

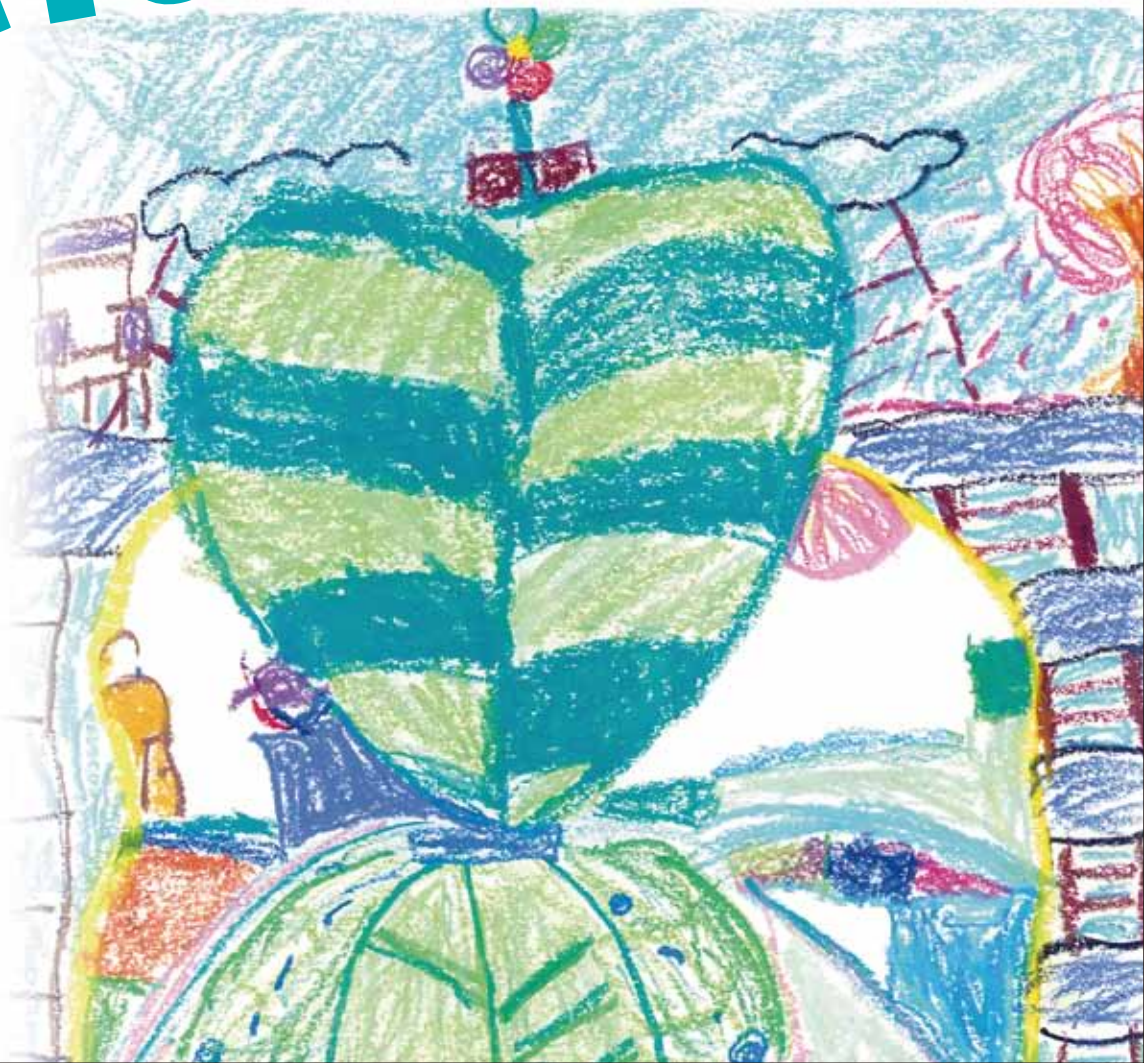
こころがほっをお届けします。

ちやあ!

# Ciao!

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

# 41



特集

夜、眠れていますか?

マインドビタミン 夏休み特集

## 外来のご案内

☞ 当院は、敷地内完全禁煙施設です。

2016.07

●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	●	●	●	●	●	●
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

# 夜、眠れていますか？

## INDEX

特集	
夜、眠れていますか？	2
黄金レシピのご紹介	9
マインドビタミン 夏休み特集	10
INFORMATION	12
NEWS	13
ホームページが新たに生まれ変わります！ ／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。



医療法人 唐虹会  
虹と海のホスピタル

院長  
進藤 太郎

熊本県を中心に発生している一連の地震により、お亡くなりになられた方々に謹んでお悔やみを申し上げますとともに、被災されました皆様には心からお見舞い申し上げます。一日も早い復興を心よりお祈りいたします。

## 災害や事故の後、「眠れない」ときの対処について

震災などの災害や事故の直後には、どんな反応が出たりするの？

混乱や不安といった考え方の変化、悲しみや恐怖、怒りなどの感情、極度に引きこもったり、周囲の人と上手くいかないといった対人面の困難、疲労、頭痛、腹痛、そして睡眠困難などの身体的な変化が出現することがあります。

災害後、子供が寝床に行きたがりません！どうしたら？

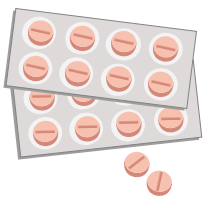
災害後に子供が寝床に行くことを嫌がった場合の援助方法としては、子供と一緒に寝てあげたり、寝る前の習慣をもったり（本を読み聞かせる、お祈りをする、添い寝をする）することでお祈り、安全を感じられるようになれば、時間を要するかも知れませんが、きちんと眠れるようになります。



## A3 Q3

以前から睡眠薬を飲んでいましたが、災害後、さらに眠れなくなりました。

もともと睡眠薬をのんでいて災害後に眠れなくなるとも、A1でご説明したように様々な症状と一緒に生じてしまう可能性があります。その際には、日中にリラククスする時間をとったり、家族や信頼出来る友人に自分の変化について話してみたり、現実的に起こってしまった多くの問題を整理して、1つずつ着実に片付けたりしてみてください。それでも改善せずに1ヶ月以上苦痛が持続する場合には、専門家への相談が必要かと思われ





# 「眠りたいのに眠れない」「つて、不眠症？」

非常時以外にも、生活スタイルの多様化や24時間化などの影響で、老若男女問わず、不眠に悩む人が増えている現代。そこで、要注意の不眠やよい睡眠をとるためのコツについてもお答えします！



## Q どういう場合を不眠と言っているの？

### A

不眠症とは、単純に睡眠時間が短いから不眠症というわけではありません。体力の回復の無い睡眠であり、日中の活動に障害をもたらしたり、それが苦痛である状態が、一カ月以上続いていることを言います。

不眠にもタイプがあり、その原因は、ストレスや加齢、その他の疾患など、人それぞれに異なります。また、ストレスといっても、忙しくてまとまった睡眠がとれない、常にハードな状況にある、すぐくろくろ目に遭ったなど、その背景も様々です。

## 不眠のタイプ

- 入眠困難(なかなか寝付けない)
- 中途覚醒(夜中に目が覚める)
- 早朝覚醒(朝早く目が覚める)
- 熟睡困難(よく寝た気がしない)

※特に睡眠薬等の薬物療法においては、この分類が薬の選択の目安になります。

### Q

## 要注意の不眠って？



例えば、運転時に眠くて事故を起こしそうになる、会議中に居眠りばかりする、頭痛がおさまらないなど、日常生活に影響が出てきているときは、不眠だけではない疾患の可能性も疑われます。そんな時は、できるだけ早く原因を突き止め、治療を行うことが必要です。

## 不眠に隠れている恐れがある疾患

- アルコール及び薬物依存
- 前立腺肥大
- 薬の副作用
- 睡眠時無呼吸症候群
- 更年期障害
- むずむず脚症候群
- うつ病などの精神疾患

## 頑固な入眠困難は、専門の医療機関へ

不眠のみの場合の治療と、それ以外の症状(例えば、抑うつ気分や意欲低下など)を伴う場合とでは、治療法が違い、“寝付けない”などの軽いものであれば、まずはかかりつけの内科に相談しましょう。

一方、頑固な入眠困難の場合は、不眠以外の症状を伴うことがありますので、精神科や心療内科、すいみん外来などを持つ専門の医療機関に相談することをおすすめします。



### 定期的な適度な運動

散歩やラジオ体操など、適度な運動を定期的に行うのも効果的。日中に身体を使っておくと、夜、身体は自然に休もうとします。睡眠には疲れをとる目的もありますので疲れていなければ、眠気も起こりません。適度な運動は、大切です。



### 寝るときの環境づくり

寝室は暗めで静かな環境をつくりましょう。スマホやテレビ、照明、音楽は脳や身体を覚醒させてしまいます。また、室内の温度が高過ぎたり、逆に低すぎたりしても、睡眠の質は悪くなってしまいます。エアコンなどを使い、適度な室温環境にすることも大切です。



### 寝床に悩みを持ち込まない

布団に入って横になり、あれこれ悩んだり考え事をしたりすると、脳は「床に入る＝悩んだり考えたりする時間」と学習してしまい、なかなか眠気が起こりません。「床に入る＝睡眠をとる時間」と、床に入る目的を、脳に学習させることが重要です。



### 睡眠前の飲み物

寝つきを良くするためのアルコールの摂取は逆効果です。寝つきを良くするためには、夕方以降のカフェイン摂取は避け、医師の指導を受け、睡眠薬などを使うほうがベターです。



## A Q

質の良い睡眠をとるコツがあれば、教えて！

「質の良い睡眠」とは、日常生活に影響を及ぼさない睡眠のことです。不眠を訴える方の中には、知らず知らずのうちに不眠の原因をつくり出していることも少なくありません。まずは日頃の生活を見直してみましよう。

「眠れない」など、気になることがある方、どうぞお気軽にご相談ください。

**☎0955・77・7011** 受付時間/月～金 9時～17時

## A Q

睡眠時無呼吸症候群(SAS)のことを詳しく教えて！

「睡眠時無呼吸症候群」では、睡眠中に何度も息が止まり、そのことで身体へ酸素が供給されず、深く眠れず、熟睡できないような病気です。

いびきや昼間の眠気、熟睡感がない、起床時の頭痛などの症状があり、生活習慣病と密接な関わりがあるとされています。特有の眠気は交通事故などを招く危険もあり、早期の治療が大切です。

治療法としては、呼吸が止まった際、自動的に空気を送る専用マスク(CPAP)を装着したり、太り過ぎが原因の場合は、減量をおすすめする場合も。

### ✓「睡眠時無呼吸症候群」セルフチェックリスト

- いびきをかく
- 肥満傾向である
- 高血圧である
- 昼間の眠気・居眠りで困ることがある
- 寝つきは悪くないが、夜間の眠りが浅い
- いくら寝ても疲れが取れていない感じだ
- 夜間寝ているときに息が止まるときがある

2個以上チェックがついた方は要注意！

### 睡眠時無呼吸精密検査(PSG検査)

簡易モニターだけでは確定出来ないSASの確定診断のための精密検査です。病院で一晩就寝していただき、脳波や筋電図、胸部の動き、血中酸素量等を調べます。これにより無呼吸の程度、酸素の低下状態、睡眠の質(睡眠の深さ・分断の有無)、不整脈の有無、その他の睡眠障害の有無について診断されます。




家庭で簡単にチェックできる簡易モニターや、一泊の精密検査入院も行えます。いずれも保険が適用されますので、お気軽にご相談ください。

- ①検査予約 … 外来診察時に、検査の予約を行ってください。
- ②検査当日 … 夕方入院し検査を実施し、翌日朝退院となります。
- ③検査結果 … 検査結果は、後日外来にて説明をいたします。






 介護食コンテストで入賞した  
**黄金のレシピ**をご紹介します！
 家庭にある  
素材でできる

## 心のふりかけ なないろ食 「香ばしサクサクエビフライ」

(UDF区分4) ※1 By栄養管理科 吉富圭佑調理

介護食といえば、凝固剤やとろみ調整剤などを使用し、作るのに時間がかかったり調理する方の負担も容易ではないイメージかと思われます。そこで、この心のふりかけなないろ食は、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」と気軽に作れるレシピを考案しました。真心(心のふりかけ)たっぷりの一品を、日々の食事づくりのお役にたてて頂ければ幸いです！

### ●作り方

- ① <衣をつくる>  
パン粉とマヨネーズを合わせ、フライパンでこんがりキツネ色になるまで炒る。(炒り過ぎないこと)
- ② ミキサーに、白すり身、むき海老、玉葱、ピーマン、塩、こしょう、卸し生姜、卸しにんにく、片栗粉を加え混ぜ、海老フライの形に形成する。
- ③ ②をクッキングシートにのせ、①の衣をまぶして、オーブン(約180℃)で7~8分焼く。
- ④ 人参は食べやすい大きさにカットし、バターを加えて煮る。ほうれん草も食べやすい大きさにカットし、塩、こしょうで炒める。
- ⑤ ③と④をお皿に盛り付ける。マヨネーズを添えて完成。



### 吉富さんのアドバイス

パン粉にマヨネーズをつなぎとして加えることで、サクッと香ばしい食感に仕上がります。  
ただし、手順①で衣を炒り過ぎると、手順③の時に、黒く焦げたようになるので注意して下さい。

### ●材料(4人分)

白すり身	80g
むき海老	80g
たまねぎ	80g
ピーマン	60g
塩	少々
こしょう	少々
おろし生姜(チューブタイプも可)...	1g
おろしにんにく	1g
片栗粉	4g
<b>&lt;衣&gt;</b>	
パン粉	40g
マヨネーズ	25g
<b>&lt;付け合わせ&gt;</b>	
人参	80g
バター	少々
ほうれん草	80g
塩	少々
こしょう	少々
油	少々
マヨネーズ	10g



●入賞レシピは、クックパッドに掲載中！(介護食材をつかった簡単なレシピ) <http://cookpad.com/diary/2752404>



# 新学期にむけての 夏休みの過ごし方

「FM佐賀Ch77.9」毎週金曜AM9時5分〜9時10頃のラジオ  
マインドビタミンでもお馴染み、臨床心理士 上堀内洋允がお答えします!



## Q.

小学校を度々休みがちだった息子ですが、学年が変わり4年生になってからは、なんとか休まず行けるようになりました。ただ、夏休みに入り休みが続くと、2学期はちゃんと登校できるのか、学校生活を順調に送れるのか、親としてとても心配しています。休み明けにも元気に登校できるように、夏休みの過ごし方について教えてください。

●40代女性

## A. 思春期の心と不登校について

### ●カラダの急な成長や変化にとまどうのが、思春期。

私も夏休みも終わりに近づくとき何か物悲しく感じたものです。でもいざ2学期が始まれば、何となく元のペースを取り戻し、それまで不登校だった子どもが、新学期や新学年を機に再登校できることもあります。ここで思春期について少し触れると、一般的に小学4〜5年生になると思春期を迎え、身体の加速的成長や生理的变化に心が揺さぶられます。自分の姿が周囲にどのように映っているのか、一人ひとりの個性の現われと共に、「自他」に対する意識が高まるわけです。

### ●思春期の大きな課題へのつまづきが、不登校に…。

この「自分」という感覚に気づき、深め、没頭できる何かがあることがとても重要になってきますが、様々な理想を抱きながらも現実とのギャップに苦しみ、恥や劣等感を抱きやすいのもこの時期の特徴とも言えます。それだけに、思春期特有の悩みなのか、心の病気の始まりなのか、専門家でも見極めることが大変難しいことがあります。また、家庭においても親や家から分離し独立しようとし、親と対等の関係へととなろうとします。この時、孤独感に襲われますが、親友がいることでそれに耐えることができ、仲間との横の繋がりを通して世界を広げていきます。

中には、いじめ問題や心の病気、本人の特性から来る不適応などを見逃すことはできませんが、自分や周囲に対する信頼感を培い、親密な関係を作っていくことが「大きな課題」となります。が、こうした課題への「つまづき」が、『不登校』という形で現れやすいと言えます。

## 対策 夏休み、どう過ごしたらいいの?

### ●本来の生活リズムへ整えることが大事。

小学生だとラジオ体操、中学生であれば部活動や塾、高校生になると夏季講習やアルバイトに励む生徒もいるかと思いますが。このように、夏休み期間中でも何らかの形で良好な友人関係や学校と関わる時間や場所があると、幾らかスムーズに2学期を迎えることも期待できます。しかし、どうしても気が緩んでしまうのが夏休みの怖いところですね。夜更かしをする、ゲームの時間が長引く、食生活が乱れる、暑いからと家の中にこもりがちになる、結果的に宿題も終わらない等々…。夏休みのように長期間学校から離れると、元の環境や生活リズムに馴染むまでには多少なりとも時間がかかるものです。

当たり前のようですが、夏休み前と同じ時間に就寝し起床する、それに合わせて食事もしっかりと摂る、適度に体を動かすといったように、本来の生活リズムへ整えることは大事なことです。あるいは2学期が始まる前に実際に学校まで足を運んでみて、登校する時の感覚を取り戻しておくのもいいかもしれません。



## 親は、この時、どうすれば?

### ●不安から行動してしまうのではなく“待つこと”も大事。

「また不登校になったりしないだろうか…」と親の不安は尽きません。「学校に行きたくない・行かない」という言葉や行動の裏には、子どもにとって耐え難い現実や内面での不安や恐怖などがあり、子ども自身も、抱えている不安やイライラが一体何なのか、十分に言葉にできないことがあります。周りから何に困っているのかをたずねても、それまでのように全てを親に話さなくなりますし、言えない秘密も出てくるものです。

そうすると親の方が余計不安にかられ、その不安からあれこれ行動してしまい、さらに子どもが口を閉ざしてしまうといった悪循環が起こってくる可能性もあります。それだけに“親は待つこと”“親が子どもから自立すること”を迫られている時があります。言うまでもなく、子どもが親に反発し距離を取ろうとするのは自立のサインであり、頭ごなしに否定したり、決めつけたり、無理に話させないことも大事なことです。ただ、気をつけたいのは、夏休み期間中であつたとしても、睡眠や食事はきちんととれているか、言葉数や笑顔は減っていないかなど、基本的な生活リズムを維持するためにも日常的な関わりの中で注意深く観察したり、声掛けすることは大切です。そして、いざ子どもから相談をされた時、

まずはしっかりとその思いを受け止め、どうしたら良いのかを一緒に考えられるよう、普段から聴ける姿勢を整えられたらいいですね。

8/18

人と人、心と心をつなぐ  
第37回“虹のつどい”のご案内こどもの心  
「発達障がいについて(仮題)」

南 美智子 臨床心理士



「発達障がいってな～に？」  
「医療機関で出来ること」  
など、周りでサポートされる方々に  
ぜひ知っていただきたい内容についてお話しします。

- 日 時:平成28年8月18日(木)  
14時半～15時半
- 場 所:当院2階 デイケア室
- 対 象:支援者、関係機関の方
- 参加費: 無料

問 ☎0955-77-5120(事務局)



“虹と咲”

患者さんの癒しとして

## 絵画を寄贈していただきました

福岡県の塚本貞次様より絵画の寄贈を頂きました。優しく、明るい気持ちになる素敵な絵を、有難うございました！



より良いコミュニケーションのために

## 院内接遇研修会を実施しました

5/16(月)に、「患者さんへの情報提供のあり方」というテーマで、院内接遇研修を実施しました。笑顔と心をこめた挨拶の大切さを再認識しました。



年に1度は健康チェック！

## 特定健診はお済ですか？

虹と海のホスピタルは、40歳以上の方の特定健診を行う指定病院です。生活習慣病を早期に発見し、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。

予約 問 ☎0955-77-0711



夏の暑さを吹き飛ばそう♪

## 夏祭り

食べ物屋台やラムネ飲み競争など、お楽しみ満載！

- 開催日:8月6日(土)11時～15時半
- 場 所:当院ロビー・2階デイケア室
- ※当日は外来休診です。時間外出入口をご利用ください。

問 ☎0955-77-0711(広報室)



未来のために

虹と海のホスピタルでは  
治験・研究に取り組んでいます

治験とは、患者さんのご協力で「薬の候補」の効果と安全性を調べ、国の承認を得ることを目的に行われる臨床試験です。

【実施】◆統合失調症

ご興味のある方は、スタッフへ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

- 【7月】7/27(水) ギタリスト橋口武史
- 【8月】8/31(水) (他楽器との合奏も有)
- 【9月】9/28(水)

■時間:13:00～13:30 ■場所:当院ロビー

無料

どなたでも  
ご参加  
いただけます





「金魚」

切り絵の作品です。水の中を元気に泳ぐ赤い金魚が、とても涼しげです。

■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@nijitoumi.or.jp

編集後記

自然災害が少なくない昨今、そんな時の人と人とのつながりや思いやりを持つことがいかに大切か、改めて実感させられ、日頃からの備えや心構えを肝に銘じさせられています。家族や人、地域とのつながりをさらに大切にしなければと決意した、2016年の夏です。

8月上旬

ホームページが

新たに生まれ変わります!!

2012年の虹と海のホスピタル開院から5年目を迎え、ホームページが新たに生まれ変わります。診療情報はもちろん、取り組んでいる治療法や、スタッフブログも紹介していきますので、ぜひご覧ください。



スタッフブログもより見やすくなりました!



虹と海のホスピタルホームページ QRコード

スマートフォンからは、スマホ専用サイトへつながります。

心がアがる! 私の愛用アイテム

精神科 富永 信平 医師

ニールズヤード レメディース アロマティック マッサージオイル



ニールズヤード...英国生まれのオーガニック スキンケアブランド

私の愛用アイテムは「ニールズヤード レメディース アロマティックマッサージオイル」です。アロマオイルなのですが、これは香りだけでなく体につけることができるマッサージオイルです。

私は肩や首が凝りやすい体質のようで、以前はよくマッサージに通っていました。家でもできるものはないかと思いましたが、これが一番よかったです。

使い方は、オイルを手で伸ばして、肩と首をマッサージするのですが、私のやり方は首の上部(後頭部)や肩をしっかり力を入れてマッサージし、それ以外はコリに合わせて力の加減をしています。

効果として、肩や首のコリが良くなるだけでなく、香りがよいので癒し効果があり、夜の寝付きもよくなりました。オイルですが、ベタつくこともありません。肩コリ、首コリに悩んでいる方、よろしければ使ってみてください。