

こころがほっをお届けします。

ちやあ!

Ciao!

55

2020, 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

マインドビタミン
「自分のことが好きになれません。」



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)

- 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。

2020.1

● 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〉	
クローズアップ 外来	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
管理栄養科 自慢の一品	14
心がアがる! 私の愛用アイテム / 編集後記	15

年頭所感



虹と海のホスピタル
院長
進藤 太郎

新年あけましておめでと〜うございます。
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。

昨年は日本で開催されたラグビーのW杯
が大変な盛り上がりを見せました。令和
の時代を迎え、今年の夏には東京でオリ
ピック・パラ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
など感じていきます。選手の方々の活躍に
元気をもらえると良いなと楽しみながら持

病棟研究会』を開催することとなりました。
しかし、約1年の準備をしてスタッフ
の志気も上がったところで台風により中止
を余儀なくされてしまいました。唐津の
地に全国から参加者の方々にお集まり頂
くのを楽しみにしていたので非常に残念で
したが、この経験を糧により一層ストレス
関連疾患の治療には力をいれていきたいと
思っています。昨年には、うつ病に対する
rTMS(磁気刺激治療)が保険適応となり、
全国的にもニーズが高まっており、当院で
も保険診療に対応出来るように準備をし
ていこうと考えております。



ちを抱きつつ、この国家的なプロジェクトが
終わった後の様々な影響にも注意していく
必要があると感じています。医療現場に
おける働き方改革の問題、増加の一途をた
どる外国人労働者への対応など、これまで
経験したことのない事態にも面しており、
今年には自分達の認識も改革していく必要
があると思っています。

**一層、ストレス関連疾患の治療にも
力を入れていきます**

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、県内ではいち早くストレスケア病棟
を運用しています。昨年度は当院が幹事
となり唐津の地で『第24回日本ストレスケア



**令和の時代、全職員でワンチームとなり
取り組んで参ります**

精神科の治療においては、薬物療法も大
きな役割を果たしています。これまでは統
合失調症ではドパミン、うつ病ではセロトニン、
ノルアドレナリン、アルツハイマー型認知症
ではアセチルコリンといった神経伝達物質が
関与しているという理論の下で様々な薬剤
が開発されてきました。それらと違う作用
で効果を期待する新薬が日本でも開発が
始まっています。当院では新しい治療法の
開発にも積極的に関わっており、少しでも
病気の回復や社会復帰に貢献出来るよう
取り組んでいきたいと考えています。院内
にも様々な臨床試験の案内のパンフレットを
置いていますので、興味がある方はぜひ手
に取ってご覧下さい。

このように、令和の時代にマッチしたより
良い医療の提供、地域への貢献を目指し、
全職員でワンチームとなり取り組んで努めて
参る所存です。

最後になりますが、皆さまおよび「虹と
海のホスピタル」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。



外来の朝～夕方までの タイムスケジュール例

準備	当直看護師からの申し送り、 環境整備
8:30～	スタッフミーティング
9:00～	診療補助、処置
12:30～	ランチ
13:30～	診療補助、処置
16:45	アフターミーティング、 翌日来院患者さんの情報収集
17:00	診療終了 診察室や処置室の後片付け
17:15～	当直看護師への申し送り
17:30	終業
随時	電話対応 (予約変更、薬相談、不調の相談、 初めての方の相談、入院相談etc)



どなたでも受診しやすいように、強い不安や緊張を持って来院される患者さんへも、待ち時間や受診の間をできるだけ不安を和らげることができるよう、穏やかな対応、丁寧な声掛けなどに努めています。また、プライバシーに配慮し、お名前でなく番号でお呼び致します。その他、待ち時間を心地よく感じただけのよう、フロアの温度の調節をしたり、アロマの香りを漂わせたりと、五感を感じるやすらぎと癒される環境、笑顔と笑声で対応するように、接客には常に心を配っています。患者さんに付き添われてこられたご家族にも寄り添うような心がけています。

外来にお越しの 方のために

歯科

長崎大学病院歯科と連携し、入れ歯・義歯の専門治療を行う歯科医師が質の高い治療をします。



虹と海のホスピタルの 外来には、心療内科・精神科、 内科、歯科があります。

「虹と海のホスピタル」の外来では、お子様、思春期の学生さん、多忙な社会人、これまで頑張ってきたご高齢の方々…訪れた方すべての、心のケアをサポートできるように努めています。専門スタッフがチームとなり、プライバシーにも配慮しながらきめ細やかに心のケアとそれにかかわる問題の克服のためにサポートします。

内科

かかりつけ医として、風邪、腹痛、高血圧、糖尿病、不整脈など生活習慣病から急性疾患まで幅広く診察・指導しています。より専門的な治療が必要な場合には、高次医療機関・協力病院へご紹介します。



クローズアップ Close-up 外来



心療内科 ・精神科



専門外来として、こどもの心、ストレス、すいみん、物忘れ外来を行っています。また専門治療プログラムとして、アルコール・リハビリテーションプログラム(ARP)、復職支援のリワークプログラム、マインドfulnessプログラム、親子プレイントレーニングがあり、自由診療としてrTMSを実施しています。



外来でかわるスタッフたち

外来では、主治医以外にもたくさんのスタッフが関わり、サポートいたします。

看護師

診察の前に、必要な情報を収集し、医師の診察に繋がります。医師の指示のもと、血液検査や注射、また計測や検査案内・誘導・介助、各種日程調整などを行います。また、入院の際には、関連部署への連絡や情報共有を行い、円滑に病棟へつなげられるように対応しています。



臨床心理士

心理検査やカウンセリングを行います。また、集団療法(リワーク、アルコール、マインドフルネスプログラム等)では他職種とチームを組み、プログラムを運営しています。

検査技師

検体検査(生化学・血液一般・尿一般検査等)や生理・画像検査(心電図・MRI・脳波検査・超音波検査・スリープテスト等)を行います。

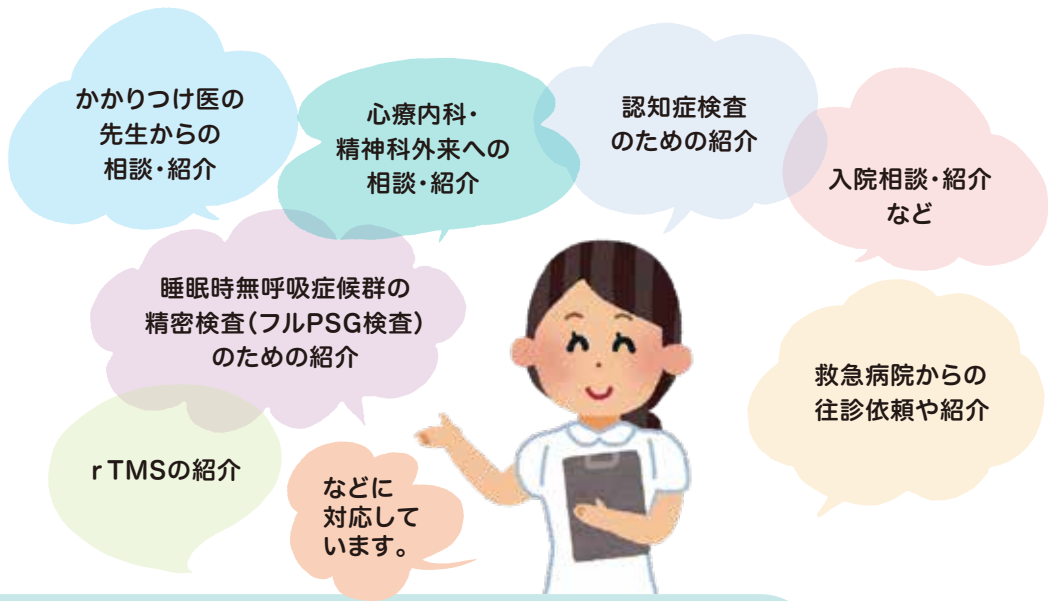
受付・医療事務

受付から診察へのご案内、お会計をはじめ、診断書の申込、自立支援制度についてのご案内などを担当しています。予約制のため(内科を除く)、受付ではスムーズに診療のご案内ができることや、はじめての受診で不安な方もいらっしゃるので、笑顔で対応できるように心がけています。

ソーシャルワーカー

治療を受けていくにあたり、生活の中の困ったことを伺いながら一緒に考えます。また他の機関との連携にも務め、医療・福祉に関する相談にお応えしています。

外来では、他病院、他施設とも、速やかに、適切に対処しています。



例

かかりつけ医にて睡眠時無呼吸症候群の簡易検査は実施済み。精密検査希望で、当院にてフルPSG希望にて受診。

初診時：診察・1泊検査入院の日程調整

1泊フルPSG入院

後日：外来受診、結果説明

かかりつけ医へご報告

かかりつけ医の先生や他院からのご相談では、緊急を要するケースも多く、速やかに調整しご案内することや、ご紹介の受診報告は当日中に作成し、速やかに結果をご報告するように努めています。



ご相談・お問合せ

TEL.0955-77-5120(外来)

月曜～土曜 9時～17時(水曜～19時)

自分のことが 好きになれません。

「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.

何をしても自分はダメだ。誰も自分と一緒に居ても楽しくないし、自分を好きな人はいないと思うので、人を誘ったり誰かと遊ぶことも考えられません。この先長い人生が続くと思うと暗い気持ちでいっぱいです。どうすれば自分を好きになれますか？

● 10代 女性



A.

自分のことを好きになれない、自信が持てない、肯定できないとなると、気分は落ち込んだり不安になるかと思えます。行動面でも消極的になって周囲との関わりが減ったりと、悪循環に陥ってしまうことがあるかもしれません。

相談者の方の年齢を考えても、こころと身体の成長スピードが異なって不安定になったり、自分の言動を周囲がどのように評価しているのかなど、気になることがあるのではないのでしょうか。それまでの万能感が揺らいで挫折を味わったり自信を失ったりと、ある意味で「自分探し」をしている時期なのかもしれません。「どうせ自分なんて」というのが、普段からの口癖や姿勢になってしまうと、結果的に失敗を恐れて自分の殻に閉じこもったり、自分の嫌いな部分ばかりに目が向きがちになることもあれば、相手から褒められることがあっても、素直に受け取れないこともあるかもしれません。

ありのままの自分を認めて 相手のことも自分のことも同じように尊重する

私たちは、あの人より優れているとか劣っているとか、他者と比較してしまうことで、自分にはこれができない、これを持っていない、と評価を下してしまいがちです。“どうしたら自分を好きになれるか”ということですが、それはもしかしたら、ありのままの自分を認めてあげることや、相手のことも自分のことも同じように尊重する、ということになるのかもしれませんが、受け入れがたい・認めたくないという事実はあちこちに転がっていたりしますが、周囲の価値観だけでなく、ご自分の価値観や感性も大事にしながら、自分なりに努力したことや達成できたことにも目を向けていくことができればいいですね。

気分が揺さぶられる時というのは、気づかないうちに否定的な考え方をしていることが少なくありませんし、必ずしもその考えが客観的な事実と合致するとは限りません。気分が落ち込んだ時は、現実に立ち返り、改めてその状況を別の角度から捉え直してみたり、自分なりに一生懸命になれるものにエネルギーを注いでいくことも一つかもしれません。



「秋の作品展」 開催しました！

● 11月7日(木)～8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。





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。



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、スタッフへ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。

家族教室をはじめました！

アルコール依存症のご家族のための家族教室をはじめました。

【対象者】

- ◆当院にアルコール依存症で入院・通院されている患者さんのご家族

【日 時】

- ◆毎週火曜日
- 15時30分
- ～16時30分
- (4回1クール)



11/20

日本フィルハーモニー交響楽団

弦楽四重奏団“小さなコンサート”を開催

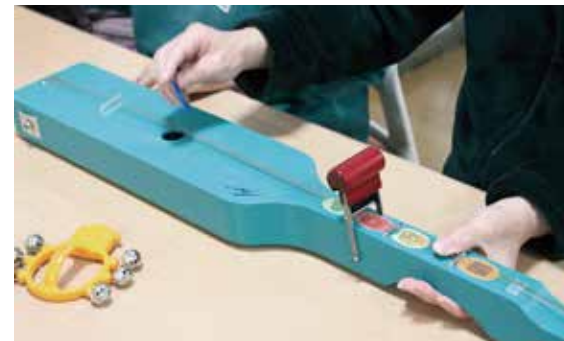
東京から来院されてのコンサートは、満席の大盛況です。アイネ・クライネ・ナハトムジークやG線上のアリアなど美しい曲の調べに聴き入り、また演奏の合間にはヴァイオリン、ヴィオラ、チェロの楽器の特徴や役割をわかりやすく説明して下さい、クラシックをより身近に感じることができました！



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、来院された方が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、レク委員会のスタッフでロビーと外のイルミネーション飾りつけを行いました。



全ての人が音楽を楽しめるように

音楽ケア“ブンネ”を体験！

スウェーデン生まれの誰でも簡単に演奏できる“ブンネ楽器”を用いた音楽ケアを、風のフロアで体験しました。皆がミュージシャンになり、笑い声と音楽が溢れました♪

『おせち料理と 年始の常備菜』

管理栄養士・瀧下淳子

お正月に1年の幸せ、健康を祈る、その食卓に欠かせないのがおせち。一つひとつの料理には、謂れがあり、それらの素材には栄養がたくさん詰まっています。今回は、これさえ作っておけばという年始の常備菜をご紹介します。日々の常備菜としても重宝しますよ。



心がアがる！私の愛用アイテム



光のフロアチーフ
中野 満

唐津くんちの法被

私の心がアがるものは、唐津くんちの法被です。年一回これを着るために、一生懸命に仕事をし、健康に留意して、清く正しい生活をするように心掛けています。

刀町の一番曳山「赤獅子」を曳き出して35年程。肉襦袢や法被を着ないと曳山は曳くことはできないので、初めの頃は知り合いに借りていました。が、どうしても自分のものが欲しくて作り直しました。これまた勝手に作ることは許されないため、2年は借りて経験を積み、そこで初めて認めていただき、町内の保証人が曳山の取り締まりから許可をもらい、やっと自分の肉襦袢や法被を持つことができる、とても大切なものです。

令和元年は、曳山14台のうち最も古いこの赤獅子の生誕200年を迎え、法被も40年ぶりに赤獅子が大きく描かれた新しいものになりました。来年は還暦を迎えますが(あと何年着られるかはわかりませんが)健康に気をつけながら仕事を続け、またこの法被を着て、曳山を曳き続けたいと思います！

■ 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

世界中で「いいね」欲しさにSNSへの投稿が蔓延する時代。見知らぬ人からの数多くの「いいね」より、たった一人でも「そうだね」と目の前で頷いてくれる“人の温もり”のほうが、心むちがします。

田作り

五穀豊穡を祈願して食べられるようになり、たんぱく質、カルシウム、ビタミンB12、鉄、DHA など含まれ栄養の宝庫とも言われています。

- 材料(1人分1/8量 21kcal 食塩相当量0.4g)
- カタクチいわし(素干し)……30g
 - みりん………大さじ2
 - 酒 ……大さじ1
 - しょうゆ ……大さじ1
 - 砂糖………小さじ1

※カタクチイワシは、フライパンでしっかり火を通して水分をとばし、パキッと折れるくらいカリッとさせると香ばしく、風味と食感が持続します。
※保存期間:煮汁ごとに密閉容器に移し、冷蔵庫で約1週間保存可能

黒豆

開運・無病息災や、黒い色の力で邪気を祓うなどのいわれがある黒豆。イソフラボンやアントシアニンが含まれ骨粗鬆症予防や更年期障害を和らげます。

- 材料(1人分1/15量 167kcal 食塩相当量0.2g)
- 黒豆………乾300g
 - 砂糖………2.5カップ~3カップ
 - しょうゆ………大さじ1

※ゆっくり弱火でふっくら炊き上げ砂糖としょうゆだけでシンプルな味わいにしあげます。
※保存期間:煮汁ごとに密閉容器に移し、冷蔵庫で約1週間保存可能

数の子

たくさんの詰まった卵から子孫繁栄や子宝を祈願する縁起もの。若さを保つビタミンEが含まれています。

- 材料(1本分 35kcal 食塩相当量0.8g)
- 数の子………6~8本(約300g)
 - 出汁………1.5カップ
 - 薄口しょうゆ・酒…… 各大さじ2
 - 塩………小さじ1/4
 - 削りかつお………適量

※数の子はひとつまみの塩水に6~8時間つけて塩抜きする
※出汁をしっかり含ませることが美味しさの秘訣
※保存期間:密閉容器に移し、冷蔵庫で約4~5日保存可能