

こころがほっをお届けします。  
**Ciao!** ちゃお!

**50**  
 2018, Autumn  
 虹と海のホスピタル 広報 BOOK  
 ご自由にお持ち帰り下さい!



睡眠  
特集

「眠れない!」  
原因のいろいろ。

- 依存症専門医療機関〈アルコール健康障害〉
- 日本うつ病リワーク協会正会員施設
- 🚫 当院は、敷地内完全禁煙施設です。

2018.10

外来のご案内

● 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	●	●	●	●	●	
歯科	★ 無料検診	長崎大学	長崎大学	長崎大学 (~15:30)		長崎大学 ※第2口腔外科

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)

各種検査 詳細はお尋ねください。

- 睡眠時無呼吸精密検査 (PSG検査)
- MRI ● 脳波 ● 内視鏡(上部消化器)
- 心電図 ● エコー ● 各種心理検査

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
- リワーク(復職支援)
- 親子プレイントレーニング
- アルコールリハビリテーション

INDEX

〈睡眠特集〉  
 「眠れない!」原因の、いろいろ。 2  
 マインドビタミン 8  
 クローズアップ「医事科」 10  
 INFORMATION & NEWS 12  
 栄養管理科 自慢の一品/  
 心がアがる! 私の愛用アイテム 14  
 Gallery / 編集後記 15

「眠れない!」原因の、いろいろ。

今年の酷暑で夜、寝苦しくて睡眠不足だった方も多いかと思われれます。

「眠れない」と、朝、気持ちよく起きて一日を元気に過ごすことが難しくなりますよね。そこで、酷暑だけではなく、いろいろな原因の不眠を解説します。

◎ こんな場合を、不眠といえます

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。体力の回復の無い不眠であり、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、すぐくワイ目に遭ったなど、その背景も様々です。



◎ 要注意の不眠とは

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、不眠だけではなく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。



◎ ガンコな不眠は、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、さ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。

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。

不眠に隠れている恐れがある疾患

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



# 「睡眠時無呼吸症候群(SAS)」について

「睡眠時無呼吸症候群」は、睡眠中に何度も息がとまり、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あります。

## 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
- 寝付きは悪くないが、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できない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。

### ①検査予約

…予約診察時に、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。



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。

# 質のよい睡眠をとるポイント

「質のよい睡眠」とは、日常生活に影響を及ぼさない睡眠のこと。

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作りだ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ょ。

## 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、逆に低過ぎたりしても、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。



## 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。



## 睡眠まえの飲み物

寝つきを良くするために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。



## 寝床に悩みを持ちこまない

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。



教えて?!

# いろいろ質問コーナー

高照度光療法って何ですか？

A

当院でも取り入れている「高照度光療法」は、冬季うつ病(季節性感情障害)や概日リズム睡眠障害の治療に有効であるとされています。また、生活リズムを正常に戻る目的でも、光療法をうつ病に適用する場合もあります。

光療法では、朝、太陽光または高照度光療法器具を使用して2500ルクス以上の光を目から入れることにより、体内時計をリセットし、メリハリのある整体リズムをつくります。

また、眠気をもよおすメラトニンは、日中に光を浴びることで作られ、夜になって暗くなると分泌を始めます。このように、睡眠リズムを整える助けのひとつとして光療法は有効であり、それをうまく習慣化できればだんだんと健康的な生活リズムへつながっていきます。もちろん、睡眠障害には様々な種類があり、その治療法もさまざまです。



Q

睡眠薬は止められなくなるのが怖くて、飲めません。

A

現在広く使用されている睡眠薬は、一般的に安全で身近なものになってきています。医師の指示通りに服用すれば「クセになる」「量を増やしていかないと段々効かなくなる」といったことは殆どありません。

また最近では、体内時計に働きかけることで自然な睡眠を誘うような睡眠薬もあります。睡眠薬を服用しなければ眠れないのなら、服用して健康に眠ったほうがいいのですから、過剰に心配することはありません。眠れるようになれば薬を飲み続ける心配はなくなり、やめることができます。ただし、眠れるようになったからと自己判断で服用をやめるのは危険です。他にも、副作用やいつもと体調が違うと感じたときなど、必ず主治医へ相談することが大切です。

## 睡眠薬の種類

### オレキシン受容体拮抗薬

覚醒 / 睡眠システムに働き、眠りたいと思っている時に覚醒を維持しているオレキシンをブロックすることで、覚醒から睡眠へとスイッチが切り替わり、生理的な睡眠に近い効果を得ることができると考えられています。

### メラトニン受容体作動薬

睡眠と覚醒を切り替えるスイッチの役割を果たしている「体内時計」に働きかけ、睡眠・覚醒リズムの乱れを調整することにより眠りに導きます。リズムを徐々に調整しますので、効果があらわれるまでに日数がかかることがあります。

### 従来の睡眠薬(ベンゾジアゼピン系)

鎮静作用や抗不安作用などにより、脳の動きを休ませて眠りへ導きます。睡眠障害(入眠困難、中途覚醒、早朝覚醒)に応じて、超短時間型、短時間型、中間型、長時間型を使い分けます。



「眠れない」など、気になることがある方は、どうぞお気軽にご相談ください。

TEL 0955(77)5120

【受付】月～土 9時～17時

# 反抗期の息子への 対応を教えて！

「FM佐賀ch77.9」毎週木曜AM8時30分〜8時35分頃のラジオ  
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.

反抗期になった中学生の息子に、腹を立てる毎日です。「クソババア!」と言われた日には、小さい頃のアルバムを見ながら、かわいく素直だった頃を懐かしく思います。思春期の子どもへの対応で、心に留めておいたほうが良いことはありますか？

● 40代 女性

## A.

今は、親の言うこと  
成すこと気に入らず、  
モヤモヤをぶつける時期。

思春期真っただ中、まさに反抗期にあるわけですが、そういう時期だと分かっている、親としては我慢ならない時はあるでしょうね。程度の差はあれ、親や先生に反抗していた時期が大人の皆さんも思い出されるのではないのでしょうか。

この時期は、何かにつけて不満を覚えたり、怒りを表したり、逆に無気力になったり、物事に積極的に取り組めなかったりと、気持ちは揺れ動きやすいです。親の言うこと成すこと気に入らず、自分の中でモヤモヤした感情や、やり場のないエネルギーを身近な親にぶつけるしか方法がなかったりもします。

親から「もっとこうしなさい、ああしなさい」と言われることは、正直面白くなかったりもします。確かに親の言い分が正しく、その意見に従う方が望ましいと頭ではわかっている、簡単に自分

の中で許せなかったり、確信をつかれたことに自分でもバツが悪かったりもします。子ども本人は十分大人だと思ひ、親の力を借りなくとも自分の力でクリアできる、と根拠のない自信もあったりします。もちろん、自分の力で乗り越えていくことで自信に繋がったり達成感があるわけですが、そういう時ばかりではないですよ。

**子どもが頼って来た時のための準備と、日々を観察することも大事。**

実際のところは、日々の生活の至るところで、親の力を借りているのもまた事実です。子どもとしては、なかなかそれに気づき難かったり、自分のことや周りとの人間関係、勉強のことなどで頭が一杯にもなります。自分というものを改めて見直す時期でもあり、周囲とのやりとりを繰り返す中で様々な葛藤を抱えながら、戸惑いながらも自分なりの答えを模索していると言えます。

思春期以前のように多くを語ってくれなかったりと、親からすると何を考えているのか分からなかったりもします。今一度こういう時期であることを親としても再確認し、

自主性に任せるところは任せ、子どもが頼ってきた時に  
対応できるよう準備をしておくこと、睡眠や食事など  
普段と大きく変わらないか、よく観察しておく  
ことも大事かもしれません。

(臨床心理士 上堀内洋允)





# クローズアップ 医事科

来院された皆様と最初にお会いする「病院の顔」でもある部署の医事科。医療事務を略して医事といふ、医療事務全般を行っている部署が、医事科です！

## 医事科のお仕事

### ●● 受付業務

受診受付、診療録の管理、自立支援、保険会社等の診断書、領収書やおむつ使用証明書等、書類申込手続きを受付しております。

### ●● 会計業務

外来・入院の診療内容にそった負担金を計算し請求します。入院では翌月10日以降に請求書を発行、退院される方への退院当日に請求書を発行しています。



患者さん、ご家族、関係機関、院内からいろいろな問い合わせをいただきます。



どんなに忙しい時にも「笑顔」を心がけています。

## 医事科のモットーは、笑顔・笑声・笑心。

医療事務は、人と接することが多い職種で、なかでも病院に訪れる患者さんとはたくさん接します。サービス業での接客と異なり、病院に訪れる方は具合が悪かったり、病気や怪我を抱えて通院されているため、そのことを踏まえた接遇が大事だと考えております。厳しい面はもちろんありますが、誠実に対応することで、患者さんから感謝されることも多々あります。人に感謝される喜びを得られるからこそ、この仕事のやりがいだと思います。



待ち時間を快適に過ごして頂けるように、音楽を流し始めました！

院内の情報共有が可能に！  
2011年に、紙カルテから「電子カルテ」に切り替わり、医事科の作業が大きく変わりました。それまでは、紙カルテを見ながら入力・算定作業していたものが自動になり、カルテの運搬、貸出管理、閲覧するための移動などの時間がなくなりました。このことから、院内での情報共有がどこに居てもでき、スタッフは患者さんのための時間をさらに大切にすることが可能になりました。

## 常に、よりよい医事科を目指しています。

業務研修などで外部研修に参加したり、毎月の医事科ミーティングでは、診療報酬に関する情報共有や、外来環境改善などについての提案や意見交換などを行い、皆でよりよい医事科を目指しています。



これからも、笑顔・笑声・笑心をモットーに、親切、丁寧で寄り添った対応を心がけます。どうぞお気軽にお声かけください！



11月1日  
より  
接種開始

流行前の接種をおすすめします!

### インフルエンザ予防接種

ワクチン数に限りがありますので、お早めにお申し付けください。

- 一般 2,900円(税込)
- 65歳以上(唐津市)1,400円※  
※65歳以上の負担額が変わりました。

予約・お問い合わせ ☎0955-77-0711 (内科外来)



### 作品展のご案内

患者さんをはじめ、スタッフ等の作品を一挙展示します。  
ぜひご来場ください♪

- 開催日: 11月8日(木)10時~15時・9日(金)10時~12時
- 場 所: 当院2階デイケア室

お問い合わせ ☎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 ◆アルツハイマー型認知症

ご興味・詳細は、スタッフまでお問い合わせください。



お酒の飲みすぎが気になる方へ

### アルコール・リハビリテーション

アルコール依存症から回復するためのリハビリテーションとして、実際の断酒生活に役立つ、具体的で実践的な内容を取り入れたプログラムを実施しています。

入院でのプログラムです。

### 7/16 Holiday 夏祭り、満喫しました!

ラムネ早飲み競争、○×クイズ、盆踊り、フラダンスなどを楽しみました。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笑顔いっぱい夏のひとときを満喫しました。



サービス向上を目指して

### 「患者満足度調査」を実施しました

今年も、「患者満足度調査」を9月に実施し、外来通院および入院中の皆様にご協力頂きました。集計結果について、サービス向上委員会を中心に検討し、改善に取り組みます。「受診してよかった」と笑顔になっていただけるような病院を目指して、今後もサービス向上に取り組んでまいります。お気づきの点などございましたら、お気軽にスタッフへお伝えください。



### 8/31 FRI 特別講演会を開催しました

東京の長谷川病院 副院長 石塚卓也先生をお迎えし、「統合失調症の救急急性期治療の現状と課題」についてお話を頂きました。チーム医療の中で、観察と状態把握の大切さを再認識することができました。





コスモス  
**“秋桜”** (貼り絵/F・F作)

「既製の部品がない中、自分で作品に合う布地を探し出して貼ることに苦労しました。」

Gallery  
 ギャラリー

■ 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**

今年の夏は酷暑、水害、台風、地震と数十年に一度の自然災害が続きました。被災地の皆様には心よりお見舞いを申し上げますとともに、一日も早い復興をお祈り申し上げます。

栄養管理科 **自慢の一品** ジャガイモのスープ

ビタミンやたんぱく質を含んだ栄養たっぷりのスープです。じゃがいものとりみがあるため、ご高齢の方でも飲み込みやすい介護食としてもおすすめです。また、食欲がなくなる夏や、熱がある時などは、冷やした冷製スープを、寒い時期は温かいままのスープが体を温めてくれます。ほっこり、自然な甘さが人気のこのスープは、おもてなしの一品にも最適。じゃがいもを、カボチャやコーンなどの食材に変えるだけで、スープのバリエーションも広がります。



**材料** (約5人分)  
 ジャガイモ 200g、玉葱 100g、バター 5g、牛乳 200cc、生クリーム 200cc、パセリ少々

- 作り方**
1. ジャガイモと玉葱は薄くスライスしておきます。
  2. 1の材料をバターで玉葱、じゃがいもの順でしんなりするまで炒めます。
  3. 2の材料をコンソメスープで煮込みます。
  4. 3の材料をミキサーにかけてなめらかにします。
  5. 牛乳、生クリームを入れてひと煮立ちさせます。(温スープ)
  6. 粗熱をとり、冷蔵庫で冷やして出来あがり!(冷スープ)

**美味しく作るポイント** ジャガイモをよく煮込むこと。煮崩れるくらいまで煮込むとブイヨンが調和して、味がまるやかになります。  
 ※離乳食にも最適です。※牛乳アレルギーの方は豆乳でも大丈夫!! (山口管理栄養士)

最近、私のはまっているのが「フォトブック作り」。そして、お気に入りアイテムが、私お手製のフォトブックです。  
 1年ほど前に、フォトブックの作り方を外来スタッフから教えてもらいました。記念すべき一冊目は、子ども達の写真十子ども達が小さい頃に描いた絵や、短冊の願い事などを載せました。完成し、手にした時の喜びは忘れられません。どんなお笑いの本よりも私に笑顔をくれ、どんなアロマグッズよりもしをくれます。祖父母へプレゼントした際も大変喜ばれました。  
 長男の小学校卒業を控えた今、ワクワクしながら、2冊目の写真選びや構図などを考え中です。



「フォトブック」

心がアがる！私の愛用アイテム  
 外来マネージャー 小松ゆみ