

こころがほっをお届けします。

ちやお!

Ciao!

56

2020, Summer

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

予防が大事! ネット依存

マインドビタミン

「うつ病になった家族に、どう接すれば?」

がんばろう
日本

特集

予防が大事！ネット依存

精神科 橋本雄二

INDEX

〈特集〉

予防が大事!ネット依存	2
マインドビタミン	8
クロザリル治療	10
NEW FACE & INFORMATION	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
ギャラリー / 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。

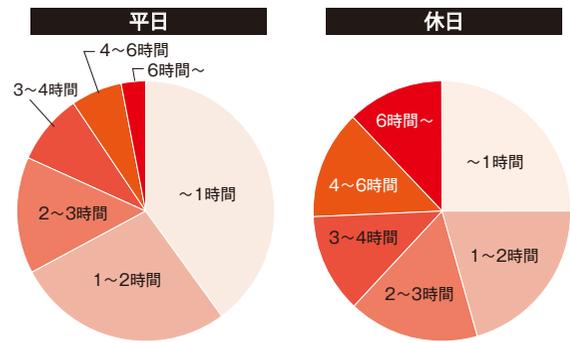


メールやネット、動画閲覧をはじめ、近年ではLINEやTwitterのようなSNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)などの依存が社会問題になっていきます。携帯やスマホを持つ児童・生徒が増えたことで、若年者のネット依存が不登校やいじめなどにつながっていると報告も。厚生省の調査では、病的なインターネット依存が疑われる中高生は全国で93万人(2018年)に上ることが推計され、5年間で倍近くに増えていきます。

中でも「オンラインゲーム」が、依存になりやすい!

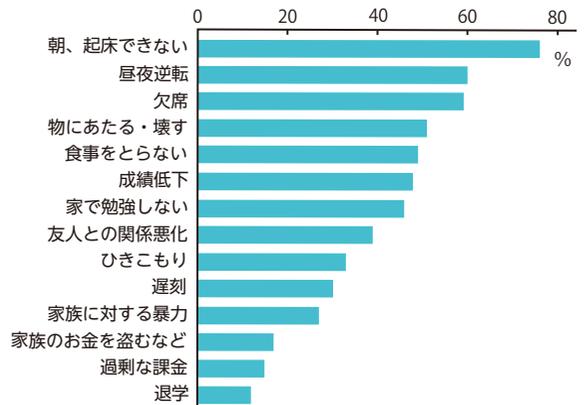
周囲の心配をよそに、自分自身では問題に気づいていなかったり、問題を無視して向き合おうとしなかったり、スマホやネットが自分では止められないといった症状が見られます。次第に仕事の能率や学業成績が低下したり、昼夜逆転して職場や学校に行けなくなったり、食事をしなくなったりするなど生活に重大な影響が及ぶこともあります。また、ネット・ゲーム依存患者の殆どは、オンラインゲームをしていたという調査結果があります。

1日に何時間ゲームしてる?



出所：国立病院機構久里浜医療センター

ゲーム障害の患者が抱える問題



(注) 久里浜医療センターが受診者 120 人の診察結果を集計

『Gaming disorder』
『ゲーム症(障害)』

- ① ゲームをする時間や頻度を制御できない
- ② ゲームを最優先する
- ③ 問題が起きているのに続ける

12か月以上続き、
社会生活に重大な支障が
でている場合にゲーム障害と
診断される可能性がある。



WHOによる「ゲーム障害」の定義 (ICD11・2022年1月施行)

DQネット依存チェック

あなたもネット依存ではないかチェック☑してみましょう。
キンバリー・ヤング博士が作成したDQというテストです。

正式な診断基準はまだありませんので、チェックリストとして参考にしてみてください。

- ネットに夢中になっていると感じているか？
- 満足を得るためにネットを使う時間を長くしていかなければならないと感じているか？
- ネット使用を制限したり、時間を減らしたり完全にやめようとして失敗したことがたびたびあったか？
- ネットの使用時間を短くしたり完全にやめようとして、落ち着かなかったり不機嫌や落ち込み・イライラなどを感じるか？
- はじめに想定していたよりも、長い時間使用しているか？
- 大切な人間関係、学校のことや部活動のことを、ネットのために台無しにしたり、危うくしたりするようなことがあったか？
- ネットへの熱中のしすぎを隠すために、家族、先生やそのほかの人たちに嘘をついたことがあるか？
- ネット使用の問題またはそのことからの絶望感・罪悪感・不安・落ち込みといった嫌な気持ちから逃げるために、ネットを使うか？

5項目以上に該当したら「病的な使用(ネット依存状態)」としますが、3項目の該当でもネット依存の初期の可能性あります。

ネット・ゲーム依存の

身体的健康被害

- 視力障害(老眼)
- スマホ巻き肩(スマホ肘)
- ストレートネック(スマホ首)
- 指の腱鞘炎・変形
- 脳が委縮する可能性

症状

- 昼夜逆転などの生活の乱れ
- 睡眠不足・不眠症、学業不振
- 注意力散漫
- 身の回りに無関心になる
- 抑うつ症状
- 判断力・思考力低下
- 親が注意すると逆上する
- 取り上げると暴言・暴力
- 希死念慮・自殺



ゲーム依存に

なりにくい人の傾向

- 社会的能力が高い
- 自己評価が高い
- 衝動の自己コントロールができる
- 学校でクラスに溶け込んでいる
- 学校が楽しいと感じている
- 家族仲が良い
- 信頼できる友人がいる
- 優先順位を付けられる
- 打ち込むことがある
- 自分の行動に責任を持てる・意見を持っている

など

なりやすい人の傾向

- ゲーム時間が長い
- ゲームにまつわる問題が多い
- ゲームを肯定する傾向
- 男子(女子より割合が多い)
- 父子 or 母子家庭
- 友人が少ない・少ない
- 衝動性が高い

など

ネット・ゲーム依存患者の殆どは、オンラインゲームをしていた！

オンラインをオフラインへ移行するだけで依存の度合いは軽くなります。

ネット依存の可能性がある場合の対処法

本人ができること



1 夜中にPCやスマホを触ることを自分から止めてみる



寝室にスマホを持ち込まないことをまずは実践してみましょう。



2 使用する時間や時間帯・課金の限度額を自ら決めて守ってみる



ネット・ゲーム依存について学んだり、使用する時間帯・課金の限度額を自ら決めて守ったり、使用時間を設定できるアプリを活用するのもお勧めです。

家族、支援者が できること



1 ネットの使用状況を把握する



使用時間・目的・ネット上の友人・書き込みの内容・情報開示の度合い・課金の有無などは把握しておいた方がいいでしょう。

2 フィルタリングを活用する



携帯電話会社が提供するフィルタリングサービスを利用します。せがまれてフィルタリングを外す親御さんもいらっしゃると思いますが、危険性を熟知しておく必要があります。



3 生活に乱れがないか観察する



夜中まで携帯を触って、朝起きられなくなることが多くみられます。朝はきちんと起きて、食事を3食摂り、入浴や部屋の掃除などもするように声掛けをしましょう。ネット以外の趣味を見つけたら、外出して適度に身体を動かすことも勧めてみましょう。

4 表情や雰囲気の違いに注意する



活気がない・笑顔が減った・ふさぎ込む・イライラする・以前はできていたことが面倒になる・集中力が落ちた・学校や仕事に行く気力がないなどの症状があれば、心療内科や精神科に受診することも検討しましょう。

5 第三者に相談する



自治体の相談窓口・引きこもり支援のNPO法人・医療機関などの専門機関があります。専門家でなくとも年上の親戚・恩師・先輩などが関わることで、うまくいくこともあります。ご家族だけで抱え込まないようにしましょう。

6 ルールを話し合って決める



スマホやパソコンを使うにあたってルールの必要性を説明して、当事者も納得した上でルールを取り決めましょう。

- 一方的に押し付けない
- 実現可能な範囲

使用していい時間帯や場所、課金の可否、許可するなら限度額などを話し合います。その際に機器の持ち主が親であることを再度確認することも大切です。また、機器を寝室に持ち込まないことも大切です。

守れなかったときの対策

「守れなかったら、翌日はスマホを親に預ける」などの罰則も予め話し合っておきましょう。話し合って決めたことは、ふれることなく貫き通す覚悟が必要です。罰則を実行する時は感情的にならずに「自分で納得して決めたよね」などと淡々と遂行するのがコツです。

- ルールを紙に書く
 - 当事者が参加して話し合う過程が重要
- ※ルールをご家族全員が一緒に守ることで、当事者が守るために後押しになるのを心がけよう。



ネット依存症は、なってしまうと回復の道りは長く大変で、完治は難しい病気です。そのためにも、依存症にならないための予防がとても重要です！ネットとの付き合いを完全にやめることを目標にするのではなく、適切に付き合いをいくことを身に付けていくことが必要です。もし以上の方法でうまくいかない場合は、医療機関では、強制的なデジタルデトックスとして一時的に入院し治療する方法もあります。ただし、周囲からの強制ではなく、ご本人が治療に向き合うという同意が必要です。まずはご相談ください。

「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！

うつ病になった家族に、 どう接すれば？



Q.

家族がうつになり、症状が良くなったり悪くなったりを何年も繰り返しています。私の言葉や態度で悪くなったのでは、と考え罪悪感を感じることも。今ではお互いに気を使い過ぎたり気にしすぎたりしています。良い対応の仕方を教えてください！

A.

がんばりすぎてきたが故であることを、ご本人も周囲の人たちも理解することが大事。

うつ病は、気分や意欲の低下をはじめ、不眠や疲れやすさなど身体にも様々な症状が起こります。周囲から見て、仕事の能率が落ちたり、身だしなみが崩れたり、食欲や興味も減退するなどの症状から気づくことがあります。ちなみに、生涯に一度はうつ病になる確率は、約15人に1人とされていますので、決して珍しい病気ではありません。ただ、発症のきっかけやその背景、出現する症状や程度は様々ですし、回復していく過程や期間も異なります。勿論、他の病気同様に早期発見、早期治療、そして再発を予防していくことが重要です。もし自分の大切な人がうつ病になったら、これまでとは違う姿にどのように接して良いのか、今後の生活はどうなっていくのか、接した人でないとわからない苦労や悩みもきっとあると思います。

ちなみに、うつ病になりやすい傾向は、几帳面で責任感が強かったり、完璧主義で何事も義務的に捉えるなどの思考パターンから、自身を追い込んだり責めてしまったりと、上手くストレスを解消できないことがあります。そのため、うつ病の方に対して、「怠けるな」「がんばれ」などのように叱咤激励することは、より心理的負荷をかけ、何よりがんばりすぎてきたが故であることを本人や周囲の人たちも理解していくことは必要です。



ご本人の気持ちに寄り添いながら、いつもと変わらない態度で接することを心掛けてみて。

このうつの状態が、病気や症状によって歪められた姿であることを認識し、病気以前の姿を思い浮かべながら、腫れ物に触るように接したり、干渉しすぎたりせず、いつもと変わらない態度で接することは大切です。抑うつ感や不安が強い時期は無理に元気づけようとしたり、何かアドバイスをしようとするのではなく、まずはご本人の悩みや辛さに耳を傾けながら、その気持ちに寄り添っていただけると良いですし、激励するという意味では、「治していけるよう一緒にがんばろうね」など、一人ではないこと、皆で頑張っていこうという感覚が伝わったら良いですね。

病気が回復していく過程が長期に及んだり、その中で症状が良くなったり悪くなったりを繰り返すことがあります。症状の変化に周囲が振り回されることで、さらにご本人が揺さぶられないよう、一喜一憂しないことも大切ですが、いつも通り接するためにもご家族もリラックスできる時間は必要です。ご本人の意思を尊重し、主治医や支援に関わる人たちへ相談し協力しながら、治療に専念できる環境を整えていけたら良いですね。



クロザリル治療を、ご存知ですか？



日本には約77万3千人の統合失調症患者さんがいます
 (平成26年厚生労働省患者調査)
 統合失調症患者さんのうち約3割が「治療抵抗性」統合失調症とされています。



クロザリル（一般名：クロザピレン）という薬について、皆さんご存知でしょうか？
 これまでお薬をきちんと飲んでいても症状が十分にはよくならなかった統合失調症の患者さん（治療抵抗性統合失調症）に対して、一定の治療効果があることが認められた治療薬で、治療抵抗性の統合失調症患者さんの57～67%は改善を認めるといふデータがあります。

既存の薬物治療では改善しない「治療抵抗性統合失調症」の方は、すべての統合失調症の患者さんの約3割にあたるとされています。

クロザリルは、このような患者さんに対して世界で最も有効であると認められた薬で、すでに世界の97か国（2008年時点）で使用され、日本では2009年に承認されました。
 当院でも2017年より治療を開始し、2020年4月現在、すでに13名の患者さんにクロザリル治療を実施しております。

クロザリル治療を受けるには？

非常に効果が高い薬ですが、血液中の白血球が減ってしまう等の副作用などがあり、決められた基準を満たした病院および医師でないと使用できないため、薬の開始に当たっては入院治療が必要となります。

当院では、CPMS（クロザリル患者モニタリングサービズ）に登録し、まれに起こる副作用を早期発見するために丹念に検査を行い、また、万が一副作用が出現した場合でも、福岡大学病院血液内科との連携により、迅速な対応ができる体制を整えています。

当院では、提供できる体制を、さらに整えています

今後、必要な方に提供できる体制をさらに整え、治療抵抗性統合失調症の方への一助となるように努めてまいります。もし統合失調症の患者さんでいろいろな薬を試しても良くならない、副作用のため試せる薬がないなどのお悩みがありましたら、治療の選択肢の一つとして加えてみてはいかがでしょうか？

詳しいことをご存知になりたい方は、当院スタッフへお尋ねください。



ご家族の飲酒を心配されていませんか？

アルコール家族相談のご案内



当院にて「アルコール家族相談」をはじめました。相談内容に応じて、お酒に関する心配事にどう対応していけば良いのか、受診につなげるための本人への関わり方、家族と本人との良好な関係を再構築するための方法などを、アルコールリハビリテーションプログラムのスタッフが一緒に考えていきます。

【対象者】 本人がまだ受診していない状況で、本人のお酒に関する心配事がある家族、もしくは知人の方

【料 金】 初回のみ無料、2回目以降は2,000円(税別)
※各種医療保険の対象外となります

【回 数】 最大3回(1回30分以内)

【日 時】 相談にて決定(予約のお電話をお願いします)

事前予約が必要となりますので、
まずはお電話にてお問合せ下さい。

【お問い合わせ先】
☎ 0955-77-5120

(外来直通・担当/池)

【受付時間】
月～金曜 9時～17時まで



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。



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。



精神科
おおた たくや
大田拓也医師
(常勤)

令和2年4月より勤務しております大田拓也と申します。福岡大学病院精神科に入局後、これまで大学病院、精神科単科病院(精神科救急、慢性期)で診療を行ってきました。これまでの臨床経験を活かして、この地域の医療に貢献できればと思います。宜しくお願いします。

◆座右の銘または診療のモットー

患者さんの目線に合わせた治療を行う。

◆趣味 映画鑑賞、散歩、晩酌

◆患者さんたちへのメッセージ

じっくりと話を聞き、分かりやすく説明することを心がけています。



精神科
さかもと
坂本ひとみ医師
(非常勤)



初めまして。令和2年4月より当院に勤務しております坂本ひとみです。出身は熊本県です。今までは福岡県を中心に診療を行っていました。これまでに学んできた、患者さんと向かい合う臨床を重視した精神医学を生かして、この地域の医療に貢献できればと思っています。よろしくお願いします。

◆座右の銘

止まない雨はない

◆趣味 映画、音楽鑑賞

◆患者さんたちへのメッセージ

一人一人の心に寄り添った診療が出来るよう心がけています。



精神科
ふなこし さゆり
船越小百合医師
(非常勤)



初めまして。令和2年4月より当院にて水曜日に勤務しております船越小百合です。出身は福岡で、小・中・高・大と福岡市の学校に通っていました。現在は、福岡大学病院精神科に在籍しております。どうぞ宜しくお願いいたします。

◆座右の銘

何事も最後まで全力で

◆趣味 テニスと旅行

◆患者さんたちへのメッセージ

週に1回の勤務で慣れない点も多いと思いますが、よろしくお願いします。



「豚ロースの

もろみ焼き」

醤油や酒などを造る工程でできる「もろみ」は、発酵食品としてよく知られ、アンチエイジングや免疫力アップ効果が、期待される食材。



患者さんにリクエストメニューを尋ねると、カレーライス、ちゃんぽん、唐揚げ、カツ丼…と有難いことに沢山の声がある中から、地の数ある中から、地元お醤油やさんの「もろみ」をたっぷり使った「豚ロースのもろみ焼き」をご紹介します！

もろみの食感が残る「もろみ味噌」や醤油のもろみから液体を絞り出す前の「醤油の実」は、そのまま食べたり、調味料として使用されたりします。当院でも旬の食材やお肉、お魚などと組み合わせ、「もろみ」を使った様々なメニューを提供しています。豚ロースを使用した目のポリウームにもこだわった、当院特製の「豚ロースのもろみ焼き」は、お肉をもろみに予め漬け込み、フライパンで焼くだけ！お肉のこんがりとした焼き色ともろみの香ばしい香りが、食欲をそそります！

もろみは焼き物以外にも、胡瓜と併せてモロキユウにしたり、木の芽と併せて木の芽和えにしたり、簡単にアレンジできる万能調味料。じわじわと気温も上昇してくる季節。もろみやヨーグルト、キムチなどの発酵食品を上手に取り入れ、夏に向けて免疫アップを目指しましょう！

管理栄養士 山口



Gallery ギャラリー

“藤の花” 〈個別作業療法での制作〉

紙テープを使って、花の房ごとの微妙な色の変化も表現されています♪

■ 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

気分が晴れない時は、空気が澄んだ早朝、庭に出て空を仰いでみます。ラジオ体操をして、「さあ、始めよう」と「今日のスイッチ」をポンと押すと、その一日を大切に過ごそうという気力が沸いてくる気がします。お試しあれ。

心がアガる！私の愛用アイテム 虹のフロアチーフ 堀里加



西城秀樹♪

小学生の時に初めて聴いた西城秀樹の「激しい恋」に衝撃を受け、膝の上に手をのせてモノマネをしていました。それからはヒレキが出る番組があると、ドキドキしながらテレビで応援し、8時だよ全員集合 や 寺内貫太郎一家 を夢中で見ていました。

初めて行ったコンサートは唐津市文化会館で「目が合った」と大喜びしたので懐かしく思い出します。

おとし、突然の悲報でヒレキロスになりました。

ところが最近、西城秀樹スーパーベストのCDを手に入れる事ができました。気分が落ちていたときは、若き獅子たちや YOUNG MAN で気分を奮い立たせ、悲しいときは「ブルー スカイプルー」で涙に浸り悲しみを乗り越え、「情熱の嵐」ギャランドウ で悔しいけれどお前に夢中 ギャランドウ ギャランドウ と気分をアゲアゲで、車の中、大音量で一緒に歌っています。古い懐メロばかりですが、私にとっては永遠のヒレキで、気分は最高です。

● 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。

2020.5

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) 大田 山本	藤巻(奈) 藤巻(光) 橋本 富永 大田	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



YouTube

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