

こころがほっをお届けします。

ちやお!

Ciao!

58

2021, 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

知っていますか？

「アルコール依存症」の怖さ



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どうございます。
皆さまには健やかに新年をお迎えのことと
こちらよりお慶び申し上げます。

2019年末に中国の武漢から発生した新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の拡大は世界的流行(パンデミック)となり、人々の健康、生活および経済活動に大きな影響を与えるとともに、その生活様式を変えさせ、心理

す。それは、不安・うつ・怒りといった三大ネガティブ感情に代表される感情面の変調や、不眠・甘いものの食べ過ぎ・アルコールやタバコの摂取量の増加、運動不足などのネガティブな生活習慣による身体面の変調です。こうした心身の変調に対しては様々な介入が有効であると報告されていますが、なかでもマインドfulnessが効果的であることは、これまでの研究成果からも明らかになっています。現在のコロナ禍で心の不調を体験している人のためにも大きな役割を果たすことができると考えており、当院で行っているマインドfulnessを基盤とした弁証法的行動療法をさらに活用出来るように取り組んでいます。

COVID-19および過去の感染症流行時でのストレス対策として、近年ではスマートフォンアプリやSNSを利用したデジタルメンタルヘルスのサービスが注目されています。さらにこれからの社会では、「物理的距離をとることで社会的距離も遠くなる可能性が有ります。これからの社会で、オンラインツールの活用やデジタルメンタルヘルスにより、ごまかしのつながりと社会的支援を回復できるのかは大きな課題であるといわれています。この課題を当院でも十分に効果を検証しながら、メンタルヘルスサポートの新しい形についても

INDEX

| | |
|---------------------------|----|
| 年頭所感 | 2 |
| 〈特集〉 | |
| 知っていますか? 「アルコール依存症」の怖さ | 4 |
| 訪問看護ステーションはる | 8 |
| マインドビタミン | 10 |
| 秋の作品展 | 12 |
| NEWS & INFORMATION | 13 |
| 栄養管理科 自慢の一品 | 14 |
| 心がアがる!私のお気に入りアイテム 編集後記 | 15 |

的なストレスを増加させています。今後数年はCOVID-19との共存を図らなくてはならず、またその後も新しい生活様式が持続する中、ウィズ/ポストコロナ時代のストレス対策が重要なメンタルヘルス上の課題となつていきます。

具体的には次に挙げる3つの危機的状況を迎えていると言われています。それは、①感染症の重症化や経済状況の悪化による生存の危機、②在宅勤務や休校の影響による人間関係の危機、③学習機会の減少や親子関係の変化に伴う次世代の危機です。こうした危機的状況のなか、精神疾患の有無に関わらず、この健康状態に好ましくない影響を受けている人々が急増しており、mental health pandemicと呼ばれる状況が生まれていま

色々と提供出来るように準備を進めている段階です。

このように、ウィズ/ポストコロナ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、全職員が『全集中の呼吸』で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、年頭のごあいさついたします。今年もあたたかいご支援とご助言をこちら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。



ゆっくり家で過ごす時間が多い年末年始、特に今年はコロナウイルス感染対策で、より在宅時間が増え、お酒を飲まれる方は、普段より量が多くなっていたこともあるかもしれません。



皆さんは適度な飲酒がどのくらいの量かご存知ですか？日本酒なら1合、ビールなら500ml、焼酎なら約100mlが適量です。適度なアルコールは、気分を良くしたりコミュニケーションを円滑にしたりといった良い面があります。一方、度を越した飲酒を続けることは健康被害をもたらすし、どんな人でも「アルコール依存症」になる可能性があります。本人の性格や意志とは関係なく、脳がアルコールでダメージを受けたことによって発症する「病気」なので、ご自身の力だけで治すことが困難になってきます。



身体面への影響

- ◆ 急性アルコール中毒
- ◆ 肝臓
 - 肝機能障害
 - アルコール性肝炎
 - 脂肪肝
 - 肝硬変
 - 肝がん
(食道や胃の静脈瘤破裂も)
- ◆ 脾臓
 - 急性脾炎
(入院が必要・重篤な場合は生命の危険もあ)
 - 慢性脾炎
- ◆ 心臓
 - 高血圧
(長期的には血圧を上げてまいります)
 - アルコール性心筋症
 - 心不全
 - 不整脈
- ◆ 神経系
 - ウエルニツケ脳症
 - 認知機能低下
 - 末梢神経障害
- ◆ 消化管
 - 慢性下痢
 - 食道がん
 - 胃がん
 - 大腸がん
- ◆ 妊娠
 - 胎児性アルコール症候群



精神面への影響

- ◆ 睡眠障害

飲酒は不眠を悪化させます。アルコールの作用で寝つきが良くなったように感じられても、睡眠が浅くなり途中で起きやすくなります。また、アルコールの作用によって途中トイレにも起きやすくなります。そのため熟睡感が得られず、さらに飲酒量が増えて悪循環になることがあります。
- ◆ 健忘

長期間飲酒を続けると脳に変化が起きて、飲んでいなくても物忘れが出やすくなります。
- ◆ つつ状態

長期間の飲酒により、前頭葉の機能が低下するため、うつ状態になることがあります。
- ◆ 事件・事故・自殺

飲酒した時には衝動性が高まり、事件や事故を起こしやすくなります。またストレス状況下では自殺のリスクが高まるとされています。
- ◆ アルコール依存症

アルコール依存症は、治療が必要な疾患です。



2個以上チェックが付いた方はぜひ一度ご相談を！

- ① 飲酒量を減らさなければいけないと感じたことがありますか？
(Cut down)
- ② 他人があなたの飲酒を非難するので気にさわったことがありますか？
(Annoyed by criticism)
- ③ 自分の飲酒について悪いとか申し訳ないと感じたことがありますか？
(Guilty feeling)
- ④ 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために「迎え酒」をしたことがありますか？
(Eye-opener)

✓ **アルコール依存症のセルフチェック (CAGEテスト)**

ではご自身の飲酒状態をチェックしてみましょう。

虹と海のARP (アルコール・リハビリテーション・プログラム)



アルコール依存症になると自力で回復できないことが多いため、医療機関での治療が必要だということをご理解いただきたいと思います。尚、治療に際してはご本人の治療を受けたい・酒を止めたい・減らしたいという気持ちが最も大事です。

当院は、佐賀県認定のアルコール健康障害の専門医療機関です。認知行動療法・心理教育を中心とした入院でのアルコール依存症治療に取り組んでおります。



特徴

- 「お酒をやめたい」「治療を受けたい」というご本人の気持ちに寄り添えるよう、少人数でゆっくりとお話しをしながら治療を進められる環境を整えております。
- アルコール依存症は、「毎日やめ続けること(断酒)」が最大の治療です。その方法を医療スタッフや同じ病気を抱える仲間と共に考えていきます。
- アルコールが容易に手に入る環境から離れるために、「これまでの生活を振り返る機会を持つこと」「規則正しい生活をする」ということを目的として、入院でのプログラムとなっております。

新しい治療の選択肢として

お酒を減らす治療について(外来)

外来治療が基本での「減酒」希望の方も、まずはお相談ください。

※外来治療か入院治療かは、患者さんの健康状態や希望に応じ、医師と相談しながら選択していきます。

アルコール家族相談のご案内



相談内容に応じて、お酒に関する心配事について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。ご本人またはご家族など大切な方の飲酒でお悩みの方は、一人で悩まず、まずはご相談ください。



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)

【受付時間】

月～金曜 9時～17時まで



～患者さんやご家族の方へ～

このようなお困りごとはありませんか？

| | |
|---|---|
| <p>病気の症状をコントロールすることが難しい</p>  | <p>日中することが無い、やる気が出ない、家(部屋)に引きこもっている</p>  |
| <p>友達や話し相手がおらず一人で不安だ</p>  | <p>子育てに不安を抱えている</p>  |
| <p>食事や睡眠がうまくとれない</p>  | <p>お薬の飲み方で困っている</p>  |
| <p>学校や職場で上手くいかないことが多い</p>  | <p>体の病気も心配だ</p>  |

「こんなこと誰にも相談できない!!」と
思っている事を、私達にちょっとだけお話ししてみませんか？
時間をかけて寄り添います。



訪問看護ステーション
はる haru
佐賀県唐津市原 990-1
☎ 0955-58-8866



「訪問看護ステーションはる」は、2017年2月1日に開設し間もなく4周年を迎えようとしています。日々患者さんや地域の皆様に支えられ、無事に今を迎えることができ大変感謝申し上げます。

現在、当事業所では、管理者を含む看護師6名、精神保健福祉士1名の計7名で業務を行っております。

私達の主な仕事は、患者さんのお宅へ訪問し、そのごめいお話をしながら、心や体の健康管理を行うことです。患者さんが医療を受けながら自宅や地域で安心して生活するために、お薬管理の相談や病気とうまく付き合うための助言、さらには生活の質を維持・向上できるような福祉面のサポートもさせていただいております。

最近では、開設当初に比べ支援の幅も広がってきました。発達面の課題を抱えるサポートが必要なお子さんや、精神的に不安を抱えながら妊娠・出産・育児をする方への訪問看護依頼も少しずつ増えています。利用に年齢制限などは無く、現在は小学生から高齢の方まで、多くの方にご利用頂いています。

虹と海のホテルだけでなく、他の病院で治療中の方へも訪問看護を行うことができますので、気になる方はご連絡をお待ちしています。

管理者 大島るみ

訪問看護ステーションはる
お子さん、妊婦さん、ご高齢の方まで、不安を抱えたすべての方に寄り添い、サポートをさせていただきます！



相手の思いに寄り添いながら、 心配していることを はっきりと伝えることも大切。

では、「死にたい」と打ち明けられた時、私たちはどのようにしたら良いのでしょうか。そのような思いを打ち明けるといことは、きっと勇気のいることでもあり、誰にでも話せるわけではありません。「この人なら話を聞いてくれる」、「何とか助けて欲しい」といった切なる願いが隠れていたりします。なので、先ずはその話にしっかりと耳を傾けること、その上で心配していることをはっきり伝えることです。相手の訴えや思いに寄り添いながら、別の話題に逸らしたり無理に励ますことはせず、こちらの価値観や一般的な常識を押し付けないことも大切なことです。死をほのめかす背景にはいったいどんな意味があるのか、今どれくらい行動に移したいと思っているのか尋ねながら、「もっと生きたい」という両価的な思いがあることを受け止めていけるとよいかもかもしれません。

それでも相談を受ける方にも限界を感じることはあります。1人で抱え込むのではなく、家族や友人、上司や同僚など、相談者が信頼をおけるキーパーソンとなる方にも支援を求めることが大切です。また、そうした方たちと協力しながら、専門医や産業保健スタッフへの受診や相談につなげていくことは重要なことですし、ここでも相談者の思いに寄り添いながら進めていけることが大切ではないでしょうか。



Q.
友人が「自分なんて生きていても仕方ない」と言い出し、「そんなことないよ!」と励ましましたが、上手く自分の気持ちを伝えられたか心配です。死にたい気持ちを言われた時、どう返せばいいのか、アドバイス願います。(30代・女性)

A.

ご友人としては何とか力になってあげたいと思う一方で、どう関わったら良いのか、どんな言葉を返せば良いのか、死についての話題に触れるとその気持ちを助長させてしまうのではないかなど、戸惑ってしまうかと思えます。

「もういなくなってしまいたい」、「楽になりたい」そんな気持ちの背景には、その方の生い立ちや置かれている環境、信念や価値観、周囲の支援の有無や精神科等のご病気などの“背景”が、複雑に絡み合っていることがあります。「死にたい」という思いと、「生きたい」という思いの間で心が大きく揺れ動き、「助けて欲しい」という心の叫びを何かしら発信していることが多いと思います。

それは言葉での直接的な訴えばかりではなく、気分が沈んだり不眠が続くなどの症状や飲酒量の増加、長引く原因不明の身体的な不調、業務量の増加や失職、大事なものを失う喪失感や孤立感など、周囲の目から見ても明らかに普段の様子と違うサインに気づかれることもあると思います。

「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!

「死にたい」と打ち明けられた時、
どう対応したら良いのでしょうか!?





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。

【当院にて実施中】

◆うつ病 ◆アルツハイマー型認知症 ◆統合失調症

◆ご興味・ご希望の方はスタッフまでお問い合わせください。



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、スタッフでクリスマス飾りつけを行いました。



NEW

公式ソーシャルメディア

公式LINE はじめました

公式アカウントでは、休診情報やイベント情報を中心に、さまざまな情報をいち早くお届けしています！

QRコードで登録する方法

LINEの「友だち追加」から「QRコード」を選択してください。読み取り画面でQRコードを読み取り、「虹と海のホスピタル」を友だち登録してください。



秋の作品展

11月11日水 - 13日金の3日間開催！

この一年間で制作された作業療法の作品をはじめ、スタッフ趣味の作品も勢揃い。ひとつひとつ思いをこめられた作品を、作業療法士を中心としたスタッフ皆で飾り付けました。感染対策で制限の中でしたが、鑑賞されて涙ぐまれる姿もあり、開催できてよかった！と心から感じたひと時となりました。

お魚と豆腐で作る、とってもヘルシーおいしい
ふんわり“お魚ハンバーグ” 

おいしいものが盛り沢山の
年末年始を通り過ぎた今、
ヘルシーなお魚ハンバーグで、
カラダもココロも癒しましょう。



●材料(1人分)

- 白身魚すりみ …… 80g
- 水切り豆腐 …… 20g
- 玉葱 …… 20g
- 干しシイタケ(乾) 1枚
- 人参 …… 10g
- 塩・胡椒 …… 少々
- おろし生姜 …… 小さじ1/2
- うすくち醤油 …… 小さじ1
- 溶き卵 …… 小さじ1
- 小麦粉 …… 小さじ1
- 油 …… 小さじ1

- 作り方
- ① 干しシイタケは、水で戻してみじん切りにする。玉葱と人参もみじん切りに。
 - ② ①は油(分量外)で炒め、軽く塩・胡椒し冷ましておく。
 - ③ ボウルにすり身・水切り豆腐・②を加え混ぜ合わせる。
 - ④ ③が良く混ざったら塩・胡椒少々、おろし生姜、うすくち醤油、溶き卵、小麦粉を加え混ぜ合わせる。
 - ⑤ ④をハンバーグの形に形成する。
※この時、水分が多くて形成しづらい場合は小麦粉を少量足してみ。
 - ⑥ フライパンに油を熱し⑤を入れ、中火で両面に焼き色がつくように焼いていく。

- ポイント!
- * 水切り豆腐がない時は、水切りした木綿豆腐でもOK。
 - * ②はフライパン加熱ではなく、レンジ加熱でもOK。
 - * 中身の具材は、枝豆やキャベツなど季節によってアレンジしてみてください。
(但し、白菜など水気が多い食材を使用すると水気で形成しにくくなるので注意)
 - * ソースはケチャップで洋風にしたり、醤油で和風にしたりとお好みで。

アレンジ次第で
野菜もたっぷりとれる
お魚ハンバーグ!
ぜひチャレンジしてみてください!

管理栄養士 山口

心がアがる! 私のお気に入りアイテム

フロアチーフ 福島 千笑



「バスタイム」と
「トイレタイム」

私が癒される時 それはバスタイムです。
あったか〜いお風呂にジワ〜ッと浸る
時の幸せ感…まさに「極楽極楽」♫です。
また最近、生後9か月になる孫とも一
緒に入ります。これは又違った幸福感が
あります。

そして私は、トイレタイムも楽しんで
しまっています。一日に数回は訪れる場
所だから、少しでも気分がアがるように、
目に入る場所の風景を変えています。ト
イレットペーパーカバーや棚カバーをペ
アで手作りしたり、季節やイベント、気
分に合わせて、しよつ中トイレットペ
ーパーカバーを着替えさせて愉しんでいま
す。100円ショップの手ぬぐい1枚で
作れるので、おススメですよ!

編集後記

「いつでも出来る」「いつでも行ける」とズルズルと先延ばしにしていたことが、昨年からしたくでも出来ない状況に。これを教訓に“先延ばしにしない”ルールを自分の中で作りました。思い立ったが吉日と出来ることは即行動!今は、今しかないのです!よね。

広報誌へのご意見等をぜひお寄せください!

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

アンケートは
こちらから!



● 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。

2021.1

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 坂本 | 齊木 進藤(太) 富永 山本 | 齊木 藤巻(光) 進藤(太) 大田 | 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
- 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)
- 親子ブレイントレーニング
- アルコールリハビリテーション