

こころがほっをお届けします。

ちゃお!

Ciao!

特集

「大人の発達障害」
どう付き合えば?

54

2019, 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!

● 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。

2019.10

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

「大人の発達障害」どう付き合えば？

INDEX

〈特集〉
**「大人の発達障害」
 どう付き合えば？** 2
 マインドビタミン 6
 「マインドフルネス」
 ～OB会を開催して～ 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

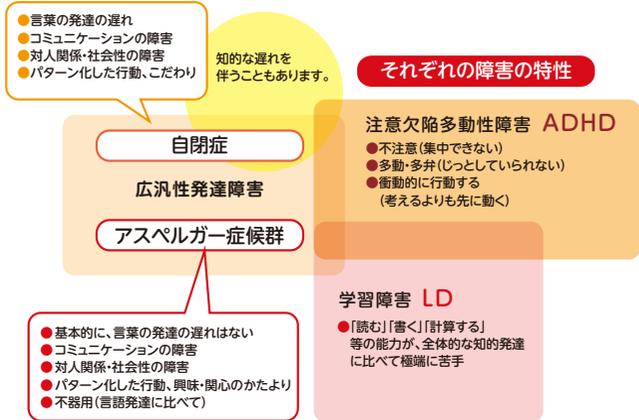
Ciao! [ちゃお!]

…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。

昨今、発達障害に対する関心が高まり、日常的な出来事が発達障害と関連づけて語られるようになっていきます。皆さんも「発達障害」というフレーズをテレビや新聞で目にしたことがあるのではないのでしょうか？

発達障害のひとつ「ADHD」とは？

Attention-deficit/hyperactivity Disorder(略々、日本語では「不注意や多動性、衝動性」を特徴とする発達障害で、生活に様々な困難をきたす状態を言います。「不注意」は集中して話が聞けない、金銭の管理ができない、忘れっぽい、気が散ってしまうなど。「多動性」はよく喋る、体の一部を動かすなど。「衝動性」は思いつきをすぐ行動にうつすなどの形で現れます。



大人のADHDとは？

これまで、ADHDの症状は年齢を重ねると治る傾向にあるとされてきましたが、最近の研究では、約60%の人で成人期にも症状が残ると言われています。個人差はあるようですが、大人のADHDは子どものころと比べて多動性が弱まり、不注意が目立つ傾向にあるようです。

つまり「大人のADHD」と言っても、大人になってから初めて出現するものではありません。不注意、多動性、衝動性という3つの症状に、子どものころからずっと悩まされており、多くの人は自分なりの工夫や対策を考えて努力していますが、それにもかかわらず、状況が改善せず大人になり、うまく生活することができず困っているのです。

大人のADHDの症状、特徴とは？

ADHDの症状は、個人によっても違いますし、環境によってもあらわれ方が異なります。

大人になってからADHDと診断される人は、こうしたADHDの症状に子どものころからずっと悩まされています。多くの人は自分なりの工夫や対策を考えて努力していますが、それにもかかわらずなかなか状況が改善されません。そのため、自分自身を責めたり、本人が怠けている、悪気があってやっている、あるいは親の育て方のせいといった非難や誤解にさらされたり、つらい状況に置かれがちです。

不注意	衝動性	多動性	大人の症状	ADHDの症状の変化	子供の症状
<ul style="list-style-type: none"> ●仕事などでケアレスミスをする ●忘れ物、なくし物が多い ●約束を守れない、間に合わない ●時間管理が苦手 ●仕事や作業を順序だてて行う事が苦手 ●片づけるのが苦手 	<ul style="list-style-type: none"> ●思ったことをすぐに口にしてしまう ●衝動買いをしてしまう 	<ul style="list-style-type: none"> ●落ち着かない感じ ●貧乏ゆすりなど、目的のない動き 			
<ul style="list-style-type: none"> ●勉強などで不注意な間違いをする ●課題や遊びの活動で注意を集中し続ける事が難しい ●興味のあることには集中しすぎてしまい切り替えが難しい ●話を聞いていないようにみえる ●課題や活動を順序だてて行う事が難しい ●同じ事を繰り返すのが苦手 ●必要なものをなくしてしまう、忘れっぽい ●注意が長続きせず、気が散りやすい 	<ul style="list-style-type: none"> ●質問が終わらないうちにし出し抜けて答えてしまう ●順番を待つのが難しい ●他の人がしていることをさげざったり邪魔したりしてしまう 	<ul style="list-style-type: none"> ●座っているべき時に落ちていて座っている事が難しい ●遊びや余暇活動に、おとなしく参加することが難しい ●過度におしゃべりをする 			

成人ADHD患者さんによくある困ったこと

- 朝の準備がスムーズにできず、遅刻する
- 忘れ物やうっかりしたミスが多く、周囲の人に迷惑をかける
- 部屋を片付けられず、明日に備えた準備ができない
- 仕事や家事の段取りができない

どんなことに影響があるの？

では、前述した場面ごとの困難が、どのような社会的影響を及ぼすか？その影響を示したものが左記の表になります。職場・家庭だけではなく、医療・社会生活にも大きな影響を及ぼすことがわかってきています。

医療	オートバイ事故 50%上昇 ER受診 33%上昇 自動車追突事故が2~4倍多い
家庭	兄弟姉妹の争いが2~4倍増加
社会	物質乱用リスクが2倍
雇用	生産性の低下
学校・職場	解雇46% 中退35%



大人のADHD、対応と治療目標は？

ADHDは本人の努力不足や、家族のせいではありません。自分の特性を正しく把握し、適切に対応することで、生活を改善していくことができます。

ADHDの治療は、環境調整などの心理社会的治療からはじめます。心理社会的治療の効果や、周囲との状況から判断し、必要であれば薬による治療を組み合わせていきます。治療目標としては2つあります。

- ① 職場や学校、家庭での悪循環が好転し、自信を取り戻して自分の特性と折り合えるようになること
- ② それによって、充実した社会生活が送れるようになること

従って、ADHDの特性である不注意、多動性、衝動性をなくすことだけが治療の目標ではありません。また、治療を進めていくうえで大事なポイントがあります。

★自分の生活の中の困難を理解し、対処方法を身に付けていくこと

★周囲によき理解者、サポーターを得ること

治療を始めても、すぐには変化を感じることができないかもしれませんが、徐々に症状が改善し、悪循環がなくなり、よいサイクルがまわりはじめると、少しずつ成功体験を積み重ねることが増えてきます。

ADHDの対応

環境調整などの心理社会的治療 家族や、もし可能であれば職場との協力体制を築き、環境の調整を行います。

環境調整の例

- 用事を先送りにしがちな人
作業を小分けにし、ひとつずつこなすようにします。作業内容だけでなく、作業スペースを区切ることも有効です。

忘れ物が多い人

必要なものを玄関やドアの前などの通り道に置くようにすると、ある程度忘れ物を防ぐことができます。持ち物をすべて玄関に置くようにすることで、忘れ物を減らすことができましたという人もいます。

約束や期日が守れない人

スケジュールをわかりやすい表にし、人目につく所に貼ります。また、タイマーなどでアラームをかけて、予定の時間を忘れないようにします。

薬による治療

不注意、多動性、衝動性の改善に役立つ薬が使われます。

大人のADHD、相談先は？

相談先は、診断を受けられる医療機関とその他の関連機関に大きくわけられます。相談したい内容によって、適切な相談先を選びましょう。

診断を受けたい

- 医療機関
精神神経科、心療内科 など

具体的な対策を知りたい

- 発達障害者支援センター
- 地域療育センター
- 総合精神保健福祉センター
- 自治体の福祉担当窓口 など

仕事について相談したい

- 地域障害者職業センター
- ハローワーク など

話を聞いてほしい

- 民間の支援団体
- 患者・家族会 など

「片付けが苦手」というのは 発達障害なのでしょうか…？

「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！



Q1.

子どもの頃から片付けが苦手で、先日、発達障害の本を読んだ時に、「片付けが苦手」という項目があり、当てはまる自分にドキッとしました。もし病気だとしたら治療で治るものなのでしょうか？

● 30代 女性



A1.

発達障害というのは、その方が持っている特性なので、治療で完治するというのではなく、その方の中での得意な面・不得意な面の差が大きかったり、ある部分での発達が緩やかであったりすることで、コミュニケーションが上手くいかなかったり、家庭や仕事、学業などに支障が出る場合があります。そうしたつまずきが気分の落ち込みや不安など、精神面にも影響を及ぼすことがあります。

中にはお薬で行動面や情緒面をコントロールすることもありますが、その方の特性もそうですが、環境との相互作用を見ていくことも大事な視点ですので、どうすれば過ごしやすく、生きやすくなるのか、その方の特性に合わせた工夫や環境を調整していくことが求められると言えます。

「片付けが苦手」という一つの側面だけで「発達障害」と決めつけない

例えば、同じ作業を繰り返したり、決まったことを手順通りに進めることが、苦にならず比較的やりやすい傾向があれば、それだけ一つのことに集中できたり、数をこなすことが期待できるかもしれません。一方で、状況の変化に応じて対処していくことが苦手であれば、イレギュラーなことがあると戸惑い、どう判断し対処すれば良いのか、周囲が期待するような行動をとることが難しいと感じることもあるかと思います。

皆さんそれぞれに、苦手なところを得意な面でカバーしていることもあるでしょうし、片付けに関しても、何か工夫することで取り掛かりやすくなったり、全てできなくとも部分的に達成できることが出てきたりします。そのため、「片付けが苦手」という一つの側面だけで「発達障害」と決めつけないことが大事です。環境との相互作用の重要性に加えて、小さい頃からの生育歴や学校・職場でのつまずきなども具体的に見ていったり、心理検査なども組み合わせながら、多角的な視点で見て判断していく必要があるかと思っています。



例えば、顔の表情や言葉の微妙なニュアンスを読み取ることが難しかったり、本当は相手も冗談で言っていることを、そっくりそのまま文字通り理解してしまったり、周りは「冗談だよ」と言っても、本人としても何が本当なのか冗談なのか、状況を読み取ったり、それぞれを繋ぎ合わせて全体を把握することが苦手だったり、自分が発した言葉は的外れなのでは、と思うかもしれません。

そうすると、もう発言は控えておこう、皆と関わるのはやめておこう、と徐々に周囲との関係を絶つようになって、孤独感や寂しい感覚に陥るかもしれません。

コミュニケーションをうまく取りづらい、というベースの部分に加えて、自信を失ったり、気分が落ち込んだりと二次的な障害が生じる可能性もあります。ただ、私たち一人ひとり、得意なところもあれば、そうでないところもありますし、その方の年齢によっても、本人や周囲が注意するポイントは異なってくると思います。

対人場面において、周囲がどのようにしているか観察をしたり、社会的なルールを学んで身に付けていくことも大事ですし、得意な面にもきちんと目を向ける必要があるかと思います。先にも述べたように、発達の仕方は人それぞれですし、すぐに発達障害と結論づけることはせずに、きちんと専門家を尋ね相談することは大事かと思っています。

(臨床心理士 上堀内洋允)



Q2.

自覚はないのですが、つい何気なく言った一言がグサリと相手に刺さる言葉が多いらしく、友人に注意されました。それ以来、相手を傷つけるのではないかと思います、しゃべることを控えてしまいます。ネットで調べると、自分と同じ悩みの方は発達障害と言われているのですが…。もし自分がそうなら、どうすれば相手を傷つけないようにできるでしょうか？

● 20代 男性

A2.

思ったことをストレートに口にする方もいれば、やんわりと伝える方もいますし、時には、思わず言った言葉が相手を傷つけることはありますね。勿論、そんなつもりで言ったわけじゃないけど、相手がどのように捉えるかによっても言葉の意味が違って伝わることもあるかと思います。

ただ、どうやら毎回のようにその場にそぐわない発言をしているようだとか、皆の笑いのツボがわからず、周りが笑っているからとりあえず自分も笑っておこうという方もおられるかもしれません。発達障害といわれる障害の中には、人間関係やコミュニケーションがとりづらかったり、その人なりのこだわりや世界観を持つ方もいらっしゃいます。

何気なく言った一言が相手にグサリと刺さる言葉であることが多い…。



参加者
アンケートより

OB会について

とても楽しく新たな発見もできて
良かったです。OB会で改めて
マインドフルネスを見直すことができ、
みんな頑張っているから私も
頑張ろうと励まされました。



みなさんと色々な意見交換ができて、
良い刺激をもらえました。

マインドフルネスを継続して 気付いたこと、変化点など



気持ちの切り替えが自分で
ビックリするくらいできて
いることに驚く。

自分を大切にできるようになった。



人との距離を保てるようになった。

客観的に自分を
見られるようになった。



OB会の流れ

1. 開始の挨拶
2. 自己紹介
3. 呼吸法
4. 実践報告
 - MFを取り入れているか
 - 何のワークを?どこで?どれくらい?
 - 継続する難しさ、困っていることなど
5. Q&A
6. 休憩
7. ワーク
8. 終わりの挨拶
9. アンケートの記入



- これまでに多くの研究が行われ、
- 抑うつ傾向の減少
 - 痛みの減少
 - 不安感の軽減
- などが報告されています。

効果

「マインドフルネス」は、繰り返しトレーニングをすることで、自分で自分を整えることができるようになる心のエクササイズです。2007年からアメリカのグーグル社でも社員研修に導入され、集中力や創造性の向上のセルフケア法としても役立てられています。当院で導入しているマインドフルネスは、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)のひとつです。

マインドフルネスとは

マインドフルネス

OB会を開催して～

通院しながら
外来で行うプログラム



外来マインドフルネス

活動時間/ 第1・3・5週目の土曜日
9:00~12:00
実施期間/ 1クール全12回(約6ヶ月間)
定員/ 6名

ストレスケア病棟へ
入院中に行うプログラム



入院マインドフルネス

週に1時間のセッションを
12週間行います。



《身体を使ったマインドフルネスの一例》

その他、復職支援プログラム「リワーク」でも、マインドフルネスのプログラムを実施しています。

プログラム卒業生を対象に、半年に一度のペースでこれまで4回のOB会を実施してまいりました。回を重ねるほどに、参加メンバー間のつながりが深いものになってきたように感じます。実践報告では「私もそれをやってみよう」「そっか、そうすればいいんだね」とお互い刺激を受け合い、終了後には「また半年後ね!」と楽しそうに笑顔を交わす姿を目にし、大変嬉しく思っております。

また、OBの皆さんそれぞれが、ストレスがかかった時や不調になると予測される時に、うまくマインドフルネスを取り入れ、使いこなされている様子もつかえ、ただただ感心するばかりです。

マインドフルネスを習得するには、何よりも『練習を重ねること』が大切です。さらに、必要な時に自然にマインドフルネスを行えるようになることが目標の一つであり、まさに皆さん、それを実践されていると感じます。レベルアップしていくOBの皆さんに良い刺激をいただきながら、スタッフ一同も、より精進してまいりたいと思っております!

今後は「マインドフルネスを修了したけど、今は全然やっていない」「していないからOB会には参加しにくい」という方々も気軽に挑戦していただけるようなOB会になればと考えております。



担当OT 野口



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

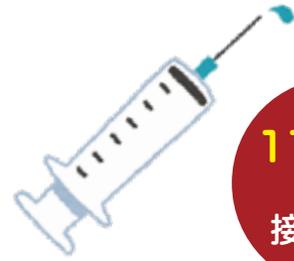
アルコール依存症から回復するためのリハビリテーションとして、実際の断酒生活に役立つ、具体的で実践的な内容を取り入れたプログラムを実施しています。

入院でのプログラムです。



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。



**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 2,700円(税込2,970円)
- 65歳以上(唐津市) 1,400円

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7日(木) 10時～15時 / 8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)

7/15祝 夏祭り、満喫しました!



毎年恒例の伝統行事“夏祭り”を開催しました!ラムネ早飲み競争、○×クイズ、盆踊り、フラダンスなどのアトラクションや、美味しい屋台が盛りだくさん。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。



▲毎年大人気の、デイケアクラフト雑貨♪



▲毎年人気ナンバーワンのフラダンス“オケラニ”の皆さん。



▲がんばれ～!ラムネ飲み競争



▲デイケア名物ところてんは、天草から作った100%天然!



▲「パンダのしっぽは白である。○か×か?!」





外はサクッと中はトロッと
口当たりやさしい『里芋コロッケ』

涼しげな虫たちの声が響き、「みどりの季節」を感じる食欲の秋！『里芋コロッケ』でほっこりしませんか？

里芋の独特のぬめりには、脳細胞を活性化し、免疫力を高めてくれるガラクトサンやたんぱく質の消化・吸収を高め、胃腸の働きを助けてくれるムチン等が含まれています。他にも、便秘や肥満を解消しコレステロールを低下させる食物繊維も豊富。また、その他の芋類に比べ低カロリーで低糖質というのもうれしいところです。

材料(4人分)

- 合挽ミンチ……40g
- 里芋 (皮むぎ冷凍)……400g
- コーン……40g
- 塩……少々
- コショウ……少々
- ▲ 小麦粉、溶き卵、パン粉、揚げ油 ……適量
- とんかつソース、ケチャップ ……適量

1. 里芋(冷凍)は、茹でてしっかり水気を切り、ポウルにうつし、温かいうちにしっかり潰してなめらかにしておく。
2. 合挽ミンチとコーンは、油で炒め、1と混ぜ合わせる。
3. 2に塩・コショウをして下味をつけておく。
4. 食べやすい大きさに形成し、▲小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつける。
5. フライパンに油を注いで、中温(約170～180℃)で揚げていく。
6. 衣がきつね色に変われば完成！
ソース: ●を1:1の割合で混ぜ合わせてソースを作る。お好みどうぞ。



POINT

ミンチなどを生のまま加えて形成する場合は、(中身に火が通る前に焦げてしまう為)低温(約160℃)でじっくりと揚げていきましょう。また、ミンチではなくベーコンを使っても風味よく仕上がりますよ！ (担当調理師:脇山)



“秋の味覚”

〈作業療法での制作/貼り絵〉

皆で葡萄をつくりました！
マスカットや蔓など、皆でアイデアを出し合った作品です！



■ 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

10月12日に唐津で行われる「日本ストレスケア病棟研究会」が、いよいよです。当院主催で初めての全国規模の研究会にドキドキ。準備から一緒に頑張っているチームの皆と、当日はスタッフ全員で力を合わせて、無事成功しますように！

心がアガる！私の愛用アイテム
施設管理チーム 石橋 友明



Kawasaki 「Dトラッカー」

私の心がアガる物といえば、愛車の「バイク」です。
毎日の通勤に使っています。4月に乗り換えたばかりの新しい相棒です。
今度のバイクはオフロード系のバイクなので軽いし、スタート時の力(瞬発力?)が大きく、とても楽しく乗っています。やはりバイクは、青空の下、風を切って走ると気持ちいいですよ!!(途中、雨が降ると最悪ですが…)。
最近バイク離れが進んでいるようなので、皆さんも一緒に「バイク」になりませんか？バイクを盛り上げましょう!!!