

こころがほっをお届けします。
Ciao! ちゃあ!
 2019, Winter
 虹と海のホスピタル 広報 BOOK
 ご自由にお持ち帰り下さい!

51
 2019, Winter
 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
 年頭所感
 数字でみる、
 虹と海のホスピタル



- 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。

2019.1

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) 山本	藤巻(奈) 橋本 藤巻(光) 齊木	齊木 進藤(太) 富永 山本	齊木 藤巻(光) 進藤(太) 河野 山本	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

年頭所感	2
〈特集〉 数字でみる 虹と海のホテル	4
マインドビタミン	8
「秋の作品展」、開催しました	10
INFORMATION & NEWS	12
旬の食材/ 心がアがる! 私の愛用アイテム	14
Gallery / 編集後記	15



虹と海のホテル
院長
進藤 太郎

新年あけましておめでどうございませう。皆さまには健やかに新年をお迎えのことと、こころよりお慶び申し上げます。

いよいよ平成も最後の年を迎え、来年には東京オリンピックが開催予定ということもあり、大きな節目の年になりそうだなと感じています。5月には10連休もあり、各医療機関と同様に患者さんに負担をかける形で大連休にどのような対処すべきかと頭を悩ませております。例年にも増して、いわゆる『5月病』といわれる精

アルコール依存症の専門治療も、さらに充実させてまいります。

ケア病棟に関わる医療関係者が一堂に集まる大きな会ですので、プレッシャーも強く感じています。当院全体での成功のため力を合わせて目下準備中です。

昨年度は佐賀県のアルコール依存症専門医療機関に当院が認定されたこともあり、アルコール依存症の相談件数が増えてきております。当院では、依存症のトレーニングを積んだ医師が複数（アルコール4名、ギャンブル1名、ネット1名）おりますので、アルコール依存症の方を対象とした『アルコールリハビリテーションプログラム（ARPP）』をより充実させるとともに、断酒治療のみならず節酒治療にも力を入れていきたいと考えております。新薬の研究開発にも力を入れて

神的な不調を来す方が増えるのかもしれませんが。連休後に気分が晴れない、職場や学校に行く気力が無いと感じられた際には早めの受診をお勧め致します。

今年、この唐津の地で「日本ストレスケア病棟研究会」を開催いたします。

当院では、ストレス関連疾患（うつ病や適応障害など）に対する専門治療病棟として、ストレスケア病棟を新病院設立時より立ち上げて運用しております。きちんとした治療プログラムや適切な運用を日本全国のストレスケア病棟を有する医療機関に学んで、まだ手探りながら地域医療に貢献出来るように取り組んできました。まだまだ至らない点ばかりではありますが、今年には当院が幹事となり、唐津の地で『第24回日本ストレスケア病棟研究会』を開催することとなりました。全国のストレス

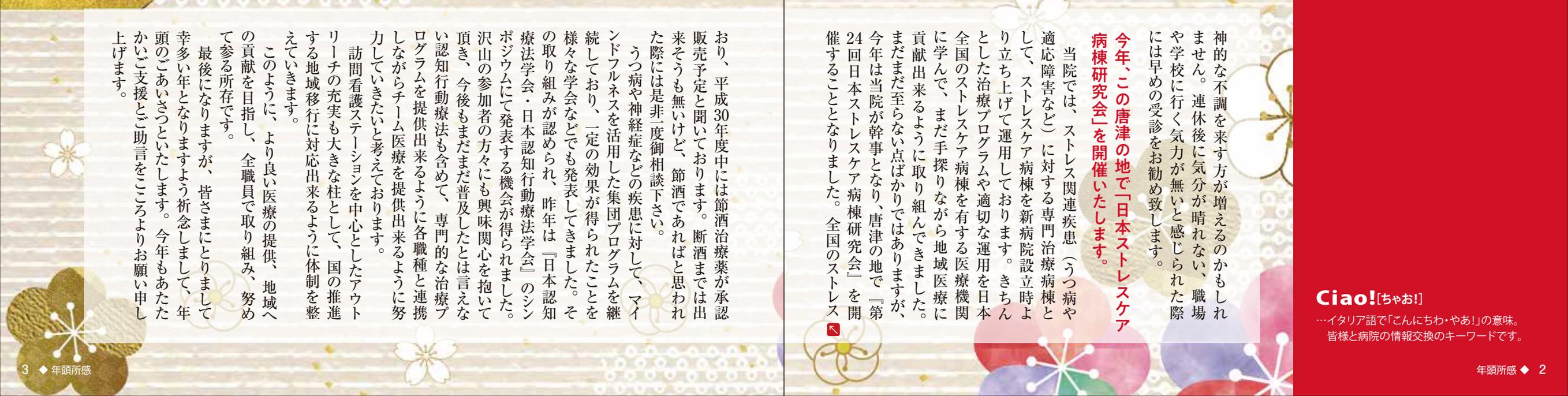
おり、平成30年度中には節酒治療薬が承認販売予定と聞いております。断酒までは出来そうも無いけど、節酒であればと思われた際には是非一度御相談下さい。

うつ病や神経症などの疾患に対して、マインドフルネスを活用した集団プログラムを継続しており、一定の効果が得られたことを様々な学会などでも発表してきました。その取り組みが認められ、昨年は『日本認知療法学会・日本認知行動療法学会』のシンポジウムにて発表する機会が得られました。沢山の参加者の方々にも興味関心を抱いて頂き、今後まだまだ普及したとは言えない認知行動療法も含めて、専門的な治療プログラムを提供出来るように各職種と連携しながらチーム医療を提供出来るように努力していきたいと考えております。

訪問看護ステーションを中心としたアウトリーチの充実も大きな柱として、国の推進する地域移行に対応出来るように体制を整えていきます。

このように、より良い医療の提供、地域への貢献を目指し、全職員で取り組み、努めて参る所存です。

最後になりますが、皆さまにとりまして幸多い年となりますよう祈念しまして、年頭のごあいさつといたします。今年もあたたかいご支援とご助言をこころよりお願い申し上げます。



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。

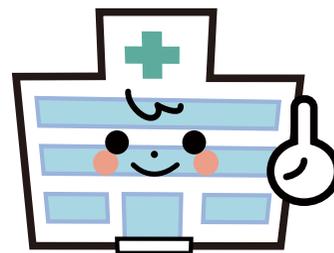
数字でみる、虹と海のホスピタル

21
7
3

少子高齢化、ストレス過多の時代となる今、精神科医療に求められることも大きく変化してきています。当院は、地域と患者さんのニーズに対応し「こどもの心」「ストレス」「すいみん」「もの忘れ」等の専門外来も整えながら、時代に応じた高度なケアとサポートをしてまいりました。今回は、地域と患者さんと共にある「当院の今」をご紹介します。

当院の歴史

72 years
and 7 years



虹と海のホスピタルは、今年で開院7年を迎えさせていただきました。医療法人唐虹会としては、昭和21年に誕生し、72年の歴史を重ねてまいりました。

現在のベッド数

265 beds

疾患別に分かれた病棟となっており、「児童思春期・ストレスケア病棟」が40床、「急性期治療病棟」が45床、「精神科一般治療病棟」60床が3病棟あります。

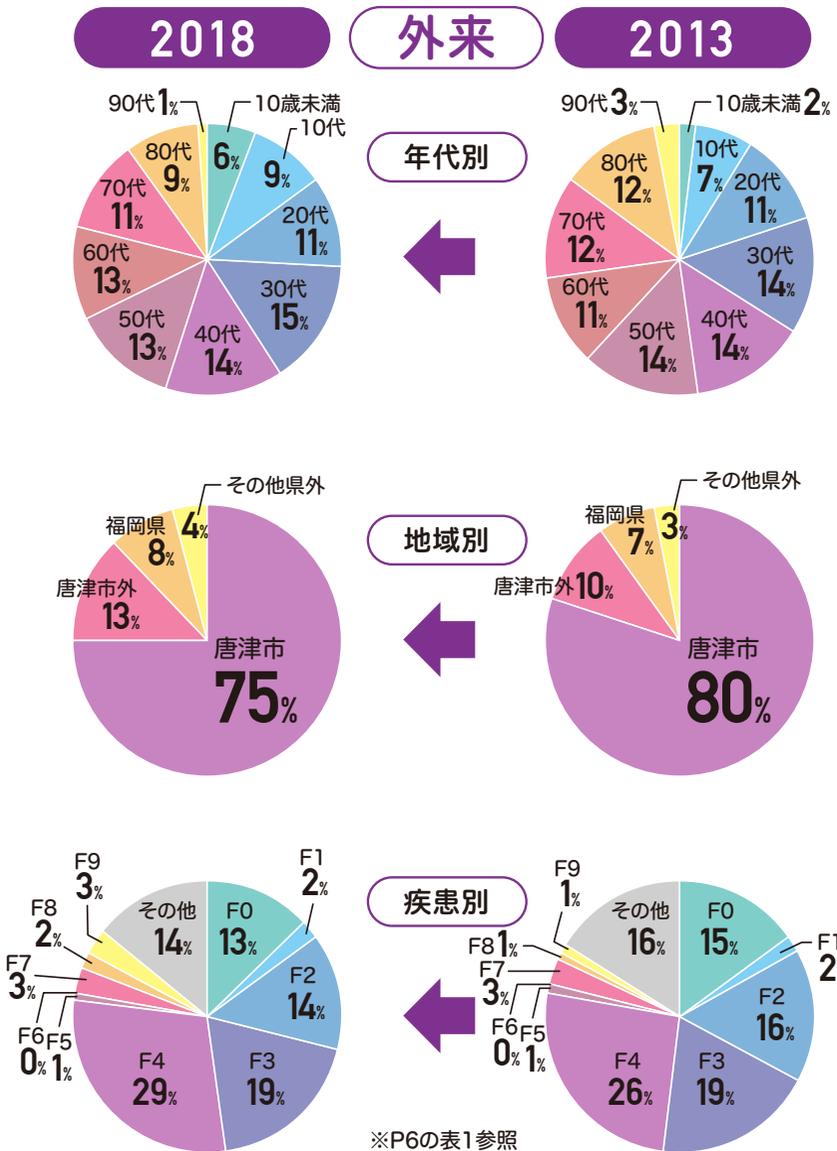


時代の流れとともに、少しずつ変化している5年前〜現在。

この5年間で、外来と入院の変化を、年代、居住地、疾患に分けて比較してみました。(2013年と2018年の比較グラフ)

外来受診者では、この5年で50歳未満の患者さんが48%から55%へと7%増加しました。最近、「こどもの心外来」へのお問合せも多く、受診までに1か月程度お待ちいただく状態となっていますが、20歳未満の増加が5年前より6%増加している状態を確認することとなりました。また、受診される居住地別、疾患別では大きな変化はありませんでした。

外来



※P6の表1参照

平均在院日数

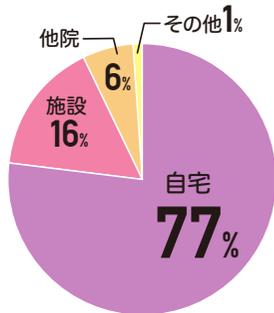
65.5 days



平均在院日数とは、一人の入院患者さんが、何日間病院に滞在したかを表す指標です。森のフロアの2018年の平均在院日数は65.6日でした。

帰来先(退院先)

森のフロアへ入院された患者さんの77%が、自宅へ退院されています。高齢化社会を反映して、老人ホーム等の高齢者施設への入所、身体疾患のための総合病院への転院も2割強となっています。

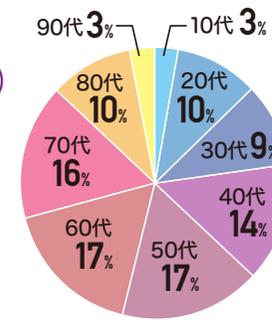
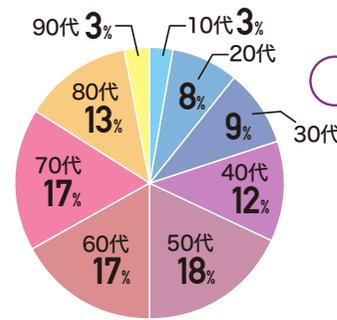


数字でみる、**「森のフロア(精神科急性期治療病棟)」**
当院での入院受け入れ先となる「森のフロア(精神科急性期治療病棟)」を2018年の数字から見えてきました。

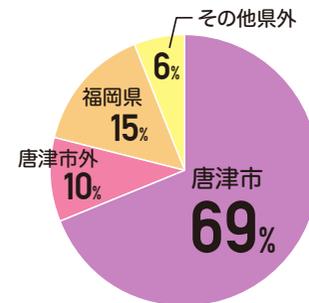
2018

入院

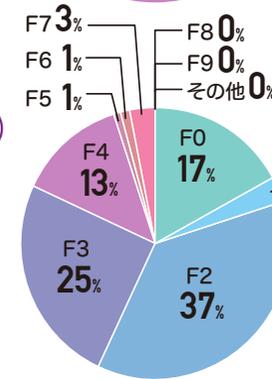
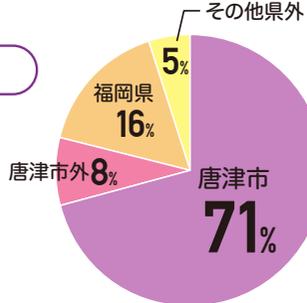
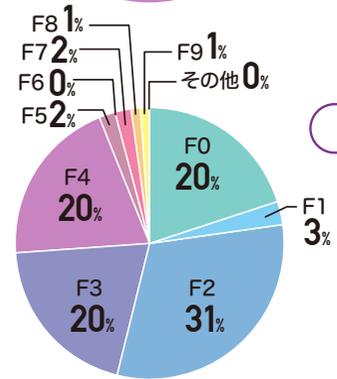
2013



地域別



疾患別



入院では、この5年で50歳以上の方が63%から68%へと5%増加し、特に80代が3%増加するなど高齢者の入院増加となっています。疾患別では、F2統合失調症が6%減少、F4神経症・ストレス障害が7%増加となりました。

表1

- F0... アルツハイマー病の認知症、血管性認知症、それ以外の症状性を含む器質性精神障害
- F1... 精神作用物質使用による精神及び行動の障害
- F2... 統合失調症
- F3... 気分(感情)障害
- F4... 神経症性障害、ストレス関連障害及び身体表現性障害
- F5... 生理的障害及び身体的要因に関連した行動症候群
- F6... 成人の人格及び行動の障害
- F7... 知的障害
- F8... 心理的発達の障害
- F9... 小児(児童)期及び青年期に通常発症する行動及び情緒の障害

【ICD-10(2013年版)準拠基本分類表より】

やらなければいけないことが
沢山あるとき、パニックを
起こさないようにするには？

「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.

仕事や私事すべてにおいて、やらなければいけないことが沢山あると思うだけでパニックになるのが情けなくなります。どうすれば、心の余裕を持てるのでしょうか？

● 20代 男性



A.

普段から、仕事がしやすいように工夫を加えながら、優先順位をつけると見通しを立てやすい

どんなに些細なことでも、頭から離れないとなると、目の前のことにも集中しづらいでしょうし、頭が一杯になりそうです。そんな状態の中で、新たに頼み事をされると、周囲に対してもつい言葉がきつくなったり、冷たい態度をとっているように思われるかもしれませんし、本来の力も発揮しづらいかと思います。

仮に、依頼された仕事に対してノウハウがなければ負担もかかってくるでしょうし、費やす時間やエネルギーも大きくなるかと思えます。皆さんそれぞれに仕事に携わっている年月も違えば、こなせる仕事量も異なり、仕事の内容やその時々の状態によっても、上手くいったりつまずいたり、多少なりの波はあるかと思えます。

計画的に進めていくためにも、多くの方がされていることとは思いますが、必要な情報はメモをして、カレンダーに書き込んで予定を一覧にしておくスケジュール管理はしやすくもなります。どんな情報をどこにメモしておくのか、私も出来るだけ流れに沿って、一目見て分かりやすいようシンプルに整理しておくことを心掛けてはいます。

他にも、仮に「今すぐに仕上げなければならない」と考えると、気持ちも焦りますよね。まだ時間的な余裕があるにも関わらず、早くこなそうとするあまりにミスや焦りに繋がることもあるでしょうから、状況を冷静に判断することも意識していけたらいいですね。普段から、カテゴリーごとにファイリングしたり色分けしたりと、仕事がしやすいように工夫を加えながら、優先順位をつけると見通しを立てやすいかもしれません。

また、自分に無理があると感じた時は周りに頼ったり、わからないことは聞くようにしたりと、自分だけで解決しようとして時間も労力も浪費するよりは、一人で抱え込まないことも大事かと思えます。日々の中でリラックスする時間を設けながら、オンとオフの切り替えも心掛けてみましょう。

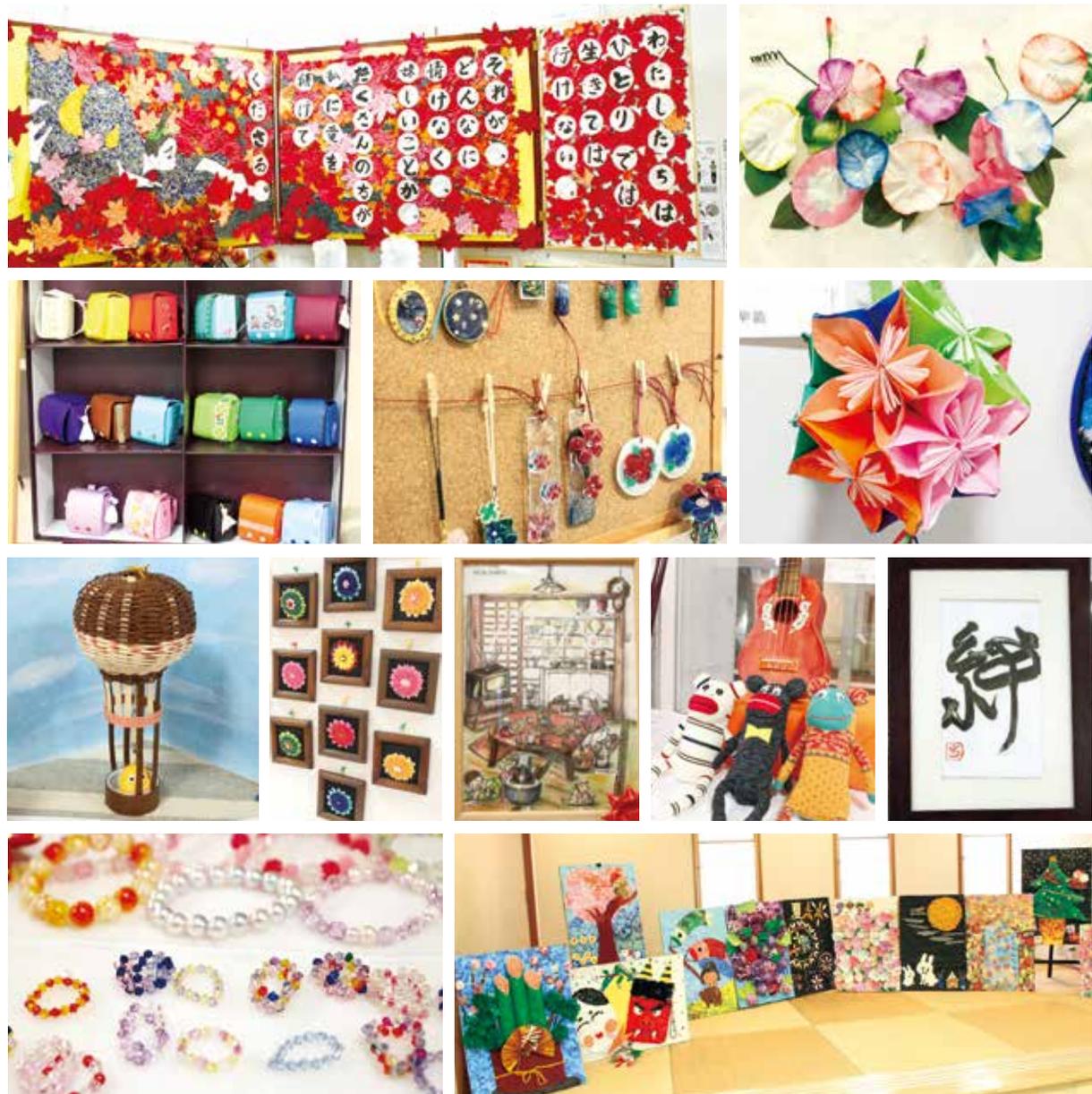
(臨床心理士 上堀内洋允)



「秋の作品展」 開催しました！

● 11月8日(木)～9日(金)

この一年間で制作された作業療法の作品をはじめ、職員や地域の方々の方々の趣味の作品も勢揃いしました。ひとつひとつが想いをこめられた、ステキな作品ばかりで、飾り付けからスタッフも力が入りました！開催中は、皆さん何度も会場に足を運んで鑑賞されて、楽しまれていました。

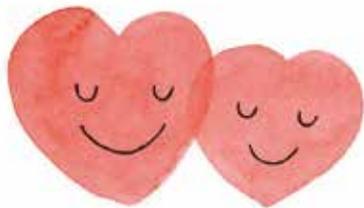




お酒の飲みすぎが気になる方へ
アルコール・リハビリテーション

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。



こころの講演会 「虹のつどい」
「こころの治療のいろいろ(仮題)」

講師 精神科 山本芳正医師

- 開催日：3月8日(金)14:00~15:00
- 場 所：当院2階 デイケア室
- 対 象：ご家族など (参加無料)

お問い合わせ ☎0955-77-5120(事務局)



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

◆興味・詳細は、スタッフまでお問い合わせください。



良質な睡眠がとれていますか？
**“睡眠時無呼吸症候群”の
検査ができます**

いびき、睡眠中息が止まる、寝ても疲れが取れないなどで悩んでいませんか？簡易検査や、夕方～翌朝退院の一泊入院での精密検査を行っています。

NEW FACE
新任ドクター紹介



精神科

やまもと よしまさ

山本 芳正 医師

初めまして。平成30年11月より当院に勤務しております山本芳正です。出身は和歌山県です。精神科医であり、臨床心理士の資格も有しており、専門は、精神科救急や急性期です。これまで、関東・東北・北海道など、いろんな病院で臨床を行ってきました。都内某大学の学生相談室の嘱託医の経験もあります。

臨床心理士としては、トラウマ関連疾患に対する治療を行ってきました。精神医学以外で興味があるのは、アンチエイジング医学。実は日本抗加齢医学会の専門医でもあります。これまでの臨床経験を集大成して、この地域の医療に貢献できたらいいなと思っております。

- 座右の銘：人生において無駄なことはない
 - 趣 味：音楽、ミュージカル鑑賞、釣り、フィットネス
- ～患者の皆様へ～
治療内容に対して、分かりやすい説明をするように心がけています。



冬の寒さでも、
心はホッカホカ

クリスマス飾り♪

暗く寒くなる時期、ほっこりと心が温まるひと時となりますように♪と願いをこめて、レク委員会スタッフで飾りつけを行いました。患者さんにも近所の方にも好評でした！



12 / 6
THU

西園先生 特別講演

西園昌久先生をお迎えし、特別講演を開催しました。患者さんを知ることの大切さ、ひとつひとつの治療行為の意味、そしてチーム医療の重要性について改めて考え、学ばせて頂く貴重な機会となりました。この学びを患者さんへ還元できるように、努めてまいります。

ブリ大根



成長とともに、名前が変化することで知られる『出世魚』のブリ。
今回は、脂がのって美味しい『寒ブリ』料理をご紹介します！

ブリの脂には、記憶力UPのDHAや、悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし善玉コレステロールを増やしてくれるEPAがたっぷり含まれています。そのため、動脈硬化や脳卒中、糖尿病等の生活習慣病予防にも効果が期待されます！

他にも、骨粗鬆症の予防に役立つビタミンDや、貧血に効果がある鉄分、ビタミンやミネラルも豊富に含まれる優良食材。生活習慣病予防のためにも、ブリの栄養効果にあやかりたいところですが…実はDHAやEPAは熱に弱く、加熱すると流れでてしまいます。

効果的に摂取するには新鮮なお刺身が一番ですが、この寒い時期には温かい料理が恋しいですね。そんな時にオススメなのが、ほかほかの『ブリ大根』。切身もいいですが、「あら」は値段も安価で手に入りやすく、なんといっても頭や骨の部分には、女性に嬉しいコラーゲンがたっぷり。煮汁に溶けだしたブリの栄養は、大根が余すことなくキャッチしてくれます！栄養を丸ごと頂くことができる『ブリ大根』で、寒い冬を乗りきりましょう！

- ブリのあらはサッと湯通しし、骨部分の血合を流水で洗い流しましょう。(身の部分はくずれるので、骨部分の血合を洗い流す)このひと手間で、特有のクセや生臭みをとることができます。
- 大根は下茹でする(旬の大根であれば下茹でなしでもOK)。ちなみに煮物に最適な部位は、甘味が強くやわらかくなる中央部位です。
- 薬味に生姜や柚子の千切を加えると風味よく仕上がります。(栄養管理科・調理担当 / 松尾)

美味しく作るためのワンポイント!

「着ぐるみと衣装」



心がアがる！私の愛用アイテム
ディケア科チーフ 岩本 大介

毎年12月にXmasが近づくと、ディケアでは恒例のクリスマス会を開催します。色々な趣向でメンバーさんに楽しんでいただくため、スタッフの出し物を企画します。これまでに、おにゃんこクラブ、AKB48、あまちゃん、アナ雪、妖怪ウォッチ、三太郎(a.u)シリーズ、よさこいなど…：扮装をして踊ってきました。毎年、どういう出し物にするかスタッフ間で相談して決めます。その年に流行ったものをもとに、思いですが、心がアガル(?)とともに、スタッフの年齢もアがり、記憶力と体力はサガリ、踊りに苦労しています。

それでも、メンバーさんから「楽しかった!」「面白かった!」と言っていたので、やりがいはあるのかなと思っています。ちなみに、写真の着ぐるみなどは、クリスマス会の時だけで、いつも愛用しているわけではありません。



Gallery
ギャラリー

“シーソー”

(切り絵モビール/樋口氏作)

「線に沿って型を切り取ることが面白かったです。完成して良かったです!」

■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

2019年は、平成から改元される記念の年。645年の「大化」以来、248番目の新元号はどうなるのでしょうか。昭和～平成～さらに良い時代にするために、自分にできることは何かを模索して参ります!