

こころがほっをお届けします。

ちやお!

# Ciao!

2016, Winter  
虹と海のホテル 広報 BOOK  
ご自由にお持ち帰り下さい!

# 39



ドクター  
エッセイ

お酒に ちょっと怖い

まつわるおはなし

## 外来のご案内

☞ 当院は、敷地内完全禁煙施設です。

2016.01

●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 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



## 年頭所感



医療法人 唐虹会  
虹と海のホスピタル  
理事長 進藤 龍一

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

さて、今年には病院移転から5年目を迎えます。「予防・早期発見・早期治療」をキーワードに「必要な時に、適切な医療を提供できる病院」を目指して、精神科急性期を柱として取り組んでおりますが、

特に入院治療が必要な方が短い期間で退院できていることを実感していますし、今後ますます早期退院の流れは強まるのだと感じています。

しかし、より早くその人の生活や人生に復帰できるようにと支援し、早期退院ができて、まだまだ社会や地域で受け入れられるための社会資源や体制は充分ではありません。社会の一員としてその人らしく生きていくためには、在宅を支援する医療はもちろん、福祉とも密に連携をとり、円滑な社会生活をサポートする体制作りにも更に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、皆さまの今年一年のご健勝をお祈りいたします。

## INDEX

年頭所感	2
お酒にまつわる ちょっと怖いおはなし	4
マインドフルネス NEWS	6
Winterチェック!	8
マインドビタミン	11
INFORMATION	12
秋の作品展 開催しました	13
旬の食材/私の愛用アイテム	14
HEARTFUL GALLERY	15



表紙絵/ tama作

tama/唐津市内の小学校に通う、絵を描くことが大好きな女の子。絵を描いているうちに、いつの間にか絵の中でお話が始まっています。表紙は「笑顔でなごむハートたち」。すみっこには今年の干支?も…!

## 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。

## 医療法人唐虹会の理念

患者さん中心の医療  
地域に貢献する医療  
社会復帰を目標とした医療

11月19日、鹿児島市にて「平成27年度九州八県赤十字大会」が日本赤十字社名誉副総裁常陸宮妃殿下ご臨席のもと開催されました。大会では、当院に長年にわたる献血その他の継続的な支援と取り組みが認められ、金色有功章を受章いたしました。これからも、よき社会の一員として社会に貢献してまいります。



ではご自身の飲酒状態をチェックしてみましょう。

## ✓ アルコール依存症のセルフチェック(CAGEテスト)

飲酒量を減らさなければいけないと感じたことがありますか？

YES

他人があなたの飲酒を非難するのに気がさわったことがありますか？

YES

自分の飲酒について悪いとか申し訳ないと感じたことがありますか？

YES

神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために「迎え酒」をしたことがありますか？

YES

2つ以上に該当するとアルコール依存症の可能性があります。

**あなたは大丈夫ですか？**

アルコール依存症になると自力で回復できないことが多いため、医療機関での治療が必要です。尚、治療に際しましてはご本人の治療を受けたい・酒を止めたいという気持ちが一番大事です。

当院では、認知行動療法・心理教育を中心としたアルコール依存症治療を導入予定です。(※当面は急性期病棟入院患者様が対象となります) 気になる方、ご家族の方は、お気軽にご相談ください。

**アルコール依存症は、治療が必要な疾患です。**



## 精神面への影響

### ● 睡眠障害

実は、飲酒は不眠を悪化させます。アルコールの作用で寝つきが良くなったように感じられても、睡眠が浅くなり途中で起きやすくなります。また、アルコールの作用によって途中トイレにも起きやすくなります。そのため熟睡感が得られず、さらに飲酒量が増えて悪循環になることがあります。眠れない時は、他の病気が隠れている場合もあります。まずは医療機関に相談しましょう。

### ● 健忘

長期間飲酒を続けると脳に変化が起きて、飲んでいなくても物忘れが出やすくなります。また飲酒する時には、栄養の偏りがないようにする工夫も必要です。

### ● うつ状態

長期間の飲酒により、前頭葉の機能が低下するため、うつ状態になることがあります。

### ● 事件・事故・自殺

飲酒した時には衝動性が高まり、事件や事故を起こしやすくなります。またストレス状況下では自殺のリスクが高まるとされています。

### ● アルコール依存症

- ▶ 「今日も飲まずにはいられない。」などと飲みたい気持ちが抑えられない。
- ▶ 飲み始めると止まらない、飲むと深酒になる、休日でも日中から飲んでしまうなどコントロールができなくなる。
- ▶ 仕事・趣味や人間関係よりも飲酒を優先してしまう。
- ▶ アルコールによる身体疾患や日常生活の障害があっても、飲酒を止められない。
- ▶ 長期間飲酒されている方が飲酒を中断した1～3日後に、発汗・吐き気・動悸・血圧上昇・不眠・不安などの離脱症状がみられることがあります。

普段はお酒を飲まない方でも、年末年始には飲まれた方も多かったのではないのでしょうか？そして普段飲まれる方は、ひよっとする音量が多くなっていたかもしれませんね！

適度なアルコールは、気分を良くしたりコミュニケーションを円滑にしたりといった良い面があります。一方、度を越した飲酒によって健康被害をもたらし、精神疾患であるアルコール依存症に陥ってしまう危険性もあります。

依存症に至ると、ご本人は自力で酒の量を調節することが難しくなり、仕事や家庭が破綻してしまうこともあります。心配されているご家族は「悪いとわかってはいるのに何で止めないんだ！」と責めてしまい衝突することもありますし、長年サポートされているご家族が疲弊している場合も多くみられます。

そこで、アルコールがもたらす影響を身体面・精神面にわけて解説します。



## 身体面への影響

### ● 急性アルコール中毒

泥酔を通りこすと昏睡になり、呼吸が停止して死に至ることもあります。毎年のように大学生の新歓コンパでの死亡例が報道されています。

### ● 肝臓

肝機能障害・アルコール性肝炎・脂肪肝・肝硬変(食道や胃の静脈瘤破裂も)・肝がん

### ● 膵臓

急性膵炎(入院が必要で重篤な場合は生命の危険もある)・慢性膵炎・糖尿病

### ● 心臓

高血圧(長期的には血圧を上げてしまいます!)・アルコール性心筋症・心不全・不整脈

### ● 神経系

ウェルニッケ脳症・認知機能低下・末梢神経障害

### ● 消化管

慢性下痢・食道がん・胃がん・大腸がん

### ● 骨

骨粗しょう症

### ● 妊娠

胎児性アルコール症候群  
飲酒量が多いほど奇形や胎児死亡のリスクが上がります。妊娠中は飲酒を控えましょう。



精神科医 橋本雄二

お酒に  
ちよつと怖い  
まつわるおはなし



ドクター  
エッセイ



# 外来患者さんも、「マインドフルネス」に参加できるようになりました！

感情に振り回されない為のセルフケアとして、入院患者さんを対象に行っていた「マインドフルネス」。昨年度から外来患者さんも参加できる「外来マインドフルネス」を導入しています。

## ■マインドフルネスとは？

感情や思考のコントロールが上手く行かず、ついつい自分を責めてしまいがちな方を対象にした弁証法的行動療法(DBT)のひとつです。マインドフルネスは、今、ここでの感情、身体の感覚、思考などに気づき、「ありのままの自分」を受け入れることで、周りのことに必要以上に振り回されなくなる事をめざすワークです。

## ■マインドフルネスの効果

これまでに多くの研究が行われ、

抑うつ傾向の減少  
痛みの減少  
不安感の軽減

などが報告されています。



## ■当院で行っているワークの紹介

- 炭酸水(飲み物)のワーク
- マインドフルネス呼吸法
- ダイムのワーク
- キスチヨコ(食べ物)のワーク
- 紙風船のワーク
- 紙玉のワーク
- 8 ポージングのワーク
- ウォーミングアップのワーク
- マインドフルネス など

## ■活動内容



第1・3・(5)週目の土曜日  
9:30~11:00に実施。定員は8名。  
1クールは全12回(約6ヶ月間)で  
1回90分程度です。

## 参加者の声

これまで自分に向き合い、身体感覚、気分、思考、イメージを湧かせることがなかったので、今まで知らなかった自分を引き出した部分もありました。自分に合っているワークを生活の中で時間を決めて毎日取り組んでいます。大きな変化はありませんが、いろんなストレスで精神的に不安定になりそうになった時に対処できる方法として、お得感(0+α)を得られたと思っています。



参加している時は、不安な気持ちを忘れ、その時に集中できていました。前向きになれるように取り組む事を意識できました。皆の話を聞いたりして、1人ではないんだと感じられて、次の回が少しずつ楽しみになっていました。

## スタッフの声

昨年はじめた頃は、「結局マインドフルネスってなに？」というのが、正直な感想でした。しかし何度も研修に参加し、体験を重ねるにつれてマインドフルネスの意味と奥深さがじわじわとわかってきたように思います。書籍は多くありますが、体験なしでは理解しにくい部分がありますので、まずは体験することから始めてみてほしいかもしれません。そして、あなたご自身の“気づき”を見つけてください。それは、小さな気づき、または人生における大きな気づきになるかもしれません!(^^)!

(作業療法士 野口)

この心のエクササイズを繰り返していくことで、あるがままの自分自身を受け入れることができるので、学校・職場・家庭でストレスがあっても、しなやかに対応ができるようになる為のトレーニングといえます。私自身、日常でも、以前より自分を客観的にみる事ができるようになり、自分自身の気づきが多くなったように思います。マインドフルネスで賢い心で生きていくために私たちと一緒にスキルを体験してみませんか。

(看護師 彌五郎丸)

私自身、実際に体験する中で、見えていなかった自分の特徴に気づき、苦手な場面で必要以上に無理をせずに過ごすことの大切さを体感できたように思います。また、活動を続けるだけでも不思議と充実感を感じることができ、自分が何を感じているのかということに「気づくこと」が、日常の焦りや不安にとらわれ過ぎないために大事なことだと思いました。人はストレスを抱えると不安や焦りが大きくなり、時には「自分らしさ」を見失い、うまくできない自分を責めてしまいやすくなります。マインドフルネスはそんな方が再び“自分らしく”生きていくための「心のエクササイズ」でもあります。あなたも、普段の喧騒から少し離れ、私たちと共に疲れた心を丁寧に見つめていきませんか？

(臨床心理士 山口)



マインドフルネスに関するお問い合わせは  
外来スタッフまでお尋ねください。

TEL0955-77-5120

受付時間/月~土 9時~17時



# インフルエンザを予防しましょー

1月～2月にかけては、インフルエンザの流行期がピークになります。インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約1千万人、約10人に1人が感染しています。予防が大切ですが、かかってしまった場合もしっかりと対応できると安心です。



**Q** インフルエンザとかぜ、何が違うの？

**A** インフルエンザは、インフルエンザウイルス(主にA型、B型)によって引き起こされる感染症です。かぜは、インフルエンザウイルス以外の病原体等によって引き起こされる感染症です。



＜インフルエンザとかぜの違い＞

	インフルエンザ	かぜ
症状	38度以上の突然の高熱 頭痛、関節痛、筋肉痛など 全身症状	熱は低め のどの痛み、 せき、鼻水
経過	急な高熱で発症し、 1週間程度続く	ゆっくりと 経過する
流行の時期	1月～2月に流行のピーク。 ただし、5月頃まで 散発的に流行する事も	1年を通し ひくことが あります

**Q** インフルエンザにかからないためには？

**A** 予防に有効な方法をとりましょう。

**流行前の予防接種**

感染しても発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。



**咳エチケット**



**外出後の石鹸での手洗い**

**十分な休養とバランスのとれた食事**

体の抵抗力を高めます。日頃から心がけましょう。



**定期的な換気を行う。**

家庭や職場では、1時間に1回以上、5分間の定期的な換気をおこないましょう。



**こぼれ話**

2015-2016年のインフルエンザワクチンは、ほとんどの医療機関で接種料金があがっています。その理由は、これまで3価(A型2株+B型1株)だったワクチンが4価(A型2株+B型2株)になり、ワクチンが1種類追加されたからです。これによってA型、B型両方の流行にも、十分な予防効果が期待されています。



熱や咳症状のある方は、受付時にスタッフへお知らせください。

■お問い合わせ(内科外来)  
☎0955-77-0711(月～金 9時～17時)

**Q** インフルエンザにかかったかな、と思ったらどうすれば？

**A** インフルエンザ症状があれば、医療機関に電話し早めに受診しましょう(ウイルスが増殖してしまわない48時間以内に)。



「他に人にうつさない」ことが大事です。できるだけ他の家族と離れて静養しましょう。



## イライラが募る産後うつ私の どうしたらいい??

● 30代女性

Q. 出産して7カ月目です。産後うつになり心療内科に行きましたが、薬を処方されるだけで話を聞いてもらえない雰囲気ではありません。子連れなので色々な面で余裕がなく、友達にも相談できず、ダメな母親だと自己嫌悪にも陥り、子供に当たりたくなくなるときもよくあります。こんな私をどうにかしたいです！



A. 出産後いわゆる「マタニティーブルー」と言われる軽い抑うつ状態に陥ったり、涙もろくなる経験をする方がいらっしやいます。これは10日前後と比較的短期間で自然と回復すると言われています。

しかし、産後うつ病となれば気分落ち込みやイライラ、不安感の増大や不眠などがみられ、数カ月または育児がある程度落ち着くまでの数年と長期化しやすいようです。中には、マニュアル通り育児が上手くいかないことでご自分を責めたり、自信をなくしてしまったり、子どもが可愛いと思えずに育児を放棄してしまうこともあります。

妊娠から出産という時期を考えるだけでも、母親の体内ではホルモンバランスは崩れ、母乳を作り出したり、新たな命を迎える準備を始めたりと、めまぐるしい変化が起こります。加えて、実生活では夜間1〜2時間おきにミルクやオムツのために起きなければならず十分な睡眠は取れませんし、自由に外出もできない、家事もこなさなければと、「自由な

時間」は遠くへ追いやられてしまいます。子どもの誕生に喜びを感じる一方で、こうした変化に柔軟に対応することは容易なことではありません。上手くできないからと言って、母親に責任があるわけでも何でもありませんよね。

子育てはマニュアル通りに進みませんが、何が正解かも分からない中、「ああでもないこうでもない」と、何とかその時々を乗り切るために頑張らなければならないのが実際のところかと思えます。一生懸命されてきた結果が、今の状態に繋がった部分もあるでしょうし、子どもさんのこともそうですが、ご自分のことも同じくらい労わって頂きたいと思えます。ご自分の時間というのも大事にし、一人で抱え込まずに話せる人に少しでも悩みを相談できるといいですね。そのためにも周りのサポートはとても重要になってきます。ご家族においても可能な限り家事などを分担したり、本人の語りに耳を傾けるなど、その思いを汲み取って頂ければと思います。

(臨床心理士 上堀内洋允)



# 秋の作品展

## 開催しました!

11/12(木)・13(金) 当院デイケア室

芸術の秋!にちなみ、毎年恒例の“秋の作品展”を開催しました。この一年間で制作された作業療法での作品をはじめ、患者さんだけでなく、職員や地域の方々の趣味の作品が勢ぞろい!どの作品も、ひとつひとつ想いを込めて作り上げられ、素晴らしいものばかりで、開催期間中、なんども足を運んで作品をご覧になる姿もお見かけしました。作り手も、見る方も充実した作品展となりました。



●手縫いのカラフルマフラー



●季節の絵も入れ替えられるカレンダー



●「クリスマスディナー」byシェフ



### INFORMATION

飲酒が習慣化している方へ

## お酒を減らしたい方のための 治験を行っています。

ちけん

習慣的に飲酒をしている方に減酒(お酒を飲む量を減らすこと)を目的とした新しい治療のお薬を使っただき、この薬の有効性と安全性を確認することを目的としています。



### 治験とは

対象となる薬剤を実際に患者さんに使用していただき、その薬剤の有効性や安全性を確認する試験です。試験で得られた結果をもとに国が審査・承認して、はじめて医薬品として使われる事になります。現在使われている医薬品はすべてこれらの過程を経ています。

※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。

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「一緒に勉強しませんか? 統合失調症」の様子(10/17)▶

第3回 平成28年2月20日(土)

## 「不登校・ひきこもり支援に 欠かせない3つのポイント」

精神科 橋本雄二医師

■時間:14:00~15:00

■場所:当院2階 デイケア室

■対象:ご家族、支援者、関係機関の方など

問 TEL0955-77-5120(事務局)



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

【1月】1/27(水) ギタリスト橋口武史

【2月】2/24(水) 同上又は他楽器と共演

【3月】3/30(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)





「椿と小鳥」(デイケア・女性グループ)

本物の大きな椿の枝に、ちりめん生地を手縫した椿と小鳥が飾られています。思わず本物の椿と見間違ふほどの丁寧な手仕事と、そのアイデアは圧巻です。

■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

あけましておめでとうございます。新しい年を迎えるたびに、年々体力の衰えが気になる年頃になりました。今年の抱負は「健康増進」ということで、年末までに院内の階段を息切れせずに7階まで上れることが目標です！皆さんの抱負はいかがですか？！

(管理栄養士 瀧下)

生のまますりおろせば自然の辛味が味わえ、コトコト煮れば甘味が増す大根。最近では、青首大根が甘味もあり、大きさも手ごろなことから多く出回っています。

栄養成分、働きとしては、ダイコン葉にはカルシウム・食物繊維が含まれ、ビタミンA、ビタミンCが多く、ニギビヤ吹出物にいいといわれています。根にはビタミンCやでんぷん分解酵素アミラーゼが含まれ、アミラーゼは消化を促進し、胸やけ・胃もたれを予防します。また、大根の辛味成分、アリルイソチオサネートも胃酸の分泌を促し、腸の働きを助けてくれる優れモノ。食べ飲み過ぎで胃腸が弱りがちなこの時期は特に、ぜひ大根パワーを活用したいものですね。

〈選び方のポイント〉

しっかりと太いすっしりとしたものが新鮮です。保存は、葉付きのものは葉に養分をとられるので葉をすぐ切り落とします。しっかりとラップ等をして水分を保持し冷蔵庫の野菜室で保存します。

旬で心をおもてなし

## 「大根」



寒さも一段と厳しくなる今回は、まるごと旬を味わえる「大根」をご紹介します。

### 心がアがる! 私の愛用アイテム

ふじまき みつり  
精神科医師 藤巻 光啓

株式会社LPN社製

### 「ストレッチポールEX」



僕の愛用アイテムは「ストレッチポール」です。2年ほど前から肩甲骨あたりの原因不明の痛みが続き、試しに使い始めたのがきっかけです。使い始めて、痛みがなくなり、睡眠の質が向上し、今ではこれを寝る前に使用しないと次の日に疲れが残ることが多くなりました(あくまでも個人の感想です)。痛みの原因は、恐らくパソコン作業による前首姿勢など姿勢の悪さや、運動不足による筋力低下などが原因だったと思いますが、これを使うことで姿勢や骨格が矯正され、筋肉も緩みリラックスできるようになったのだと思います。

使い方としては、ウォーキングやランニング等の運動と入浴後、寝る前に5〜10分程度使用すると、より効果的だと思います。

病气や不調を治すには、薬だけでなく、運動やリラックスできる時間を作ることが大切です。心も体も元気になるよう、ぜひ皆さんも工夫してみてください。