

こころがほっをお届けします。 ちゃお!

# Ciao!

# 45

2017, Summer

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  
1

やめられない! 『依存症』のこと

特集  
2

気がつけば、あなたも 『ネット依存症』かも?

## 外来のご案内

☞ 当院は、敷地内完全禁煙施設です。

2017.07

●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	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 ※第2口腔外科

専門プログラムご希望の方は、  
主治医へご相談ください。

- マインドフルネスプログラム
- リワーク(復職支援)プログラム
- 親子プレイントレーニング
- ARP(アルコール・リハビリ・プログラム)

## 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)

# やめられない! 「依存症」のこと

自分が、家族が、アルコール依存症になってしまったとき

虹と海のARPスタッフ 加茂太輔、古久保秀夫、池内良子

## INDEX

〈特集1〉 やめられない! 「依存症」のこと	2
〈特集2〉 気がつけば、あなたも 『ネット依存症』かも?	6
マインドビタミン	8
あなたは大丈夫? ロコモ予防で、健康長寿!	10
INFORMATION & NEWS	12
患者さんに人気メニューベスト3 ／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。

皆さんは適度な飲酒がどのくらいの量かご存知ですか?

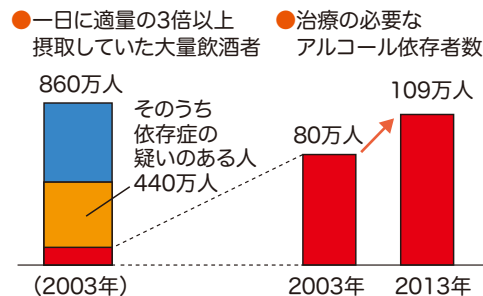
日本酒なら1合、ビールなら500ml、焼酎なら約100ml以内が適量です。多くの人は適量を保っている間は心身ともに大きな問題が起きることは少なく、お酒とうまく付き合っていくことができるでしょう。

しかし、それを超えて飲み続けると、どんな人でも「アルコール依存症」になる可能性があります。当事者の性格や意志とは関係なく、脳がアルコールでダメージを受けたことによって発症する「病気」なので、ご自身の力だけで治すことが困難になってきます。



寝酒は逆効果!!

### DATA



近年、飲酒問題を抱えた人は年々増加し、女性の社会進出や社会の高齢化に伴い、女性や高齢者の依存症も増加傾向にあり、年齢、性別を問わない病気となりつつあります。  
(厚生労働省調べ)

当院では、アルコール依存症治療に取り組んでいます。

## 虹と海のARP

アルコール・リハビリテーション・プログラム

- 「お酒をやめたい」「治療を受けたい」というご本人の気持ちに寄り添えるよう、少人数でゆっくりとお話しながら治療を受けられる環境を整えています。
- アルコール依存症は、「毎日やめ続けること(断酒)」が最大の治療です。その方法を医療スタッフや同じ病気を抱える仲間と共に考えていきましょう。
- アルコールが容易に手に入る環境から離れて、これまでの生活を振り返る機会を持つこと、規則正しい生活をするを目的として、入院してのプログラムとなっています。

### 1 アルコール勉強会

医師、薬剤師、看護師、管理栄養士、検査技師、作業療法士、臨床心理士がそれぞれの専門性を活かし、アルコールに関する知識を丁寧に解説します。



### 2 家族会

必要に応じて、ご家族それぞれの生活が豊かになることを目的とし、アルコール依存症者との効果的なかかわり方をお伝えして練習する機会を設けています。



### 3 アルコールミーティング

同じ病気を抱える仲間、医療スタッフとともに飲酒生活を振り返り、断酒を続ける方法を考えていきます。患者様が心から納得して断酒できるようミーティングを重ねます。



### 4 作業療法

飲酒以外の楽しみを見つめられるよう運動療法や作業療法(陶芸や革細工など)も行っています。





# ストップ！イネイブリング

〜アルコール依存症者と家族の関わり方〜

アルコール依存症の方は、ご家族や周りの方の負担を考えずに、お酒を飲み続けることに支配された行動をとるようになります。飲酒の問題があることを認めると飲酒できなくなるため、その問題を認めずに飲み続けます（否認）。

一方でご家族は、家庭生活が円滑にいくようにとか他人に迷惑をかけないようにと頑張ってきたと思います。例えば、飲んだツケを代わりに支払ったり、自宅に酒を買って準備したり、本人が酔って

暴れた後片付けをしたり、迷惑をかけた人に代わりに謝るなどがあるかもしれません。実は、このようなことを続けると当事者は何も困らないので飲酒を続けられる上に、次第にご家族が疲弊してきます。このようなかかわり方を「**イネイブリング**」といいます。このままでは、依存症者もご家族も幸せとは言えません。依存症の治療にご家族の協力は必要ですので、関わり方のコツを紹介します。



## 家族のための 7つの対処法 CRAFT

### 1 状況 ははっきりさせよう!

飲むきっかけ・兆候・飲酒量・飲酒するまでのパターンなどを把握して、取り組みやすいことがあれば変えていきましょう。

### 2 安全第一!

暴力からは即逃げること！双方ケガをしないことが大切です。安全な対応の練習をしておきましょう。必要に応じて警察に連絡するなどの練習も必要かもしれません。



### 3 コミュニケーションを 変えてみよう!

「私」を主語にした言い方を練習しましょう。「私は心配だ」など。命令口調ではうまくいかないことが多いものです。簡潔で肯定的な思いやりのある発言をこころがけましょう。支援者の不安が攻撃的な言動になることもあります。無用な対立は避けた方が良いでしょう。また単に飲むなど言ったり、突き放したり見捨てるような言動も良い結果を招かないことも知っておください。飲酒した時に行く説得は無駄になることが多いため、話し合いなどはしらふの時にいきましょう。



### 4 望ましい行動が増える ように関わろう!

当事者に対しての褒め言葉や現在でできている良いことに対して積極的に感謝する言葉をかけてみましょう。根気強く続けていると、次第に望ましい行動が増えていきます。



### 5 イネイブリング をやめよう!

その場のぎでやってきた世話焼きや尻拭いに気付きましょう。(4ページ参照)当事者が自分で対応することを提案してみましょう。また当事者の安全を確保した上で、関わりを減らしたり、代わりに手段を探したりしても良いでしょう。

### 6 支援者の生活を 豊かにしよう!

支援者が、頑張っている自分自身を褒めましょう。自分にご褒美をあげてもいいでしょう。趣味を充実させるなど、支援者が楽しく元気に過ごすことは必要なことです。



### 7 治療を勧めてみる

当事者が後悔した時や動揺した時などに「あなたが心配だから相談に行こう」と伝えてみましょう。拒否されても、こじれるほどには説得せず、に次の機会をうかがいましょう。

# 気がつけば、あなたも『ネット依存症』かも？

前回は、ネット依存の概要とチェックリスト(DQ)をご紹介しました。今回は、ご自分やご家族が実行できる対処法について説明します。  
特にお子さんは、夏休みは夜更かししてネットやゲームにはまってしまうことが多い時期です。2学期がはじまる時に睡眠のリズムが整わず、焦ることのないように、この時期から気をつけていくとよいでしょう。



まず、  
自分はネット依存かも？と思った当事者が自らできることです。初期の段階や依存の程度が軽ければセルフケアで回復できる可能性があります。



## 本人ができること

- 1 夜中にPCやスマホを触ることを自分から止めてみる**  
寝室にスマホを持ち込まないことをまずは実践してみましょう。睡眠不足からの体調不良や集中力低下を予防できます。同時に朝の起きる時間が遅くなりすぎないようにすることも心がけましょう。
- 2 使用する時間や時間帯・課金の限度額を自ら決めて守ってみる**  
オフラインタイムとして取り組みがなされている学校もあるようです。PCやスマホを制限することや全く触らない日・時間を自分で設定します。周囲に公言したり、壁に貼紙をしたりすることが役に立つかもしれません。

ご家族がネット依存かも？と思われた方が支援者としてできることです。



## 家族・支援者としてできること

- 1 ネットの使用状況を把握する**  
当事者が未成年なら、使用時間・目的・ネット上の友人・書き込みの内容・情報開示の度合い・課金の有無などは把握しておいた方がいいでしょう。犯罪に巻き込まれそうなら、しかるべき法的手段も検討してください。
- 2 フィルタリングを活用する**  
当事者が未成年なら、携帯電話会社が提供するフィルタリングサービスを利用します。せがまれてフィルタリングを外す親御さんもいらっしゃいますが、危険性を熟知しておく必要があります。その他にもWifiルータやウイルス対策ソフトやアプリでフィルタリング設定できるものもあります。

### 3 生活に乱れがないか観察する

夜中まで携帯を触って、朝起きられなくなることが多くみられます。朝はきちんと起きて、食事を3食摂り、入浴や部屋の掃除などもするように声かけをしましょう。ネット以外の趣味を見つけたり、外出して適度に身体を動かしたりすることも勧めてみてください。

### 4 表情や雰囲気の違いに注意する

体調や顔色はどうか注意しましょう。体調が優れないようなら、内科や小児科にかかることも検討しましょう。活気がない・笑顔が減った・ふさぎ込む・イライラする・以前はできていたことが面倒になる・集中力が落ちた・学校や仕事に行く気力がないなどの症状があれば、心療内科や精神科に受診することも検討しましょう。



### 5 第三者に相談する

自治体の相談窓口・引きこもり支援のNPO法人・医療機関などの専門機関があります。専門家でなくとも年上の親戚・恩師・先輩などが関わることでうまくいくこともあります。ご家族だけで抱え込まないようにしましょう。

### 6 ルールを話し合っ決めて

スマホやパソコンを使うにあたってルールの必要性を説明して、当事者も納得した上でルールを取り決めましょう。使用している時間帯や場所、課金の可否、許可するなら限度額などを話し合います。その際に機器の持ち主が親であることを再度確認することも大切です。原則として**機器を寝室に持ち込まない**ことはぜひ約束した方が良いでしょう。「ルールを守れなかったら、翌日はスマホを親に預ける」などの罰則も予め話し合っておきましょう。話し合っ決めて決めたことは、ぶれることなく貫き通す覚悟が必要です。罰則を実行する時は感情的にならずに「自分で納得して決めたよね(^^)」などと淡々と遂行するのがコツです。また同様のルールをご家族全員が守ることで、当事者が守るための後押しになるでしょう。

※ご家族ができる接し方の工夫は、～自分が、家族が、アルコール依存症になってしまったとき～  
**P4の「家族のための7つの対処法CRAFT」も参考にしてみてください。**

いかがでしたか？右記の方法でうまくいかない場合は、強制的なデジタルデトックスとして一時的に入院して治療する方法もあります。ただし周囲からの強制ではなく、ご本人が治療に向き合うという同意が必要です。まずはご相談ください。



どうすればストレスに  
強くなれますか？

「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.

ストレスに弱く、すぐにお腹が痛くなります。強くなろうと、気を強く持ってもうまくいかず、胃腸をコントロールするのも至難の業。どうすればストレスに強くなれますか？  
●20代女性



A.

過度で慢性的なストレスを受けると、心身への負担が大きくなることも…。

職場や学校、家庭での人間関係や経済的なことなど、日常生活のあらゆる場面で、私たちは大なり小なりストレスを感じるものです。適度なストレスであればモチベーションを高め、より良いパフォーマンスを発揮することも期待できますが、過度で慢性的なストレスは負担も大きく、心身のバランスを崩しやすくなります。

例えば、周囲に気を遣う場面もそうですが、すべきことが多く自分の好きなことや趣味の時間が持てない場合など、ストレスを感じることもあると思います。そんな時は、気分も落ち着かずイライラしたり、周りに対していつもより口調が強くなることもあるかもしれません。上手くストレス発散できないと、気付かいうちに疲れも溜まり、身体的な不調に繋がることもあります。

とら  
「捉え方」を変えたり、  
成功体験を振り返ることも一つの工夫。

もし自分の中で、「いつも失敗ばかりで、自分には何の取り柄もない」と、一つの失敗があたかも全て上手くいかないと思えたり、「今日できる仕事は今日の内にしなければいけない」と、すべき思考があまりに強いが故に、いつの間にか自分を追い込んでしまうことがあります。私たちは気分が落ち込んでいる時、視野が狭まりついつい否定的な考え方をしがちです。ただ、もう一度冷静に振り返ってみると、果たして本当に失敗ばかりなのでしょうか。時には問題が起こった時に柔軟に対応できたことや、優先順位を決めて先延ばしにしながら無理なくこなすことができたりと、



視野を広げてみると、問題に振り回されずに上手く行った経験を見落としていることもあります。

もちろん、ストレスの元となる刺激を取り除けたら楽になるでしょうが、環境を大きく変化させたり、相手の考えを変えることは容易ではありません。ましてや常に自分の希望通りになるとも限りませんから、自分の捉え方を変えてみたり、行動を工夫してみることでまた違った現実が見えてくるのではないのでしょうか。

ストレスに対処していく上でも、まずはご自分にとって何がストレスなのか、それを受けた時の気分や行動、身体的な反応としてはどういったことが起こりやすいのか等にも気付いていくことは大事です。そして、ストレスを溜め込まないためにも無理のない範囲で運動したり、趣味の時間を設けて気分転換を図ったりと、僅かな時間でもいいので自分なりのリフレッシュ法をいくつか持っておかれると良いかもしれません。

(臨床心理士 上堀内洋允)



あなたは大丈夫？

# ロコモ予防で、健康長寿！

「足腰が弱ったなあ」と感じるようになったら、「ロコモティブシンドローム」の始まりかもしれません。何も対処しないしていると、将来、介護が必要になったり、寝たきりになるおそれがあります。

高齢者だけでなく、若い人では40歳くらいから始まる人も。動かなくなることで、メタボや認知症を合併する恐れもあるため、早めの対応が必要です。



## 「ロコモティブシンドローム」 = 運動器症候群

「立つ」「歩く」などに必要な体の器官(骨・関節・筋肉)が衰えている、または衰え始めている状態



### ロコチェック

- ① 片脚立ちで靴下がはけない
- ② 家のなかでつまづいたり、すべったりする
- ③ 階段を上るのに手すりが必要である
- ④ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑤ 15分くらい続けて歩けない
- ⑥ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- ⑦ 家のやや重い仕事(布団の上げ下ろしなど)が困難である

ひとつでも当てはまれば  
ロコモである心配があります。今日から  
ロコモーショントレーニング(ロコトレ)を始めましょう！



十分に歩ける人と、よく歩けない人では、ロコトレのやり方も違います。自分にあった安全な方法で、片脚立ちとスクワットを始めましょう。  
【注意】病気やけが、体調に不安があるときは、医師に相談してから始めましょう。

## 開眼片脚立ち その1

● 転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。



床に着かない程度に片足を上げます。



支えが必要な人は、医師と相談して机や椅子に手や指をついて行います。

左右  
1分間ずつ  
1日3回行い  
ましょう。

## スクワット その2

● 椅子に腰を掛けるように、お尻をゆっくり下ろします。  
● お尻を軽く下ろすことから始めて、膝は曲がっても90度を超えないようにします。



安全のため椅子やソファの前で行いましょう。

膝がつま先より前に出ないようにします。膝の曲がる向きは、足の第2趾の方向にします。

足はかかとから30度くらい外に開きます。体重が足の裏の真ん中にかかるようにします。



スクワットができないときは、椅子に腰掛け、机に手をつけて腰を浮かす動作を繰り返します。

深呼吸をするペースで5~6回繰り返します。これを一日3回行いましょう。痛みを感じた場合は、お尻を下ろし過ぎないようにしたり、机などを支えに使ったりしてみてください。



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

【7月】7/26(水) ギタリスト橋口武史  
【8月】8/30(水) (他楽器との合奏も有)  
【9月】9/27(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



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 ◆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。



虹のつどい

## 「発達障害について(仮題)」

講師 河野直子医師 ※事情により変更になる場合がございます。

- 開催日:8月4日(金)14:00~15:00
- 場 所:当院2階デイケア室
- 対 象:ご興味のある方、ご家族など
- 参加無料、お申し込みが必要です。

お問い合わせ 問 ☎0955-77-5120(総合支援ステーション)



年に1度は健康チェック!

## 特定健診はお済ですか?

糖尿病などの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度は健診を受けましょう。

●実施日 H29年度特定健診(唐津市)5月1日~翌年2月末迄

予約・お問い合わせ 問 ☎0955-77-0711(内科)



## カウンセリングのご案内

臨床心理士によるカウンセリングを行っています。お子様を対象としたプレイセラピー(遊びを通してのこころのケア)も行っております。

■料金:18歳以下は無料。18歳以上は、初回無料、2回目以降3千円(税別)。



リビング福岡の取材を受けました(5/13号)

## 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



## 5/28 Rainbow Live in Karatsu 2017

音楽の力で唐津を元気にしよう!と2008年に始まり、今年で10周年を迎えました。赤ちゃんから60代まで、ジャンルも年齢も超えて集い、青空のもと音楽を楽しむ一日となりました!



## 5/9 特別講演会を開催しました

北九州の南ヶ丘病院 診療部長 竹内裕二先生をお迎えし、特別講演を開催しました。再発予防のために、医師と患者そして看護師の立場での「選択」について考え、学ばせて頂く貴重な機会となりました。





不動の第1位 カレーライス



とっても美味しいです!毎日でも食べたい  
いろんな野菜が入っていて、野菜嫌いでも  
食べられました  
四季を通じて根強い人気です。暑さで食が  
すすまない時も、カレーは別格のようです!



旬の野菜が  
たっぷり!  
第2位 コロッケ



このコロッケ、本当  
に美味しい。2個、3個  
食べたい!



ボリューム満点  
男性に人気!  
第3位 かつ丼



カツがサクツとして、  
柔らかくて食べや  
すい!

今回は、やはりと思う定番メニューが上位3位です。それ以外では、みそ汁が人気ですが、創立以来受け継がれている「あじこ(小アジ)でとる出汁が人気の秘密かもしれません。(管理栄養士・瀧下)



Gallery  
ギャラリー

## 「海の中の生き物たち」

鮮やかで力強いタッチに、  
波のうねりと生き物の生命力を感じる作品です。

■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

「将来の夢」というと、子ども達が描くものようですが、生まれてそろそろ半世紀という私も、夢を描くと楽しくなってきました。いくつになっても、キラキラした宝物を胸に秘めた大人でありたいと思う、アラフィフであります。

### 心がアがる! 私の愛用アイテム

森のフロア 江崎 友了 マネージャー



家族の二員 **アンパンマン** (7歳6カ月)  
このアンパンマンは、末娘への「2歳の誕生日のプレゼント」です。

2歳のバースデーに出逢ってからというものの、娘の大的お気に入り、遊ぶとき、寝るとき、お出かけするとき、家族旅行のときも、必ず一緒。洋服も、娘のお古を季節に合わせて替えています。時々、病気!?して治療したり(妻が中身の綿交換や、ほつれ箇所の裁縫を!)、お風呂(洗濯)も大好きです。  
ハンディキャップがある娘にとっては、人形・おもちゃと言うよりも、家族であり、大切なお友達。今では、私にとっても家族にとっても、愛着があり、笑顔になれる大切な家族の一員です。