

こころがほっをお届けします。 ちやお!  
**Ciao!**

**52**

2019, 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

女性とうつ病

マインドビタミン  
 受験生の息子をやる気に  
 させるには?

- 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。

2019.4

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) 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



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

虹と海のホスピタルQ



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

特集

# 女性とうつ病

## 女性のライフサイクルと心の病



院長 進藤 太郎

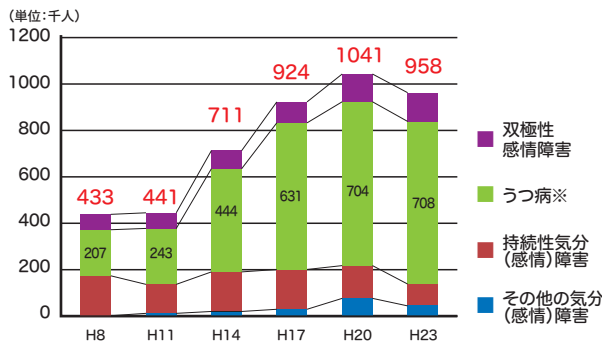
### INDEX

- 〈特集〉女性とうつ病 2
- うつ病の最新治療「rTMS療法」をご存知ですか? 8
- マインドビタミン 10
- INFORMATION & NEWS 12
- 管理栄養科 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

Ciao! [ちゃお!]

…イタリア語で「こんにちは・やあ!」の意味。皆様と病院の情報交換のキーワードです。

### 気分障害患者数の推移



※うつ病の患者数は「うつ病エピソード」と「反復性うつ病性障害」を合わせた数  
※H23年の調査では宮城県の一部と福島県を除いている

近年、日本ではうつ病が年々増加傾向にあります。決して珍しい病気ではなく、誰でもかかる可能性があり、統計上は15人に1人が一生の中でうつ病にかかると言われています。安易に「心の風邪」といわれていた事もありますが、再発しやすく重症化することもある病気なので、軽く見て放置せず治療が必要です。

うつ病の発症には、環境の変化、病气やけが、喪失体験、疲労、人間関係などさまざまな要素が重なりあって発症するといわれていますが、それらによるストレスが長く続いたり等がきっかけとなることがよくあります。

### 女性のうつ病は男性の2倍!?

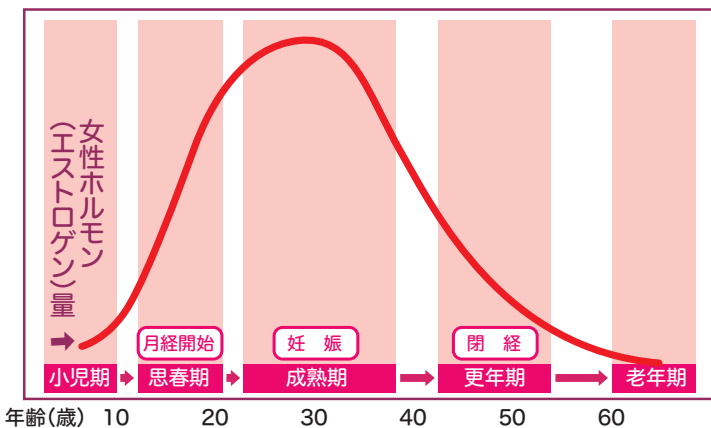
国の調査によると、女性は男性の2倍程度でうつ病になりやすく、女性の場合5人に1人が一生のうち一度はうつ病におちいります。このうつ病が女性に多いことは、世界的な傾向であるようです。

なぜ男女差がでてしまうのでしょうか? その原因としては、ライフサイクル(初潮結婚、妊娠、出産、育児、更年期等)における女性特有の環境や役割の変化があります。また、思春期における女性ホルモンの増加から始まり、出産後、更年期などに生じる女性ホルモンの急激な変化なども関係していると考えられています。特に女性がかかりやすい「産後うつ病」「更年期うつ病」には注意が必要です。

### 産後うつ病

女性の一生のうちで妊娠中や出産後は、うつ病が起こりやすい時期です。特にかかりやすい産後うつ病は、一般的にうつ状態と同様に、日常生活に支障が生じ長く続き、期間(2週間以上続く)と強さ(日常生活に支障がある)がポイントとなります。涙ぐむ、気分が沈むなどの抑うつ感や疲労感をおぼえ、育児と家事に支障をきたすようになり、罪悪感や希死念慮等の症状が2週間以上続く場合は産後うつ病を疑います。

### 女性ホルモン量の推移

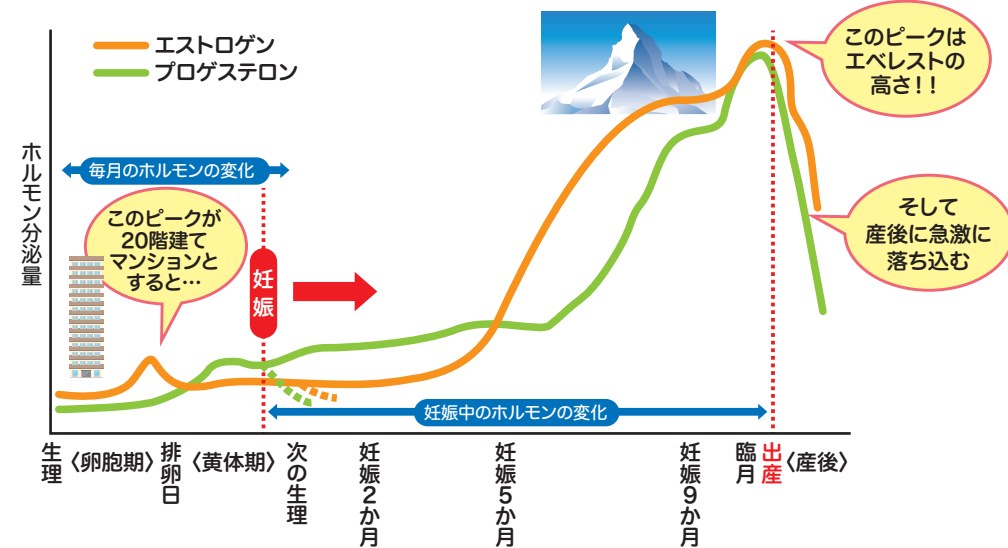


### 産後うつ病とは

産後1~2週間から1か月で発症し、症状が2週間以上続きます。10~20%の割合で見られます。

- 理由もなく泣きたくなる。涙もろくなる。
- 気分の落ち込み
- 食欲がない
- 眠れない
- 強度の不安・いらいら感
- 激しい動機や息切れ
- 赤ちゃんへの興味がわかない等

## 通常時のホルモン変化と妊娠中のホルモン変化



出典:「産前産後の妻を守るためのガイドブック」(横浜の産み育てを考える会)

## 女性ホルモンや環境の変化

産後は、女性ホルモンの急激な変化として、プロゲステロンやエストロゲンなどの胎盤ホルモンが分娩後に激減することが、産後うつの原因の一つとして影響していると言われています。

また、出産後の大きな環境の変化も大きく関係していると考えられます。生後まもない赤ちゃんのお世話は昼夜を問わず、母親はまとまった睡眠をとることもできません。また外出もままならない中で孤独を感じたり、疲れているにも関わらず育児以外の様々な家事にも追われたり、母親になった途端に休む間もなく心身ともに大変な日々を過ごします。慣れない育児の中で母親としての役割を上手く果たせないと自信をなくしたり、自分を責めたりすることもあります。そのような状態が続き、産後うつ病と気づかず放置してしまうと重症化してしまうので、なるべく早く専門医に相談されることをお勧めします。

## 更年期うつ病

更年期は、月経周期が不規則になる頃から月経停止後数年間の時期(一般的に45〜55歳前後)です。この時期は、女性ホルモンの変化に、人生の転換期によるストレスが積み重なり、うつ病のきっかけになりやすいと言われています。

## 更年期うつ病の特徴

### 更年期障害との見極めが難しい

更年期うつ病は、うつ病と同じで、ゆううつな気分が続き、気力が低下し、「自分はだめ人間だ」「死んだ方が」と悪い方向ばかり物事を考える。また、倦怠感、体重低下、不眠、頭痛などからだの症状がおこります。更年期障害との見極めが難しいことも特徴です。

### 「更年期障害のせいだ」と思い込まない

通常の更年期障害を越えた落ち込み、不安があり、うつ症状が2週間以上持続し、日常生活に支障をきたしている場合は、更年期障害にうつ病が合併したと考え、一度専門医に相談してみましょ。



## 女性ホルモン

卵巣機能が低下し、女性ホルモンの急速な低下にバランスを崩し、自律神経が乱れる。

## 人生の転機

- 子どもの独立
- 母親役割の変化
- 家族の病気や死別
- 親の介護



ストレスから生じる様々な症状の治療を行うストレスケア専門病棟です。十分な休息、様々な治療を行い、睡眠などの生活リズムを整え、環境調整など様々な面のサポートにより症状の改善を図ります。

## ○ ストレスケア病棟

● ご相談・お問合せ  
**ストレス外来**  
 (予約制)

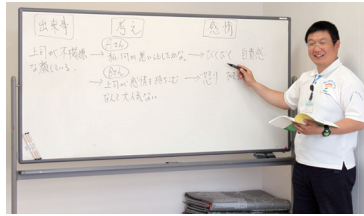
TEL.0955-77-5120

【受付】月～土 9時～17時  
 (水曜～19時)



### 心理教育

病気に対する知識や情報を学びながら、病気や生涯によって出てくる様々な問題や解決法をみつけていきます。



### リワークプログラム

うつ病などで休職中の方を対象とした復職支援プログラムです。認知行動療法なども学び復職と再発予防を目指します。



### マインドフルネス

感情や思考のコントロールが上手いかわず、ついつい自分をせめてしまいがちな方を対象とした弁証法的行動療法(DBT)のひとつです。周りに必要以上に振り回されなくなることを目指します。



# うつ病 治療のさまざま

ストレス外来やストレスケア病棟では、専門的な治療をお一人おひとりの症状によって組み合わせることで、回復や改善を目指します。



### 作業療法

集中の持続性や作業能力の回復を図り、達成感や自己肯定感の中で自信につながっていくよう支援します。



### 高照度光療法

太陽光または高照度光療法器具を使用し、2500ルクス以上の光を目から取り入れることで、体内時計をリセットし、生体リズムをつくります。



### 精神療法

医師や心理士などが、会話の中で症状の改善を一緒に考えていく治療法です。認知行動療法、対人関係療法、ブレインジムなど



### 薬物療法

患者さんの症状や状態に合わせた薬で改善を目指します。主なお薬として、抗うつ薬、抗不安薬、気分安定薬、睡眠薬、抗精神病薬などがあります。

● うつ病にかかったときは、  
 どうしたら？

産後うつや、更年期うつなどに限らず、様々なライフスタイルの変化で心身の不調を感じる場合は、お力になれることがあるかもしれませんので、ひとりで悩み、抱え込んでしまわずに、まずは私たちに相談ください。

◆ **休養を十分にとりましょう**  
 心理的なストレスが大きく影響しているため、ゆとりある生活を送れるように、十分な休養をとりましょう。

◆ **主治医と相談しながら治療をすすめていきましょう**

◆ **家族や周囲に協力を求めましょう**  
 食事、洗濯、掃除などの家事なども、家族の協力を求めましょう

## rTMS療法をご希望の方へ

現在の主治医の紹介状が必要です。まずは、かかりつけの主治医にご相談ください。主治医のrTMS治療についてのご理解を得ていただいた上で、紹介状を作成してもらってください。

- かかりつけ精神科医療機関において診断が確定している方が対象です。
- かかりつけの主治医の理解を得ている方。
- rTMS治療前・治療後において、当院以外のかかりつけ医の先生のもとで治療継続が可能な方。

※ rTMS治療を受ける方は、混合診療とならないよう、当院での受診歴がない方に限ります。  
※ rTMS治療を受けた方は、当院での保険診療が原則受けられません。

### 費用について

- 20回 1クールです。  
初回 20,000円(税別)※各種検査を行います。  
2回目以降 6,000円(税別)

### 初診時のながれ

外来受診が必要ですので、まずは診察をご予約ください。

#### 【予約受付】

お電話にて「rTMS希望」とお伝えいただいた上で、初診日時をご予約ください。

**外来 TEL0955-77-5120**

月曜～土曜9:00～17:00

#### 【外来受診】

予約時間までにご来院ください。主治医の紹介状をご持参ください。医師による診察を行った上、適応を判断します。

※お電話では、rTMS治療に関する一般的なお問い合わせにはお答え出来ません。



リクライニングチェアに座り、頭部に装置をセットします。



8の字型のコイルに電流を流し、磁界を発生させます。



脳の神経細胞を刺激し、機能を調整します。

## rTMS療法を受けられない方

- 1 絶対禁忌  
体内埋め込み式医療機器(ペースメーカー、人工内耳、迷走神経刺激装置、深部能刺激装置など)  
頭蓋内磁気体(以前の動脈瘤クリップなど)
- 2 相対禁忌  
妊娠(可能性を含め)  
てんかん等のけいれん性疾患の既往(または脳波上の突発性異常)けいれんを起こしやすくする可能性をもった薬物を使用する必要性
- 3 うつ症状の重症度が対象となる基準と比較して、軽症すぎるか重症すぎる場合
- 4 身体疾患により身体状態が不安定な場合
- 5 脳神経疾患の既往歴

※③④⑤につきましては、最終的には担当医の問診を受けて判断させていただく必要がございます。

## Q.安全性はどうでしょう?

A.安全で副作用が少なく、薬物療法の効果が充分でないうつ病患者さんを対象として、薬物療法と同等の有効性が確認されました。



「虹と海のホスピタル」では、うつ病治療の最新装置「rTMS装置」を導入しています。

# うつ病の最新治療「rTMS療法」を、ご存知ですか?

rTMSとは、脳の神経細胞への磁気刺激によって、脳の機能を調整する方法です。前頭前野と呼ばれる脳部位をrTMS(磁気刺激)で刺激することで、うつ症状を改善する効果があると言われています。

rTMSは、安全で副作用が少なく、薬物療法の効果が十分でないうつ病患者さんを対象として薬物療法と同等の有効性が確認されました。アメリカ、カナダ、オーストラリア、ヨーロッパの一部の国ではうつ病に対する治療法として承認されています。その理由は、薬物治療抵抗性うつ病の患者さんに対して薬物治療と同等の効果を示したことから、重篤な有害事象を認めなかったからです。

日本では、神経の検査機器として保険承認を受け、さまざまな治療やリハビリテーションにも研究的に応用されています。また、既存の薬物療法に反応しない大うつ病性障害の治療装置として、2017年9月に薬事承認もされています。

## Q.保険は使えますか?

A.米国やカナダではうつ病の治療として承認されていますが、現在日本では保険適用ではありません。そのため自由診療の外来のみで施行しております。

## Q.痛みや副作用はあるのでしょうか?

A.一般的な副作用としては、頭痛、痛みなどがありますが、どれも刺激中に認められ、刺激後も持続することはまれです。また一過性で緊張型頭痛がある場合は、通常の鎮痛剤によって改善することができます。危篤な副作用としては、非常にまれですが、けいれん発作を誘発する可能性があります(※)。

※患者一人あたり  
0.1%未満

# 受験生の息子をやる気にさせるには？

「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.

受験まであと一年もない高3の息子がいます。が、春休みもだらけて勉強に身が入らない様子でした。その様子に親は焦るばかりですが、こればかりは本人次第。やる気が無い子を、なんとかやる気にさせる方法、ありませんか？!

● 50代 女性



A.

頭ごなしではなく本人の考えを聞いたり、“気づき”を促すような質問に変えてみては？

相談者がおっしゃるように、いかにして本人にやる気を出してもらうか、まさに親にとっては悩みどころかと思います。子どもとしては、まだ時間に余裕があると危機感がなく取り掛かれなかったり、あるいは、「果たして進学すべきなのか」「本当に自分がしたいことは何なのか」と、大学進学に意味を見出せないこともあるでしょう。

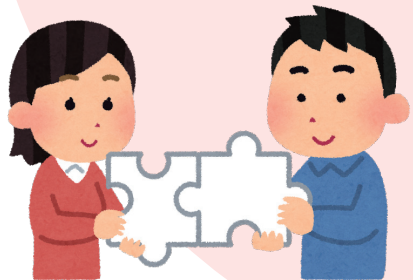
中には、親が何も言わずとも日々コツコツ取り組むタイプの人がいれば、現実が見えてきてようやく動き出すという人もいます。自分に合った勉強方法や改善すべきところが分かったり、目標が明確になれば勉強への意欲も湧いてきたりもします。いずれにしても目の前の子どもにどう声掛けするべきか、どう接したら良いかは様々であると思います。

皆さんも経験があるかもしれませんが、親から「勉強しなさい」、「もっと頑張りなさい」と言われると、「今からしようと思っていたのに」と反発してしまうのがオチで、「何も分かってくれない」と、突き放されたような感覚から、その後の関係もぎくしゃくすることがあります。親としては、焦りや期待から何気なく発した言葉だったりしますが、例えば「今の時間の使い方はどう思う?」「もう少し工夫できそうなところはある?」などのように、頭ごなしではなく本人の考えを聞いたり、“気づき”を促すような質問に変えてみるのもよいかもしれません。

ただ、子どもとしては「勉強しなければいけない」と頭ではわかっているけど、様々な悩みから勉強に集中できないことがあるかもしれません。果たして勉強でのつまずきなのか、それとも全く別の所での悩みで足踏みしているのか、子どもの考えや思いに耳を傾け、先ずは何ができるかを一緒に考えてみるのも一つの方法かと思います。受験するのは子ども自身ですが、大学に入学してから勉強するのも、もっと言えばその後の人生を生きていくのも本人自身なので、その決定ができる手助けがあると、子どもも幾らか安心できるのではないのでしょうか。

後は、勉強をする環境を整えてあげたり、食事面でのサポートも含めて息抜きする時間とのバランスも取りながら、結果だけでなく子どもなりに努力している過程を労い、褒めてあげながら次に繋がるように支えていけたらいいですね。

(臨床心理士 上堀内洋允)





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。



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  
◆遅発性ジスキネジア

詳細は、スタッフまで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)



良質な睡眠がとれていますか?

### “睡眠時無呼吸症候群”の 一泊検査ができます

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。

当院での音楽療法では外部講師等を招いた音楽活動を行っています

### 虹と海のホスピタル“音楽療法”

クラシックからポピュラー音楽、童謡、唱歌などを、音楽鑑賞や楽器演奏、合唱などを組み合わせて行います。好きな楽器を担当しての合奏や合唱がはじまると、音も心もぴったり合って、笑顔があふれます!

音楽療法とは、音楽を用いた心理療法の総称です。欲求情動をうまく発散する機会を提供するとともに、音楽が脳の機能回復や発達に効果的だと言われています。



はちみつクラブ(週1回)で音楽指導をする  
はちみつボイス☆知展さん



毎月のギターコンサート(左:福岡内外で活躍  
されているクラシックギタリスト橋口武史さん)



オカリナ演奏(福岡のオカリナグループ  
花みずきの皆さん)年4回



### 2/9 SAT 「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共有することで、院内連携のきっかけにもなっています。患者さんに必要な支援は何か、そのためにどんなことが出来るのかを懸命に考え、取り組んでいる姿が想像できる発表ばかりでした。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。



### 3/8 FRI 「虹のつどい」のご報告

今回は「いろいろな心の治療のご紹介」のテーマで、精神科の山本医師より、精神科で行われる薬物療法をはじめとした様々な治療についてご紹介させて頂きました。たくさんのご参加ありがとうございました。

## 玉葱たっぷり! かんたん牛丼



当院の牛丼の特徴は、玉葱たっぷり!  
今回は、栄養満点の「牛丼」を  
ご紹介します。

牛肉は、肉類の中でも栄養価が高く、良質のたんぱく質、脂質、鉄分などを多く含みます。但し、牛肉の脂肪はほとんどが飽和脂肪酸(中性脂肪や悪玉コレステロールの合成を促す)なので、食べる際には部位選びにも気をつけたいところ。牛肉で脂肪たっぷりの部位は「ロース」「バラ肉」。コレステロール値が高い方、生活習慣病が気になる方は注意しましょう。低脂肪で高たんぱくの部位は「しし」「モモ肉」。ししはロースに比べ鉄分が豊富なので、貧血や冷え性が気になる方にオススメです。玉葱には、疲労回復、血栓予防、血液サラサラ、善玉コレステロールを増やし、悪玉コレステロールを減らすなど様々な効果が期待できます。さらに、血液サラサラ効果アップの為に、加熱するのが吉!炒めたり煮ることで、甘味も増します。牛肉の旨味と玉葱の甘味がギュッとつまった牛丼。玉葱たっぷりで調理してみませんか?

### 玉葱たっぷり!かんたん牛丼レシピ(4人分)

- 牛肉(薄切り)…500g ●玉葱…中2~3個
  - 水…500cc ●醤油…大4 ●料理酒…大3
  - 砂糖…大3 ●みりん…大2 ●生姜…適量
- (調味液)

1. 鍋に調味液を入れひと煮立ちさせる。
  2. 次に玉葱を加える。
  3. 最後にお肉を加え、炊いたご飯に盛り付けて、ツユをかければ完成!
- ◆薬味は、紅生姜が定番ですが、あっさり食べたい時は、大根おろしもオススメです!

(栄養管理科・調理担当 / 片峰)



■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

初々しさが眩しい新人さんと一緒に、初心に戻るフレッシュな春です。それにしても、平成生まれの新入社員に驚いた年から十数年。5月からの新しい元号生まれの方が入社する頃には、いったい何歳…?!

Gallery  
ギャラリー

## “いちご白書”

(花紙と麻紐の貼り絵/風のフロア制作)

「いちごの粒々を付けるのが楽しかった!  
麻紐の三つ編みも面白かったです」



## 「スターダスト☆レビュー」

私がハマっていることは、今も昔も「スターダスト☆レビュー」の音楽を聴くことです。16歳の春、たまたまFMラジオから流れていた歌「メビウスの瞳」。この歌にビビッ!!!ときたのでしようか!それからずーっと大好きです。嬉しい時にはロック、落ち込んだ時にはバラードで癒してくれます。結婚式や子守唄にも、人生の節目節目に、いつもそばにいてくれる音楽です。子供たちは半分呆れています…。去年の12月1日は鳥栖でのコンサートにも行きました。「笑いと感動をありがとうー!!」。この33年間のファン人生、これからも元気でコンサートに行けるように、頑張りたいと思います。

心がアガる! 私の愛用アイテム  
医事科チーフ 中島 和子