

こころがほっをお届けします。  
 ちゃあ!  
**Ciao!**

**44**

2017, 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!

特集

気がつけば、あなたも  
 『ネット依存症』かも?

● こどもの心外来 Q&A

外来のご案内

☎ 当院は、敷地内完全禁煙施設です。

2017.04

● 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) 河野	藤巻(奈) 藤巻(光) 橋本 富永 河野	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	進藤	渡邊	渡邊	古川	渡邊	休診
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

お問い合わせ

- 虹と海のホスピタル ..... ☎ 0955-77-0711 (代表)
- 1. 外来受診のご予約・相談など ..... ☎ 0955-77-5120 (外来)
- 2. お支払い、診断書等の申込など ..... ☎ 0955-77-5121 (医事)
- 3. 歯科の予約など ..... ☎ 0955-77-5138 (歯科)
- 訪問看護ステーションはる ..... ☎ 0955-58-8866 (代表)



医療法人 唐虹会

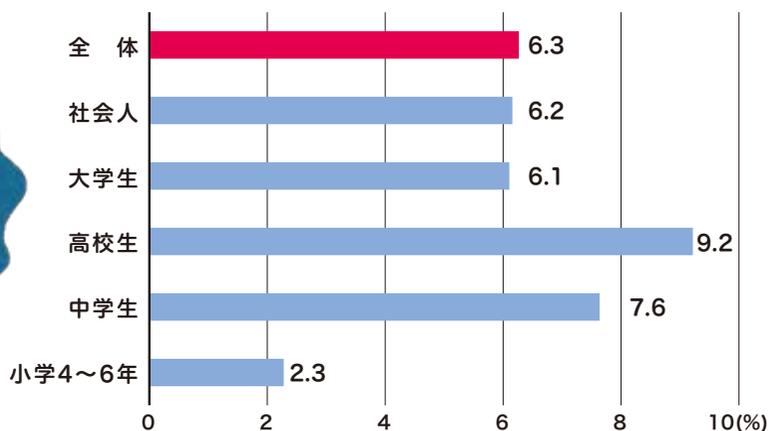
虹と海のホスピタル  
 Rainbow & Sea Hospital

◆ 心療内科・精神科・内科・歯科  
 ◆ こどもの心・ストレス・すいみん・もの忘れのご相談

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

虹と海のホスピタル Q





【図1】学齢別にみた依存傾向の高い人の割合

出典：橋元研究室・総務省情報通信政策研究所2013年2月共同調査より

周囲の心配をよそに、自分自身では問題に気付いていなかったり、問題を無視して向き合おうとしなかったり、スマホやネットが自分では止められないといった症状が見られます。次第に仕事の能率や学業成績が低下したり、昼夜逆転して職場や学校に行けなくなったり、食事をしなくなったりするなど生活に重大な影響が及ぶこともあります。

うとする傾向に陥りやすいため、とりわけ依存になりやすいと言われています。最近では、携帯やスマホを持つ児童・生徒が増えたことで、若年者のネット依存が不登校やいじめなどにつながっているとの報告も相次いでいます。厚労省の調査では、インターネット依存の中高生が全国で51万8千人（2013年）に上ることが推計されています。（図一）



# 『ネット依存症』かも？

精神科医 橋本雄二

メールやネット、動画閲覧をはじめとして、近年ではLINEやTwitterのようなSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）などへの依存が社会問題になっています。

依存になりやすさでは、ゲーム、中でもオンラインゲームはずっと続けよ

特集

ドクターエッセイへネット依存症①

## INDEX

〈特集〉 気がつけば、あなたも『ネット依存症』かも？	2
こどもの心外来 Q&A	6
マインドビタミン	8
栄養サポート “食べる喜びを、生きる喜びへ”	10
INFORMATION & NEWS	12
訪問看護ステーションのおしらせ ／心がアがる！私の愛用アイテム	14
GALLERY	15

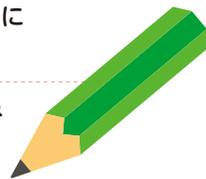
Ciao! [ちゃお!]

…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。

# あなたも**ネット依存**ではないか チェック☑していきましょう。

キンバリー・ヤング博士が作成したDQというテストです。正式な診断基準はまだありませんので、チェックリストとして参考にしてください。

- ネットに夢中になっていると感じているか？
- 満足を得るためにネットを使う時間を長くしていかなければならないと感じているか？
- ネット使用を制限したり、時間を減らしたり完全にやめようとして失敗したことがたびたびあったか？
- ネットの使用時間を短くしたり完全にやめようとしたりして、落ち着かなかったり不機嫌や落ち込み・イライラなどを感じるか？
- はじめに想定していたよりも、長い時間使用しているか？
- 大切な人間関係、学校のことや部活動のことを、ネットのために台無しにしたり、危うくしたりするようなことがあったか？
- ネットへの熱中のしすぎを隠すために、家族、先生やそのほかの人たちに嘘をついたことがあるか？
- ネット使用の問題またはそのことからの絶望感・罪悪感・不安・落ち込みといった嫌な気持ちから逃げるために、ネットを使うか？



5項目以上に該当したら「病的な使用(ネット依存状態)」としますが、3項目の該当でも**ネット依存の初期**の可能性あります。いかがでしたか？ 対処法などについては、次回につづきます。

## You tube 依存

一つの動画を見るつもりが、関連動画を次々に見てしまい、気づくと何時間も経過してしまう。

## Twitter 依存

人の投稿にコメントしたり、「いいね!」をしたり、自分の投稿にコメントや「いいね!」がついているかどうか暇さえあればチェックしてしまう。

## LINE 依存

LINEのメッセージを数分おきにチェックしたり、やりとりをしたりなど、一時もスマホを手放せない。

## オンラインゲーム依存

RPG、シューティング、アクション、テーブルゲームなどのオンラインゲームに、生活に支障をきたすほど四六時中はまる。

## ネットサーフィン依存

特に検索する物事もないのに、意味もなくダラダラとWEBサイトを見てまわる。

**ネット依存**には、**具体的にこんなものがあります。**

ネット依存とは、仕事や学校、家庭生活に支障があるほど、ネットに没頭してしまい、自分の意思ではやめられないこと。また、そのことで、家族や周りの人に心配や迷惑をかけたり、自分の心身の健康を損ねてしまうまで、左のようなネットに依存してしまうことなのです。



こどもの事で、ちょっと気になる事があるけど、「誰に相談していいの?」「どう受診すればいいの?」など、子供の心外来によく寄せられるご質問と回答をご紹介します。

### Q1 こどもの心外来は、 対象の年齢は いくつからですか?

主な治療対象としては10歳前後の小学校高学年から18歳頃の高校生まで、思春期の方がメインとなりますが、現在は就学期前後の児童期のご相談も増えています。少しでもお困りのことや検査などのご希望などがございましたら、お役に立てることもあるかと思しますので、まずはご相談ください。



▲こどもの心外来は、玄関も待合室も別なので、プライバシーにも配慮されています。



### Q2 本人が行きたがらない のですが、まずは家族 だけで受診できますか?

受診のご相談などはスタッフが対応いたしますので、あらかじめお問い合わせください。

また、医師へのご相談は保険診療ではできませんが、「自費相談」にてお受けしています。



### Q3 カウンセリングを 受けられますか?

臨床心理士によるカウンセリングを行っています。主治医の判断にて導入が決定しますので、通院中の方は、まずは主治医にカウンセリングを希望する旨をご相談ください。

18歳以下(高校生まで)は毎回無料、  
18歳以上は初回無料、2回目以降3000円(税別)

◀お子様を対象としたプレイセラピー  
(遊びを通しての心のケア)も行っています。



### Q4 下の子が小さいのですが、 上の子の受診について いくつかはできますか?

ご予約の際にお伝えください。診察へ同席中はスタッフがお世話いたします。また、小さなお子さんが遊ぶコーナーや、授乳室、トイレ内へのオムツ替えコーナーも設置していますので、赤ちゃんと一緒でも安心です。



ご不安、ご心配なときは、まずは、  
お電話でお気軽にご相談ください。 ☎0955-77-5120 [外来相談・予約] 9時~17時

# 友達に言い返せない娘に、 どう声かけしたら？

「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5の娘が、友達から意地悪を  
言われたりすると、言い返すこともでき  
ずに、すぐ落ち込んでしまいます。このまま  
では大人になった時、打たれ弱い人間になら  
ないかと心配です。親として、娘にどう  
声かけすればいいのか、娘の気持ちを  
どう持ってあげればいいのか、  
教えてください！

●40代女性



## A.

### 一人ひとりの個性が より明確になってくる時期

小学5年生ともなると思春期にも入りますし、身体も急速に成長して、  
運動能力、思考力や記憶力なども発達し、よりきめ細かい作業もこなせ  
るようにもなります。感情表現が豊かになり、自分で自分をコントロール  
している感覚は高まっていくわけです。

それだけに一人ひとりの個性がより明確になってくる時期でもある  
わけですが、一方で、「自分」という感覚と「他者」に対する意識とい  
うのも高まってくるので、自分が周りからどう見られているのか、  
どう思われているのか、周囲からの評価というのは非常に気にな  
ってきます。

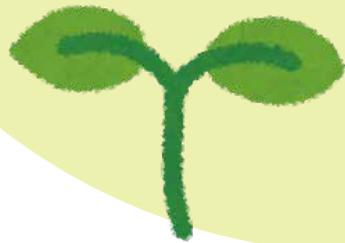
### どうできたらいいかなど、 親子で一緒に考えることが大事

どうしてもこの年代になってくると、異性への関心も高まってきます  
し、自分の容姿や学力、スポーツの出来不出来について悩んだり、周囲と比  
べてしまって「自分はできていない」と落ち込むこともあるかと思えます。そこ  
には憧れの存在があり、自分もあんな風になりたいという理想と、現実とのほざまで揺  
れ動いていたのかもしれない。でも、これだけ揺れ動く時期に入ってくることもそうで  
すし、一人ひとり個性もあれば、性格も違って、はっきり言える子もいれば、言いたい  
ことも言えずに押し黙ってしまう子も出てきます。

家庭の中では比較的ハッキリと意見するけど、外では上手く言えない子もいたりします。  
かと思えば、同年代の人のように横並びの関係では途端に言葉数が減り、緊張している様  
子が見られることもあります。確かに、言葉では表現しなくとも、周囲とのやりとりの中で  
何かしらは感じていたり、悩んでいたりと、別なところで仲の良い友人に話していることも  
あるのかもしれない。

親としては、もちろん無理に聞き出すことはせずに、「あなたも言い返しなさい」  
なんて言った時には、親子の関係も悪化させる可能性もあります。そうした話題  
に触れる機会があれば、どんな風に感じているのか、どうできたらいいと思  
うのかなど、一緒に考えることができたらいいですね。

(臨床心理士 上堀内洋允)





### 介護食コンテストで受賞！

かむ力が弱くなった方向けの食材を取り入れた「介護食コンテスト」で、昨年に引き続き、当院の調理師さんが入賞しました！



### 「ソース香る海鮮お好み焼き」

調理師 川浪 好美さん

準グランプリ  
(大量調理部門)



また来年も挑戦しようかな！  
と意気込みを語ってくれた川浪さん。

患者さんに人気のメニューのひとつが「お好み焼き」。でも、粉ものの料理はどうしてもモサモサ感があり、飲み込みにくいものが多いので、ソフト食の方でも食べられる口当たりが優しく、しっとりしたお好み焼きを作ろう！と思い、コンテストに応募しました。レシピを作るときには、焼いたときの生地感に近づけるため、サツマイモとジャガイモを使用しましたが、甘くなりすぎないようにサツマイモの配合を調整しました。また、ふっくら感を出すために、生地を薄くしすぎないように注意しました。

受賞した後に、掲載された雑誌を買って母に報告した時、「面白い、作り方がユニーク！」と書かれた審査員のコメントを見て、「昔から発想が一味違った。お祝いなさきやね」と受賞を喜んでくれました。  
今後は、まずはこのレシピで、ソフト食の患者さんへ美味しいお好み焼きを食べべて頂きたいです！

・マルハニチロ株式会社主催「第3回やさしい素材レシピコンテスト」  
・株式会社日本医療企画 『ヘルスケア・レストラン』2017年2月号掲載

## 治療食・介護食にも、真心(心のふりかけ)たっぷり！

食事療法の習得につながる献立はもちろん、治療食であっても、見た目、味付けなど、お食事を楽しんでいただけるよう工夫しています。



普通 ●—————→ ● 軟

### 常食

普通のお食事

### 軟食

そしゃく  
噛み砕く力(咀嚼)・  
えんげ  
飲み込む力(嚥下)が  
低下している方へ

### ソフト食

そしゃく えんげ  
咀嚼・嚥下に問題が  
ある方へ

### ブレンダー食

ムース、ゼリー状に  
固めたもの

## ●治療食

糖尿病食、心臓・高血圧食、肝臓食、潰瘍食、腎臓食、貧血食、脂質異常症食、痛風食、すい臓食、肥満食、潜血食などの治療食を提供しています。

### 行事食ギャラリー

食事で四季を感じて頂けるよう、旬の食材を取り入れた行事食を毎月ご提供しています。



毎月添えるカードは、スタッフの山口さんと松本さんの手書き。密かにコレクションしている患者さんや職員も♪

### スタッフブログでも 毎月更新中！

食べる喜びを生きる喜びへ  
栄養科スタッフブログ

<http://eiyoeyo.hateblo.jp/>



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

【4月】4/26(水) ギタリスト橋口武史  
 【5月】5/31(水) (他楽器との合奏も有)  
 【6月】6/28(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



新緑の公園で過ごす音楽の一日!

## Rainbow Live in Karatsu 2017

■開催日: 5月28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4/21(金)

詳細はWEBで▶[www.nijitoumi.or.jp/](http://www.nijitoumi.or.jp/)

問 ☎0955-77-0711 (広報室)



## 未来のために 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。

### 【実施中】

◆うつ病 ◆小児ADHD ◆成人ADHD ◆統合失調症

ご興味・詳細は、スタッフへお問い合わせください。

6月4日~10日は  
**歯の衛生週間**  
**です!**



## 歯の定期検診をおすすめします!

歯も予防が大切です。6月は歯の衛生週間にちなみ、歯科キャンペーンも実施します(6/1~6/30)。年に一度は、歯や義歯のチェックをしてみませんか?

問 ☎0955-77-5138 (歯科)



## 睡眠時無呼吸の検査と治療

大きなびき、睡眠中息が止まる、寝ても疲れが取れないなどの原因のひとつでもある睡眠時無呼吸症候群。当院では、家庭で簡単にチェックできる簡易モニターや、夕方入院で翌朝退院できる一泊の精密検査入院を行っています。お気軽にご相談下さい。



体を使った  
 マインドフルネスの例

## マインドフルネスプログラム

感情や思考のコントロールが上手くいかず、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)を実施しています。

■活動時間: 第1・3・5週目の土曜日 9:00~12:00



## 2/18 年に1度の院内学会 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発表することで、業務の見直しや、新たな勉強を始めるきっかけにもなっています。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。



## 2/25 “マインドフルネス”講演実施

2/25(土)に開催された全国精神科栄養士協議会の中で、「マインドフルネス(心のエクササイズ)」を体験して学ぼう」のテーマで、当院の院長がお話させていただきました。



## 6月 (森のフロア)

使う色や材料も自由な発想で、可愛い梅雨の飾りになりました！

■ 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

桜に酔いしれる春が過ぎれば、すぐに新緑と夏のような日差しが降り注ぐ季節に。月日があっという間に過ぎる最近ですが、今年度こそはしっかり計画通りに実行しよう！と誓い直す新年度です。



## 訪問看護のごあんない

2月に誕生した『訪問看護ステーションはる』。地域で安定した生活ができるように、7名のスタッフが定期的にご自宅を訪問し、お薬や生活のことなど、様々なご相談におこたえしています！



看護師、作業療法士、精神保健福祉士のチームでサポートします！



「訪問看護ステーションはる」

佐賀県唐津市原990-1

TEL.0955-58-8866

【月～土 9時～17時】



新しいパンフレットも完成しました！

## 心がアがる！私の愛用アイテム

海のフロア 岩田 由和 マネージャー



### マニュアルトランスミッション

今では数が少なくなり、新車では設定がないことも多いMT(マニュアルトランスミッション)。私はそのMT車が好んで、車を運転するたびに気分がアガります。

MT車の魅力は、なんと言っても自分の思い通りに加速・減速ができること。でも、クラッチをうまく操作できなかったときは、ぎこちない動きになり、車とともに恥ずかしい思いをします。ですから、うまく動かすために車と対話しながら操作をして、うまく動かすことが出来たときには『満足感』と、車の『一体感』が生まれて、とても気分がアガります。おそらく、その時には「車」も、気分もアガっています。今の世の中は、多くの事がデジタル化され便利になっていますが、車に限らず、アナログなことに触れてみると、便利になるまでの歴史なども知ることができ、楽しさも実感できるのでお勧めです！