

こころがほっをお届けします。

ちやお!

Ciao!

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

42

特集

放っておけない
「もの忘れ」

外来のご案内

☞ 当院は、敷地内完全禁煙施設です。

2016.10

●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	●	●	●	●	●	●
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

特集	
放っておけない「もの忘れ」	2
放っておけない「高齢者の口腔ケア」	8
マインドビタミン	10
夏祭り2016開催しました	12
INFORMATION & NEWS	13
こころの情報発信 ／私の愛用アイテム	14
ヘルシーデザートレシピ	15



表紙絵／tama (松本珠希) 作
tama／唐津市在住の絵を描くことが大好きな小学5年生。表紙は、秋の果物や野菜たちが皆集まり、爽やかな陽射しの中でピクニックをしている様子です。

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。

放っておけない「もの忘れ」

病気による「もの忘れ」の、早期発見、治療のために大切なこと



人間の脳は50代をピークに老化現象が始まると言われています。年を重ねていけば誰しも感じる「もの忘れ」。でも、それを年のせいだけと決めつけてはいませんか？

忘れっぽいのがひどくなっただけで認知症とは一概に言えません。ただ、もの忘れの影には脳梗塞など重大な病気が隠れている場合も少なくありません。

しかし、認知症でもゆるやかに進行する場合は、加齢による「もの忘れ」と区別するのが難しい場合もあります。最も多い認知症のひとつであるアルツハイマー病などの記憶障がいでは、新しく覚えることができなくなります。しかし、早期には記憶にとどめ、必要に応じて思い出す能力は保

たれるので、古い記憶はかなり正確です。このため、今言ったばかりのことを忘れてたり、同じことを何度もたずねたりするのに、かなり昔のことは細かいことまで正確ということが少なくありません。

ご心配な場合は、専門医にご相談いただき、単なる加齢によるものなのか、認知症の兆しがあるのかを精査することで、治療方針を決め、ご家族も含めたサポートを一緒に考えていくことが大切です。

思いあたることは、ありませんか？

まずは、「ただのもの忘れ」か、チェックしてみましょう。



Check!

日常の暮らしの中で、家族が気づいた「認知症のはじまりではないか」と思われることをまとめたものです。いくつか思いあたることがあれば、私たちに相談ください。

●物忘れがひどい

- いま切ったばかりなのに電話の相手を忘れる
- 同じことを何度も言う
- しまい忘れ置き忘れが増えいつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

●判断力・理解力が衰える

- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できないようになった

●時間・場所がわからない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある

●人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

●不安感が強い

- ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 外出時持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える

●意欲がなくなる

- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を持たなくなった
- ふさぎ込んで何をしてもおっくうがり、いやがる

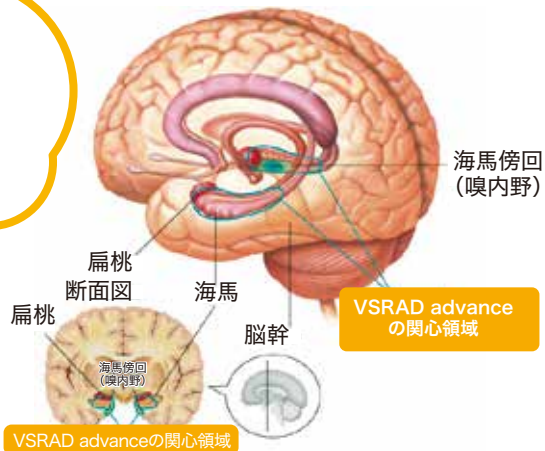
出典：公認社団法人「認知症の人と家族の会」

Point
2

VSRAD

(早期アルツハイマー診断システム)

脳MRI画像をコンピューター解析し、目視ではわかりにくい脳の委縮度を調べます。

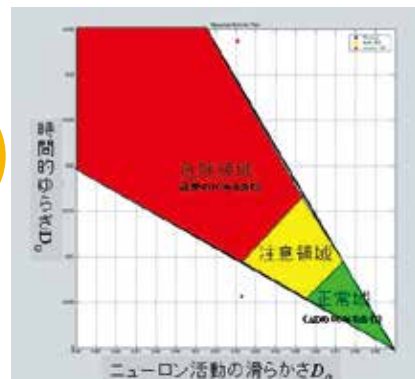


Point
3

NAT

(脳機能活性度測定システム)

初期アルツハイマー型認知症の早期発見に役立つNATでは、脳皮近くの脳神経細胞の電気的な変動を電極でとらえ、それが波形として記録されるものです。約5～10分という手軽な時間で検査は終わります。



Point
1

一日も早い治療につなげるために、**MRI**で検査をします。

脳の委縮や脳塞栓、脳出血、脳腫瘍など脳内の病変の有無を調べます。



MRIなどの検査機器はもちろん、問診、記憶力テスト、各種検査などもふまえて診断します。

当院では、認知症の早期発見・早期治療に努めています。

在宅サポート(訪問看護)

看護師、作業療法士、精神保健福祉士がチームとなり、お一人おひとりの状態や必要に応じた、きめ細やかなサポートをしています。

ご本人へのサポート

- 健康状態のチェック、服薬のケアをはじめ、不安や悩みのある時の心のケア
- 食事や清潔の確認など、日常生活の支援
- 福祉サービスや手続きなどのご相談
- 筋力低下を防止するために自宅等のできる作業療法:体操、ストレッチ、散歩など
- 自宅等での回想法を用いたケア

ご家族へのサポート

- 家族や介護者へ生活上で不安なこと、困っていることへの対処法などをアドバイスいたします。

外来・入院中のリハビリテーション(作業療法)

機能・能力維持をはじめとした作業療法を実施しています。

グループ回想法

認知症予防、進行予防



回想を促す刺激を用いながら、人生を振り返り、自己の人生を再評価することで自尊心を高めます。生活を活性化し、楽しみを作ります。

ドッグセラピー



人との触れ合いを通して脳が刺激され、記憶力の向上や自発語の増加、情緒の安定などの効果が期待されます。

化粧療法

化粧のもたらす心理的効果を活用して、ADL(日常生活動作)を維持・向上することを目的としています。



総合支援ステーションでは、精神保健福祉士の資格を持つ相談員(ソーシャルワーカー)が、相談をお受けしています。

薬物療法、リハビリテーション、環境調整、家族や介護者へ生活上の対処法などをアドバイスしながら、患者さんとそのご家族を支えます。在宅から入院まで、心と体のケアはもちろん、介護・福祉サービスの調整をしながら、ご本人とご家族の不安を支え、「これから」に向けてのサポートをします。

患者さんの早期治療と、
「これから」をサポートします。





放っておけない「高齢者の口腔ケア」

「義歯の正しいケアと、高齢者の口腔機能維持のために大切なこと」

皆さんもご存知の「80歳になっても二十本以上自分の歯を保とう」という「8020運動」。

歯のケアの重要性は知られていますが、それでも65歳を過ぎた頃から年齢が上がるにつれ、義歯（部分入れ歯や総入れ歯）を装着する率は高くなってきます。そこで、虹と海のホスピタルで歯科診療を担当されている、長崎大学歯薬学総合研究科の村田教授に、口腔ケアの大切さについて、お話を伺いました。



優しい笑顔が印象的な村田教授。虹と海のホスピタル歯科では、村田教授をはじめとした長崎大学病院の歯科医師の先生が担当されています。



適切な義歯（入れ歯）の使用が、生活の質の維持・向上に

歯がほとんどない状態の方が義歯を使わないと、食事がうまくできないばかりか、唇が内側に落ち込み老けて見えたり、話をする時の発音にも影響します。また、「歯が二十本以上残っている人に比べ、歯がほとんどなく義歯未使用で、あまり噛めず、かかりつけ歯科医院がない人ほど、認知症発症のリスクが高くなる」と

いう研究結果（Yamamoto et al. 2012）が発表されています。

歯がなくても、義歯を使うことで、噛むことによる脳への刺激、そしてバランスの良い食事がとれ、ひいては転倒しにくい、仕事ができるなど、生活の質（QOL）や日常生活動作（ADL）の向上にもつながります。



正しい知識で、毎日きちんとお口と義歯のケアを

義歯使用後は、正しいケアが大切で、義歯洗浄剤の使用をおすすめします。洗浄が不十分だと、義歯にカビの一種であるカンジダなどの微生物を含むプラークが付着するだけでなく、それが原因で義歯性口内炎の発症にもつながります。また、高齢になると嚥下反射や咳反射が低下するため、食べ物のかすや唾液が肺に入ること、誤嚥性肺炎も起こしやすくなります。口腔ケアをしない人よりもケアをした人の方が、明らかに肺炎の発症や肺炎による死亡率が低いです。（図）

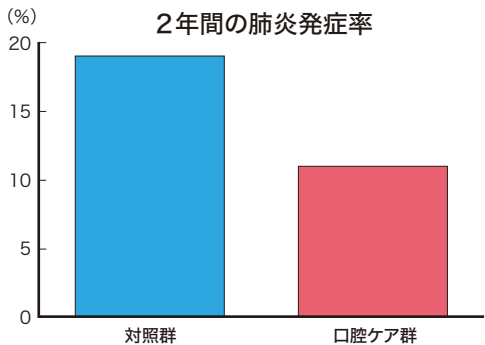


図 肺炎発症率に及ぼす口腔ケアの効果 (Yoneyama et al. 1999より引用し、図を作成)

- 口腔ケア群: 看護師あるいは介護者による毎日の口腔清掃と、週に1~2回の歯科医師あるいは歯科衛生士による専門的・機械的な口腔清掃を行う群
- 対照群: 入所者本人による口腔清掃ないしは介護者による従来どおりの口腔清掃にとどめる群



定期検診で、口腔機能の維持を

義歯は、粘膜に接している面積が小さく圧力がかかり、安定しにくい下あごの方が痛みが生じやすい傾向です。合わなければ作り替えることもありますが、新しい義歯は装着当初に痛みが出ることもあり、調整に時間がかかることがあります。また、要介護度が高い高齢者や認知症の方の場合、型取りや噛み合わせの記録などが難しいうえ、新しい義歯にも慣れにくいので、従来の使い慣れた義歯を部分的に修理することも有効です。

義歯は適切な使用と手入れで長く使えますが、調子がよくても3~6カ月に一回はかかりつけの歯科医院で定期受診し、義歯と口腔内のチェックをしてください。義歯も定期的なメンテナンスが大切です。



小さい子からご年配の方まで、優しく丁寧な治療を心がけています！

歯科へのお問い合わせ ☎0955-77-5138 受付時間/月~金 9時~18時

診療日時	月	火	水	木	金	土
9:00 ~12:30	休診	●	●	●	休診	●
13:30 ~18:00	休診	●	●	15:30迄	休診	17:00迄

被害的に受け取る友人 伝え方が悪いの？

「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.

何を言っても、被害的に捉えてしまう友人がいます。そんなつもりは全く無いのですが、「自分を批判している」「私が悪いって言うんでしょ」と、私が彼女に文句を言っている、批判していると思われてしまいます。伝え方が悪いのか？どう対応したらいいのかわかっています。

●20代女性



A. "考え方のクセ"で、 事実が歪んで見えることも

あらゆることを被害的に受け取られると周囲の接し方も慎重になりますし、関わることから避けてしまいそうですね。決して批判しているつもりはなくても、現実を吟味する力が弱まったり、その方の捉え方一つでは現実が歪んで見えることがあります。ただ、その方にとってはそれが真実であり、周囲がいくら訂正しようにも難しいこともあります。つまり、こちらとしては客観的な事実を伝えているだけに関わらず、相手の "考え方のクセ (思考パターン)" によっては全て非難されているように感じられることもあります。

例えば、見知らぬ二人がこちらを見て何やらソソコソ話して笑っている場面があったとしたら、自分ならどう考えるかと想像してみてください。ある人は「何か自分の顔に付いているかな」、「今日の格好はどこか変かな」と考えたとしたら、何か恥ずかしくなって赤面したり、落ち着かない気分になるかもしれません。しかし、ある人は「自分のことをバカにして笑っているに違いない」と過度な推論をしたり、「私のことを見て笑っている二人は悪い人たちだ」と物事を白か黒で考える、といった考え方のクセがあったらどうでしょうか、

怒りに震えて相手を攻撃しようと行動に移ることもあるかもしれません。

対策

歪んだ考えを和らげてあげたり、 表情や態度も工夫してみてください

しかし、よくよく考えてみると、元をたどれば "見知らぬ二人がこちらを見てソソコソ話して笑っている" という事実がそこにはあるだけなんです。つまり、その出来事にどういう意味を付与するか、それをどのように受け止めるかによって気分や行動にも違いが出てきます。「～すべき」、「～にちがいない」と強く考えすぎたり、自分に関係のないことまで原因を自分に帰結したり、物事を白か黒と極端に捉えるといった考え方のクセが強すぎて自分を追い込んでいくとしたら、幾らかそうした考えを和らげてあげたり、別の視点から物事を捉えることも大事になってくるかと思えます。全てを被害的に受け取り感情的になっている相手に呼応してこちらから感情的にならないよう注意したり、「いつもこの人は被害的に訴える」とか「私がまた何か気に障ることを言ったのかな」など、こちらもいつの間にかいつもの考え方のクセに陥っていないかを振り返りたいですね。その際、反対の事実はないか、上手くやりとりが出来た例外はないかなど確認することも大切です。加えて、表情や態度など目で伝わる情報にも気をつけたり、やりとりが一方的にならないよう相手の訴えにも耳を傾けながら、双方向の関わりができればいいですね。





版画を寄贈していただきました

唐津市在住の画家、倉和文さんより版画の寄贈を頂きました。外来ロビー西側に飾っておりますので、皆様ぜひご覧ください。
 ■タイトル「椿姫(つばきひめ)」



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。

●実施日 月曜～金曜 予約 問 ☎0955-77-0711



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

【10月】10/26(水) ギタリスト 橋口武史
 【11月】11/30(水) (他楽器との合奏も有)
 【12月】12/21(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

9/2 特別講演を開催しました

千葉のひだクリニック院長肥田裕久先生をお迎えし、特別講演を開催しました。仕事の厳しさやつらさも教える独自の就労支援など、地域での精神科リハビリテーション、そして社会参加について考え、学ばせていただく貴重な機会となりました。



虹と海のホスピタル 夏祭り 2016 開催しました!

8/6(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、フラダンスや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

フランクフルトやカレー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! 直販所では、大玉スイカ販売、手作りところてんが大人気!





秋を味わうヘルシーデザートレシピをご紹介します！

「パンプキンとキャロットの ベジロール」

By栄養管理科 片峰調理師

フワフワとやわらかく、人参と南瓜の栄養もたっぷりのデザートレシピをご紹介します。お祝事などの特別な日や、ちょっとお時間がある時に作ってみてはいかがでしょうか？

●作り方

- ① 卵白に砂糖を加えて、ボウルを傾けても落ちてこないくらいの硬さになるまで泡立てる。
- ② バターを湯せんにかけて、溶かしておく。
- ③ 卵黄に②を加えて混ぜ合わせる。
- ④ ①の中に振った小麦粉と③を加え、切るように混ぜ合わせる。
- ⑤ オープンシートを敷いた型に流し入れ、余熱しておいたオープンで約15分焼いて、冷ましておく。
- ⑥ ホイップを好みの硬さまで泡立て、冷ました生地の上に均等に塗っていく。
- ⑦ ミキサーにかけてペーストにした人参と南瓜を混ぜ合わせ⑥に塗り、巻く。
- ⑧ 巻き終わったら、(巻き終わりを下にして)冷蔵庫で30分程度休ませる。
- ⑨ ⑧をお好みの大きさにカットし、お皿に盛り付けて完成！

ポイント！

- オープンシートを敷く時は、型に合わせて周囲に折り目を付け、型(鉄板)よりも1cm程度出る様にセットする。(生地が膨らむ為)
- 生地を巻く時は、手前に3本切り込みを入れると巻きやすくなります。
- 野菜は、さつまいもや栗でもホクホクおいしいですよ。

片峰調理師

■ 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

とにかく暑かった今年の夏。今回の表紙には、海の幸や山の幸がキュッと詰まっていますが、夏の疲れを癒すには、まずは食欲の秋ですね！食欲のあとは読書、芸術、スポーツの秋・・・皆さんはどれを満喫されますか？！

7/21 (木)

唐津市内の各高等学校より、保健リーダーの生徒さん向けに、「睡眠について」の研修。講師は、うつ病認定看護師の伊藤看護師です。



8/18 (木)

こころの講演会「虹のつどい」にて「発達障がいについて」の講演。講師は南心理士です。

ガラスの置物



私の愛用アイテムは、「ガラスの置物」です。旅先で買ったり、イベントで買ったり、ひとめぼれで買ったり。小さくて、綺麗で、可愛くて。毎日、目に付くところに置いてあります。ハウスステンボスや水族館などへ行った時など、楽しかった出来事を思い出さずきつかけにもなるアイテムです。毎日目にしていると癒されるし、楽しかった思い出が蘇りいい気分になれるなど、良い事ばかり。最近は何歳に追われているせいか新しいものは増えていませんが、これからは子供との思い出が詰まった新アイテムを集めていけると良いな、と。次は、ガラス細工のひな人形に目を光らせています！

心がアがる！私の愛用アイテム

精神科 河野直子 医師

こころの情報
発信中！

こころのケアについて、より多くの方々にご理解いただき、早期のご相談や回復後の社会復帰が円滑にできるようにサポートする社会づくりも、私たちの大事な役割です。早期に心のケアを受けられる環境をつくり、地域の方々の心の健康をサポートできるように、さまざまな取り組みを行っています！