア室

虹と海のホスピタル 夏祭り 2015 開催しました!

8/8(土) 11:00～16:00

夏の一大イベントといえば「夏祭り」。太鼓の音が聞こえ出すと、お祭り気分が高まります!盆踊りやラムネ早飲み競争、キッズルームピッコロのお遊戯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。



ゲーム・食べ物屋台

直販所では、大根、ゴーヤの夏野菜に、手作りところてんが大人気!フランクフルトやカレー、水ようかんの定番メニューも売り切れ続出。冷た～いかき氷で、暑さを吹き飛ばしました!





「森のぶどう畑」

集団作業療法で制作された作品です。ちぎり絵で森の木立を、ロールアートでぶどうを表現されています。甘くておいしいようなぶどうを、森の小リスも楽しみにしているようです♪

■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

芸術の秋、スポーツの秋…何をするにも行いやい季節ですね！
 今年は、机の上に積まれた一度も開かれていない本を読む「読書の秋」
 にしたいものです。さて皆さんはどんな秋にされますか？！

(管理栄養士 山口)

「柿くへば 鐘が鳴るなり法隆寺」
 法隆寺へ立ち寄った後、一服して柿を食べていると、お寺の鐘が鳴り、その鐘の響きに秋を感じたという正岡子規の句を詠んだ一句。この俳句の季語である「柿」は秋をあらわし、山々の紅葉とともに、実りの秋を感じる果物の一つといえます。
 柿には、ビタミンCやカロテンが豊富に含まれ、細菌に対する抵抗性や粘膜強化作用があり、これからの寒い時期、風邪予防にも効果的です！他にも、疲労回復、老化予防、美肌効果も期待でき、血圧を下げるタンニンや食物繊維なども豊富です。
 デザートや酢の物など、生食として食べるイメージが強い柿ですが、他に炒め物やパウンドケーキ、柿のムースなどにしてみるのも、おススメです。
 ただ、柿の消化はあまりよくないので、胃腸が弱い方は食べすぎに注意しましょう。

その健康パワーをご紹介します。

旬で心をおもてなし

「柿」



心がアがる! 私の愛用アイテム

はしもと ゆうじ
 精神科医師 橋本 雄二

卓球ラケット

「バタフライ・スーパードライブII」



私の愛用アイテムは、マイ卓球ラケット「バタフライ・スーパードライブII」です。
 3年ほど前から数人で昼休みの息抜きに、院内で卓球を始めました。そこで「まずはカタチから」と卓球経験者のセンパイに同行してもらい、市内のスポーツ用品店に、皆でマイラケットを買いに行きました。店主から「初心者ほどれを使っても同じ!」と言われながらも、張り切っていた私は「攻撃型」であるコシを取り寄せてもらいました。
 ラケットが攻撃型な反面、最近では、体力の衰えもあるのか、「攻撃」は控えめに「守り」に徹することも多くなってしまうのは…残念なところですが…。
 とここで、当院の卓球部では、昼休みに4〜6人ほどでダブルス中心の試合をしています。たまに体育館練習も行います。部員数は総勢約20名で、職種間での貴重な情報交換の場にもなっています。全職員対象で出入り自由。費用も書類も不要ですが、センパイへの挨拶は必須です。が、恐い人ではないので、ご興味のある方は、気軽にご参加ください。
 ※編集部談…「センパイ」があなたのことが、とても気になります笑。