

こころがほっをお届けします。

ちゃお!

# Ciao!

2016, Spring  
虹と海のホスピタル 広報 BOOK  
ご自由にお持ち帰り下さい!

# 40

## 特集

アルコール依存症は病気です。  
でも、回復の希望のある病気です。



## 外来のご案内

☞ 当院は、敷地内完全禁煙施設です。

2016.04

●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  
虹と海のホスピタル  
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

虹と海のホスピタル



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

## INDEX

院長就任挨拶	2
アルコール依存症は病気です。 でも、回復の希望のある病気です。	4
マインドビタミン	8
介護食コンテストでグランプリ受賞	10
INFORMATION	12
NEWS	13
こころの情報発信中! ／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。

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。

## 院長就任挨拶

# 精神科医療で、地元唐津へ貢献を



医療法人 唐虹会  
虹と海のホテル  
院長  
進藤 太郎

平成28年4月より、進藤龍一前院長の後任として、新院長に就任致しました。生まれ育った唐津の地で、これまで以上に貢献出来るように精神科医療の領域で力を尽くしたいと思っております。

## 高齢化社会に対応した、より良いサポート体制を

現代社会は少子高齢化、ストレス過多の時代となり、精神科医療に求められることも大きく変化してきています。高齢化に伴う認知症の増加に対応して、最新のMRI、脳波などの機器の導入や高度な心理検査を用いることで、早期診断早期治療を行っております。

これらの取り組みは高く評価され、国際共同治験に、国内で10施設ほどに限定された

医療機関として参加出来ました。今後最前端の治療をいち早く導入していきたいと思えます。また、地域の中で高齢の方が過剰していく中で一時的に不安定になられたり、介護する方が不在になる際にも臨機応変に短期間の入院対応も出来るよう、取り組んでいるところです。

## ”子供のこころ”への 包括的な介入・支援を

また、先進諸国では、”子供のこころ”の問題が大きな社会問題となってきました。不登校、いじめ、自殺、児童虐待、引きこもりといった問題の相談が唐津地区でも急増しています。これらの問題の背後には、うつ病、不安障害、注意欠如多動性障害、広汎性発達障害など、医学的に治療が必要と考えられるケースも多いにも関わらず、子どものこころの問題への誤解や理解不足によって、本来支援を受けるべき子どもたちが治療を受けることができない状況など大きな問題があります。今後、医療・家庭(社会)・学校・心理・福祉・司法がそれぞれ連携し、子どもへの包括的・有機的な介入・支援が出来るように取り組んでいこうと考えています。また、ADHDを含む発達障害などの治療薬開発にも協力するなど、きちんとした診断に基づく治療が提供出来る体制を更に整えていく予定です。

## ストレス関連疾患への 新たな取り組みも

うつ病などのストレス関連疾患に対しては、作業療法、芸術療法、運動療法、光療法、マインドフルネス、弁証法的行動療法、認知行動療法、栄養療法など、薬物療法に留まらない様々な治療法を組み合わせることで、回復と社会復帰のお手伝いに今後も力を入れていきます。

全国の医療機関から見学に來られる『休職者に対する「リワークプログラム」』も、工夫を凝らしたプログラムとなっておりますので、必要な方には是非利用して頂きたいです。アルコール依存症の「入院リハビリプログラム」も昨年度より開始しています。

今後も、地域の皆様方、支援者の方々の後押しを受けながら、地域の医療・介護・福祉との連携を一層進め、今までも増して地域に密着した精神科医療を推進し、地域医療を担う病院として更に貢献していくよう、職員一同気持ちも新たに邁進していく決意しております。皆様の変わらぬご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

あなたの「お酒を止めたい」気持ちを、サポートします。

アルコール依存症は病気です。  
でも、回復の希望のある病気です。

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が、度を越した飲酒は健康被害をもたらす、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。

身体に、家庭に、仕事に大変な悪影響をおよぼしてしまう前に、家族が、自分が：アルコール依存症と気づいたら、まずは専門の医療機関に相談することが大切です。



### アルコール依存症の特徴

アルコールを飲み続ける期間が長いほど、健康問題、社会問題が深刻化してしまいます。早期発見し、治療をすれば、治療効果もあがります。

- お酒の飲み方(飲む量、飲むタイミング、飲む状況)を自分でコントロールできなくなる。
- 飲むことで身体・家庭・仕事に悪影響をおよぼしているとわかっても、自分の意志ではやめることができなくなる。
- 死に至る進行性の病気なので、適切な治療が必要になる。

## 回復のための「アルコール・リハビリテーションプログラム」(ARP)

# 「虹と海のARP」とは？

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。

そこで虹と海のホスピタルで本格的に導入したアルコール・リハビリテーションプログラム「虹と海のARP」は、これから続く**アルコール依存症からの回復のための第一歩**です。

※今までの飲酒生活をふり返る貴重な機会ですので、入院のみのプログラムです。



### 「虹と海のARP」入院プログラムの特徴

実際の断酒生活に役立つことを目的として、「**認知行動療法**」「**心理教育**」を中心に、

- 「アルコールを避ける生活の送り方」
- 「酒の誘いの断り方」
- 「飲みたくなった時の対処法」
- 「やめていたのに飲んでしまった時の対処法」

など、具体的で実践的な内容を取り入れています。



※2～3か月の入院治療プログラムでは、久里浜医療センターの新しい認知行動療法をはじめ、以下の内容を取り入れています。

# 「虹と海のARP」入院プログラム



## 自助グループ

アルコール依存症は1人では回復できない病  
気です。断酒継続のために、退院後も自助グ  
ループに通い続けることも重要です。自助グ  
ループには、日本では『AA (Alcoholics・  
Anonymous)』と『断酒会』があります。



## 家族支援

家族からのご相談や、退院前の自  
宅への訪問看護などで、家族の不  
安をサポートします。



## 個別作業療法・フロア活動

物づくり(陶芸・革細工など)を通  
し、集中の持続性や作業能力の回  
復を図ります。



## 運動療法

他のメンバーと助け合うこと、  
素面しらふで身体を動かし汗を流すこと  
を楽しみます。また体力測定は、飲  
酒により低下した現在の体力を  
把握し、断酒することによってど  
れだけ体力が回復したかを実  
感する機会となります。



## 勉強会

医師や看護師による病気・治療につ  
いての勉強会です。

### テーマ

- アルコールと臓器障害・がん
- アルコールと脳・神経
- アルコール依存症者の心理・  
精神疾患
- 栄養・代謝障害
- リハビリテーション
- 薬物療法



## ミーティング

物事のとりえ方(認知)やそれに  
伴う行動を望ましいものにしていく  
認知行動療法プログラムです。

### 目標

- これまでの生活や飲酒をふり返る
- 断酒する理由をしっかりと持つ
- 自分の飲酒習慣(飲酒につな  
がりやすい「環境や状況、出来事」、  
「認知」など)をよく把握する
- それまでの飲酒習慣を変える  
方法を考える
- 新しく断酒につながりやすい考  
え方や方法などを身につけて、  
実行できるようになる

厚生労働省のアルコール専門研修を修了した医師と看護師、作業療法士、  
臨床心理士、ソーシャルワーカーが、チームで担当します。

## Q & A

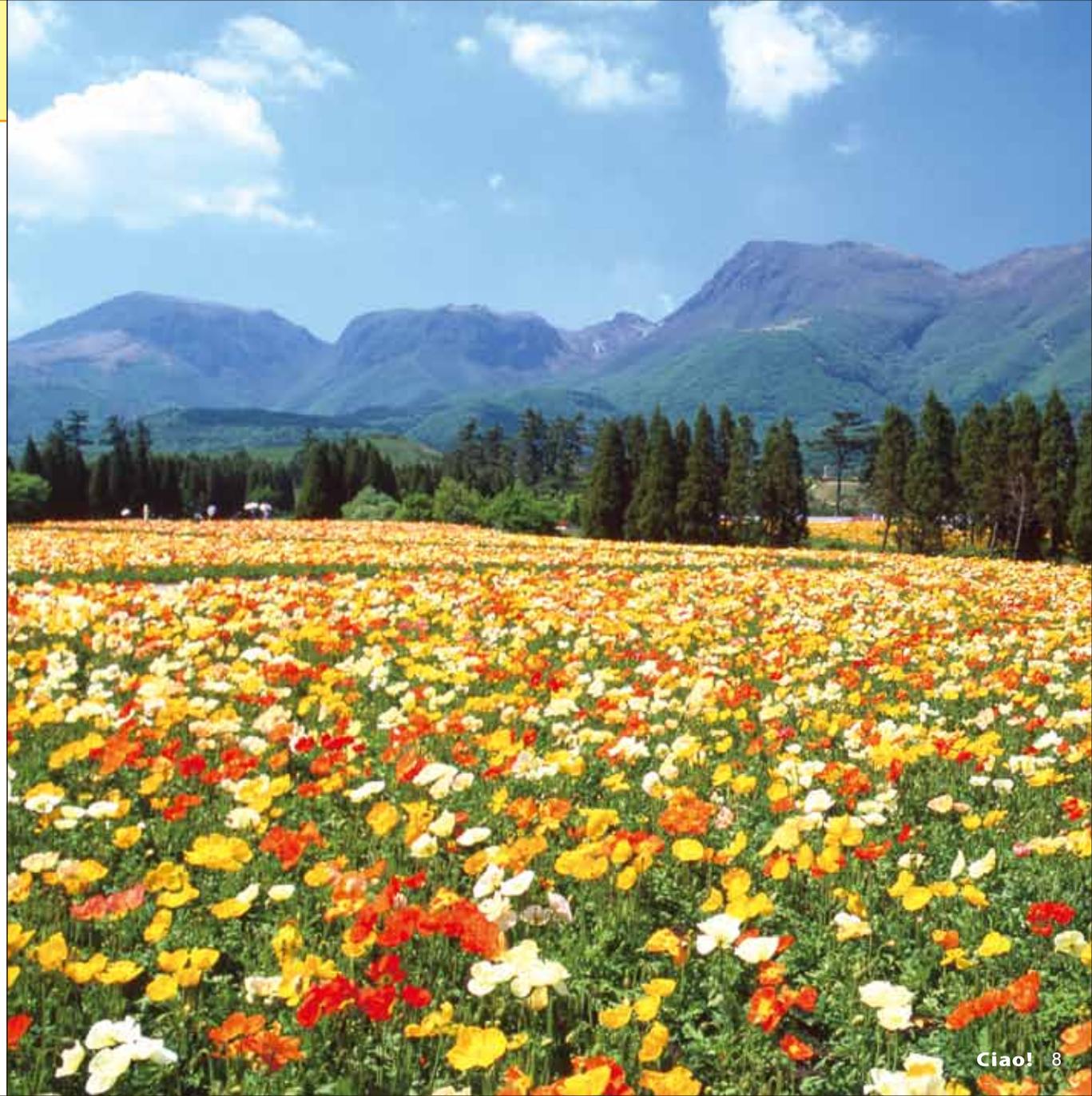
**Q** 家族の飲酒が心配なのですが、  
どうしたらよいでしょうか？

**A** ご本人が受診を拒否されるケー  
スも珍しくありません。こうした場  
合に「家族相談」として、ご家族だ  
けのご相談も医師がお受けしてい  
ます。ご両親、ご兄弟など、複数  
の方で相談していただいてもかま  
いません。

### 家族相談の注意点

※家族相談は保険診療に当たらない  
為、自費にて承っております。  
※処方箋はご本人が受診されるまで  
お出しできません。

気になる方、ご家族の方も  
お気軽にご相談ください。  
☎0655・77・5120  
受付時間/月～土 9時～17時



## おもわず失言し、孤立してしまったり 自分に悩んでいます

● 20代男性

Q.

つい思い込んだことをそのまま言ってしまうため、「しまったー」と後悔することが多々あります。わかってはいるのに、つい口から言葉が出てしまっています。友達はこの性格をわかってくれているのですが、職場では浮いてしまったり存在になりつつあり、悩んでいます。



A.

頭ではわかっていても、失言が多くなると周囲からの信頼が薄れていく可能性がありますよね。現に職場では浮いてしまっ存在になりつつある、ということですし、良好な人間関係を保つためにも工夫していけたらいいですよね。

このような「思ったことをそのまま言葉にしてしまっ」という傾向がいつ頃からあるのか、これまでも学生時代に困った経験があったり、社会人になってからそれが表面化されてきたのか、また、家庭など複数の場面でも同様なのでしょうか。それ以外にも、仕事上のミスはどれくらいあるのか、生きづらさを感じているのかなどなど、いくつか気になるところではありますね。

ここでは情報が限られているので仮の話になりますが、発達障害の中にAD／HD（注意欠如多動性障害）というものがありますが、主な症状の一つに衝動性の高さが上げられます。例えば「しはしは質問が終わる前に出し抜けに答え始めてしまっ」といった具合です。子供の場合だと、授業中に先生から指名されてもいないのに、問題の答えを言っしまっ等があります。

また、成人に関わらずですが、「人の言いかけたことを代わりに完結させる」「会話の場面で許可なく話し始め、発言の順番を待てない」等といったことも上げられます。それ以外にも、不注意や多動性といった特徴的な傾向は幾つかありますが、これらが該当するからと言って、すぐにAD／HDであると判断されるわけではありません。

そうした傾向がある方も含めて、会話の途中で発言しなければいけない時は、スムーズに話しに加わる上でも「ちょっと一言いいですか」とか「もしかしら話の流れとは違うことを言うかもしれないけど」という具合に、『前置きをする』を普段から心がけてもいいかもしれません。そうすることで、急に話に割り込まれるよりは柔らかい印象がありますよね。それでも思わず発言や行動に出っしまっこともあるでしょうから、同僚や上司の方から声を掛けてもらっなど、周囲から協力してもらっことも一つの方法かもしれません。

（臨床心理士 上堀内洋允）

先日開催された「マルハニチロ株式会社」主催の「介護食コンテスト」へ当院の栄養管理科より4名挑戦！そして、なんと2名が入賞しました！

食欲がなくても、歯が弱くなっても、おいしく安心して食べられるように…と日々考えながら作っているお食事が評価されたのだと、関係者一同大喜びです。



▲左から、栄養管理科 片峰さん、山口さん、松尾さん、吉富さん



ヘルスケアレストラン  
2月号にも掲載されました▶

👑 **グランプリ〈行事食コース〉** 松尾サツキさん「エビしんじょ炊き合わせ」  
★ **特別賞** 吉富圭佑さん「香ばしサクサクエビフライ」

ソフト食は病院食としてじゃなく、「目と舌で楽しめるもの」を心がけています。



松尾サツキさん

昨年応募されている方のメニューが多かったので、私は懐石料理に出てくるような和の料理で挑みたい！と思い、コンテストに応募しました。受賞を聞いたときは、全国の学校や施設からの応募者の方から選ばれたことを思うと、初めは「うそでしょ!?!」という気持ちでした。

毎日患者さんに食べていただく「ソフト食」(下でもつぶれるような柔らかい素材)は、「ただ口に入れる病院食」ではなく、目と舌でも楽しんで食べていただけるように、例えば魚のソフト食も魚の形にし、人参も形がわかるように作ることで、朝・昼・夕の一日三度の食事を楽しんでいただけるよう心がけています。その毎日の技を、介護食コンテストで発揮でき受賞できたことは、とても励みになりました！これからも、患者さんに喜んで食べていただけるよう、頑張っていきたいと思っております！

家庭にある  
素材でできる

黄金のレシピをご紹介します！

## 心のふりかけ ないる食 「海老しんじょ炊き合わせ」

(UDF区分3) By栄養管理科 松尾サツキ調理師

「介護食」といえば、とろみ調整剤などを使用し時間がかかるイメージがあり、調理する方の負担も容易ではないかと思われがちです。「心のふりかけ ないる食」は、作るひとと食べるひとの双方にやさしい食事をコンセプトに「ちょっと作ってみようかな」と気軽に作れて真心(心のふりかけ)たっぷりのレシピを考案しました。日々の食事づくりのお役にたてて頂ければ嬉しいです。

### ●材料(4人分)

白すり身	80g
むき海老	80g
たまねぎ	40g
おろし生姜 ※チューブタイプも可	A
片栗粉	1g
卵	24g

かぼちゃ	80g
じゃがいも	160g
人参	80g
小松菜	80g
※ほうれん草やブロッコリーなど何でもOK	

### 〈とろみあん〉

だし汁	400cc
砂糖	8g
うすくち	16g
みりん	8g
料理酒	8g
片栗粉	8g

懐石料理のイメージで。エビは生姜の隠し味が決めてです。えびはラップに包んでひねると綺麗な巾着型になります。味付けのコツは、出し汁を濃くせず、野菜も魚も、素材の味を活かすこと。それが食べやすさにもつながります！



### ●作り方

- ① フードプロセッサーでAを混ぜ合わせる。
- ② 食べやすい大きさに分け、ラップで包み、形を整えレンジにかける(約3分)。
- ③ かぼちゃは皮をむいて、食べやすいサイズにカットし柔らかく煮る。
- ④ じゃがいもは、レンジにかけた後、潰してマッシュポテトに。
- ⑤ 人参は、レンジにかけ柔らかくして、だし汁(分量外)を加えてミキサーにかける。ペースト状になった人参は、茶こしなどで軽く水分を切っておく。
- ⑥ 小松菜も⑤と同じ工程。
- ⑦ ⑤、⑥のペーストにした材料をそれぞれ④のマッシュポテトと混ぜ合わせる。
- ⑧ とろみあんを作る。
- ⑨ ⑦の形を整え、それぞれ器に盛り付け、上からとろみあんをかけて完成。

### 松尾さんのアドバイス

「白すりみ」がなければ「はんぺん」でもOK！  
繊維質な葉もの野菜は、マッシュポテトと混ぜ合わせると、なめらかできめ細くなります。  
さらに、仕上げに「とろみあん」をかけることで、やさしい口当たりになるのでオススメです！！



## 2/20 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、院内連携のきっかけにもなっています。患者さんに必要な支援は何か、そのためにどんなことができるのかを懸命に考え、取り組んでいる姿が想像できる発表ばかりでした。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。

### 発表演題(一部)

- 認知症患者への新たな取り組み  
～運動と笑いをこころみて～
- アルコール依存患者の在宅支援
- 外来マインドフルネスの効果と  
今後の課題について
- 精神疾患患者の口腔ケアについて  
～心理教育を行って～

※この他、全部で13部門からの発表がありました。



## 2/20 こころの講演&家族の交流会 「虹のつどい」を開催!

### 「不登校・引きこもり 支援に欠かせない 3つのポイント」



今回で36回目を迎えたこころの講演会「虹のつどい」。患者さんご家族、そして一般の方も対象に、参加無料で行っています。

今回は、「不登校・引きこもりの支援に欠かせない3つのポイント」について、青少年支援センターにて相談対応している当院の橋本雄二医師がお話しました。

支援にあたっては、心身の健康状態を確認するためにも、まずは専門医療機関等で検査をおこなうことが、その後の支援の方向性を定めるためにも大切であることを伝えられました。

講演後の個別相談では、参加者の方が熱心に相談される姿もあり、また支援機関の方々の熱意にふれ、今後少しでも医療側からサポートできるように取り組んでいきたいと思っております!



## 歯科のご案内

長崎大学病院との連携で、

入れ歯・義歯の

専門治療を行う歯科医師が治療します。



当院での歯科診療は、長崎大学病院歯科補綴学の村田教授をはじめとした医局の先生方が担当。とくに義歯や入れ歯などに関しては大学病院レベルの専門治療が受けられます!

- ◆ 義歯を正しく使用することで、認知症や生活の質(QOL)が向上する
- ◆ 口腔ケアにより、肺炎の発症や死亡率が低くなるなど、歯の健康と全身の健康は、結びついています。

歯やお口のケアが気になる方は、この機会にぜひご相談ください。

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



■ 診療日: 火曜・水曜・木曜(～15時半)、土曜(～17時)

■ 時間: 9時～18時

問 TEL0955-77-5120(歯科)

5/29

新緑の公園で過ごす音楽の一日!

## Rinbow Live in Karatsu 2016



■ 開催日: 5月29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(水)

■ 詳細はWEBで。www.nijitoumi.or.jp/info.html

問 TEL0955-77-0711(広報室)



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

【4月】4/27(水) ギタリスト橋口武史

【5月】5/25(水) 同上又は他楽器と共演

【6月】6/29(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)

## HEARTFUL GALLERY



### 「兜」

(ロールアート、作業療法)

絶妙の色使いで、兜の力強さが表現されています。紙を巻いて一つずつロールを作り、色やレイアウトを工夫した立派な兜が出来上がりました。

■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@nijitoumi.or.jp

### 編集後記

患者さんから「やっぱりここのご飯が一番うまか!」と言っていただけの理由が、栄養科の皆さんの「美味しいご飯を食べてもらいたい」という熱い思いに触れて納得です。当院は、給食はもちろん、託児所や職員食堂のご飯も美味しく、「食べる喜び」にあふれています♪



RKB  
今日感ニュースで、  
紹介されました!

1/21(木)放送のRKB今日感ニュースにおいて、「ストレス社会」の中でまるでホテル・・・変わる“精神科”特集で、当院が紹介されました。受診をためらう人に「早い段階で治せる」機会を広く提供する場につながる新たな取り組みとして紹介されました。



QRコードから  
動画がご覧  
いただけます。



福岡発信のシニア向け  
フリーペーパー  
「ぐらんざ」



心の悩みを持つ方が少しでも相談に訪れやすいように、心のケアなどについてわかりやすくお伝えしています。病気の説明や治療などはもちろん、それぞれの専門職の役割などを紹介しています。



こころの情報発信中!



アルカリ生天然水 リセットタイム  
**Reset Time**

医局 藤巻 奈央子 医師

心がアガる! 私の愛用アイテム

私の愛用アイテムはアルカリ生天然水『Reset Time(リセットタイム)』です。病院の売場で販売しているのを見かけ、購入以来、リピートしています。  
「弱アルカリ性」「ミネラルバランスがいい」など、ラベル・タグにおすすりポイントが書かれています。実際に飲んでみると、口当たりがやわらかくて飲みやすく、疲れたとき、食べ過ぎたときなどに飲むと、体に沁みこんでいくような感じ。確かに、「酸性に傾いた体をリセットしてくれているのかな...」と思います。また、賞味期限が長く、長期保存ができるため、非常用に備蓄もしています。  
炊飯、料理やお茶の抽出にもおすすめです。