

こころがほっをお届けします。

ちやお!

Ciao!

59

2021, Spring

虹と海のホテル 広報 BOOK

ご自由にお持ち帰り下さい!

特集

ストレスケア病棟のご案内



INDEX

〈特集〉

ストレスケア病棟のご案内	2
マインドビタミン	10
NEW FACE	12
NEWS & INFORMATION	13
栄養管理科 自慢の一品	14
心がアがる! 私の愛用アイテム 編集後記	15

特集

ストレスケア病棟

当院におけるストレスケア病棟の、
これまでとこれから

院長 進藤 太郎

ストレスケア病棟のこれまで

2012年2月 ストレスケア病棟誕生
脳と心のエクササイズ開始

2013年春 うつ病からの復職支援
「リワークプログラム」開始
rTMS開始

2014年春 終夜睡眠ポリグラフ検査開始

2015年春 高照度光療法開始

2021年春 メタ認知トレーニング開始

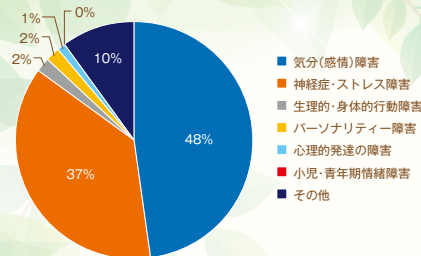
2012年、虹と海のホスピタル誕生と同時に、ストレスケア病棟を立ち上げて、今年で10年目を迎えることができました。ストレスケアの治療においては、先進的な取り組みをされている病院の取り組みを学びながら、また医師を筆頭に看護師、コメディカルスタッフ皆で研修・勉強会を重ねながらチーム全員で知識を深め、技術を磨き、試行錯誤で取り組んできました。新しい治療の選択肢を増やして少しでも患者さんの回復につながるようにと、リワークプログラムやマインドフルネスなど、唐津という地域の特性に合わせながらプログラムを導入・更新しながら、

ストレスケア病棟としての機能を磨いてきました。

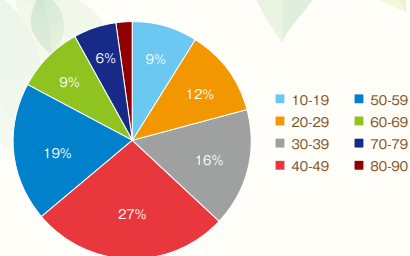
2019年末から始まり、現在進行形の新型コロナウイルス感染症の世界的流行(パンデミック)では、それによって生活スタイルの大きな変化がありました。またその感染が終息していないため、今後数年は共存を計る必要があります。またその後も新しい生活様式が持続する中、これからは不安やストレスと上手につきあい、自分自身のメンタル面を健康に維持することが、重要視されています。

コロナ禍で新しい生活様式など、日常がガラリと変化したことは、多くの人々にストレスをもたらし、メンタルヘルス・パンデミックと呼ばれる状況が生まれています。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、なかでもマインドフルネス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フルネスを基盤とした弁証法的行動療法をさらに活用できるように取り組んでおります。また、この春からは「うつ病のためのメタ認知トレーニング」を導入するなど、今、そしてこれからのストレスケア対策に取り組んでいきます。

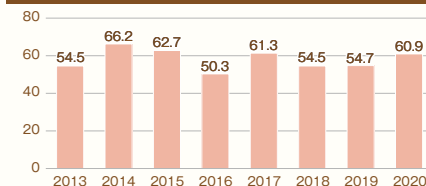
疾患割合 (2012年～2020年)



年代別割合 (2012年～2020年)



平均在院日数



ストレスケア病棟って、 どんなことをするの？

虹と海のホテルでは、経験豊かなスタッフが、自身の身に起きていることを整理したり、自分を大切にしている心や、もともと持っている回復力を引き出したり、あらゆる角度から、心と体を整えるお手伝いをさせていただいております。ストレスケア病棟をご紹介します。



ストレスケア病棟とは

うつ病の治療を中心に、ゆったりとした静かな環境での休養と、回復に向けたサポートを行う病棟です。

家庭や職場などの日常生活や強いストレスから一時的に離れ、心と体を十分に休める環境を提供します。病気を理解し、対処する方法などを身に付けていくように、マインドフルネスやリワークなどの専門プログラムを組み合わせ、症状の改善を目指します。

病状によりませんが、**2〜3日、1〜2週間の短期から3か月程度の入院治療**を行います。



対象となる症状など

- 感情障害（うつ病など）、**睡眠障害、不安障害**などで専門的な治療が必要な方
- **職場復帰や復学**を目指している方
- **強いストレス**から一時的に離れての療養が必要な方
- **短期間で心身のリズムを整えたい方**
（家事や育児、介護などのストレス、仕事での疲弊など）
- **睡眠時無呼吸症候群**（1泊の検査入院）

などを対象としています。



あなたに
そっと寄り添い、
支えます。



回復の為には、心と体をゆっくりと休ませることのできる“環境”はとても大切です。
プライバシーにも配慮したお部屋（個室型23室）で、まずは心を体を休ませてあげてください。
毎日のお食事には、心と体の回復のために意識して摂りたい栄養素、積極的に摂りたい食材を取り入れながら、栄養面からもサポートしていきます。



リワークプログラムとはどういうものですか？

リワークとは、REturn to WORK (=復職)。
うつ病などで休職している方などを対象とした、職場復帰(リワーク)と再休職予防のためのプログラムです。いきなり職場へ戻って働きはじめるのではなく、**職場の環境や状況を想定して実施されるさまざまなリハビリプログラム**を通じ、**再発リスクを軽減**させ、**復職準備をサポート**します。4月より、メタ認知トレーニングや認知機能リハを加え、より短期間で内容充実の8週間コースへリニューアルしました。



	月	火	水	木	金
午前 9:30~11:30	VCAT-J ※1 (個別)	VCAT-J ※1 (グループセッション)	フロア活動	オフィスワーク	個別OT
午後 13:30~15:30	フロア活動 (1,2,4週) 脳と体の エクササイズ (4週)	D-MCT ※2	ZUNBA マインドフルネス	認知行動療法	心理教室



※1 認知機能リハ
※2 うつ病のためのメタ認知トレーニング

退院後、安心して生活できるよう、不安なことや困りごとを伺いながら、今後の手立てを一緒に考えていきます。
(精神保健福祉士)



どのような治療をするのでしょうか？

さまざまな治療の選択肢から**患者さんそれぞれに合った治療を組み合わせ**ていきます。2021年4月からは、ご自身の考え方や振る舞いに関する気づきを目的とした「**うつ病のためのメタ認知トレーニング(D-MCT)**」を新たに導入しました。



「何かしたいけど、なんだかまだ不安...」
そんな気持ちになった時、一緒に目標を立てて、それに向かって少しずつ進んでいけるようサポートします。
(作業療法士)



- 薬物療法
- 精神療法
(認知行動療法、メタ認知トレーニング、カウンセリング、マインドフルネス、ブレインジム)
- 作業療法
(アロマセラピー、アニマルセラピー、音楽療法、運動療法、ヨガ)
- リワークプログラム
(うつ病からの復職支援)
- 復学支援



心理検査などを通して、これまでの生活やご自身について振り返り、「自分らしさ」を見つけてお手伝いができるよう心がけています。
(公認心理師)





スタッフからのメッセージ



薬剤師 PHARMACIST

薬と上手に付き合うためには、お薬を理解し、納得した上で服用することが大切です。服薬指導や心理教育でお薬に関する不安をなくし、安心して服用していけるようお手伝いします。



医師 DOCTOR

治療に専念できる環境の中で、リワークやマインドフルネスをはじめとした専門プログラムなど、患者さんそれぞれにあった治療法を組み合わせることで症状を改善していきましょう。



管理栄養士 NUTRITION MANAGER

退院後も安心して日常生活を送るためにも、食事の摂り方や栄養面に関わることはなんでも、私たち管理栄養士がサポートします！



看護師 NURSE

あなたの想いを聞かせてください。ゆっくりお話をうかがいながら、入院生活や退院に向けての不安や悩みに寄り添います。



個室はありますか？

あります。各個室に加え個室型4床室は、多床室でありながら扉で区別されており、プライバシーにも配慮され、安心してゆったりと過ごせる環境です。

7F 虹のフロア（ストレスケア病棟）は、全室差額ベッドとなります。



2021.4時点

タイプ	料金 (税込)	広さ (㎡)	設備					ベッド・家具				その他				
			浴室	トイレ	洗面	冷蔵庫	その他	テレビ	机	イス	応接セット	空気清浄機	ドライヤー	WiFi	アメニティ(※)	カードキー
SS 特別室	14,300円	21.56	○	○	○	○	パルコニ-	32型	○	○	○	○	○	○	○	○
S 個室	5,500円	9.94		○	○	○		19型	○	○				○		
A 個室	3,850円	9.94			○	○		19型	○	○				○		
個室型 4床室	2,200円	9						19型	○	○				○		

※歯ブラシ、コットン、ヘアゴム、ヘアブラシ、タオル（バスタオル・フェイスタオル）、スリッパ

ひとりでは不安なことも、ここにはいつでもあたたかく見守るスタッフがいます。
♡ストレスケア病棟について気になる方は、どうぞお気軽にお問合せください。

☎ 0955-77-5120 (外来)



「明日が来るのが怖くて眠れない」と言い
思春期の娘。親はどう対処すれば？

「FM佐賀crr77.9」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.

中学生の娘が夜一睡も出来なかったと言って、時々学校を休みたがります。眠れない理由が、「明日が来るのが怖くて眠れない」と。私には明日の何が怖いのか、意味もわかりません。無理に登校させるのも良くないと思いつまらせていますが、こんな時、親はどう対応すれば良いのでしょうか？

(40代・女性)



A.

「明日が来るのが怖い」という言葉の背景には、どういった意味があるのか、娘さんの中で具体的に何か嫌なことや失敗があって不安や懸念があるのか、それとも何かよく分からないけど、漠然とした不安や恐怖感のために一睡もできないのか、気になるところです。

相談者の方がおっしゃるように、傍から見ると十分その理由が掴み切れなかったり、周囲にはほんの些細と思えることでも、本人にとってはそれが重くのしかかっていることもあったりします。いずれにしても、一睡もできなかったとしたら、学業や部活などにも影響するでしょうし、仮に、眠れない日が何日も続いたとしたら、より心配ですので、早期に介入も必要な場合もあるかと思えます。

娘さんの中でも、気づかない何か嫌なことがあったり、ストレスに感じることもあるのかもしやせんし、言葉にしがらかったり、曖昧な感覚のところもあるかもしやせんね。

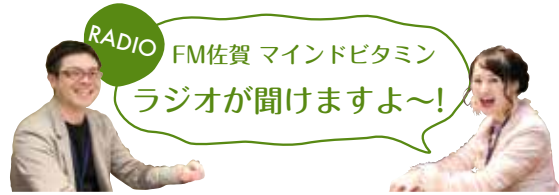
その背景には、学業や成績のことがあったり、部活動や友人など人間関係が影響しているのかもしやせんし、嫌なことも十分に意識に上らないこともあるかと思えます。あるいは、上手く言葉にできなかったり、周囲を心配させまいと、内に閉じこもることで自分を守っていることもあるかもしやせん。

どうしても多感な時期。本人の考えや思いなど、話せることを話せるタイミングで受け取ってみて。

特に、思春期という時期は自分がどう見られているか、周囲からの評価も気になりますし、自分とは何かを再考したり、心が揺れ動く時期でもあります。ただ、時々学校を休みがちということですので、他の日は特に問題なく行けているのか、登校できる日は、そうでない日と何が違うのか、本人を後押しする何かがあるのか、何かきっかけなどあれば、知りたいところです。他にも、休日はどうなのか、食事は摂れているのか、身の回りのことは出来ているのかなど、普段との違いにも目を凝らしたいところです。どうしても多感な時期でもありますが、本人の考えや思いなど、やりとりする中で伺い知れたらいいですね。

距離が近いが故に話づらいこともあるかもしれませんが、本人が話せることを、話せるタイミングで周囲としても受け取ってあげたいですし、例えば、1日の中で途中からでも登校できそうなら、本人の思いを確認しながら促してみてもいいかもしやせん。ただ、本人の苦痛があまりに強かったり、何日も眠れない日が続くなどあれば、早めに専門機関へご相談をされてみることをお勧めします。





毎週木曜 8:30 から ch77.9 で放送中!

マインドビタミン @ FM 佐賀 online !

上堀内心理士によるラジオトーク番組“マインドビタミン”が、バックナンバー視聴できるようになりました。パソコンやスマホからぜひお聴きください。



患者さんとスタッフの癒しに aibo がやってきました

モニター当選で、なんと aibo がやってきました。思った以上の可愛さに、思わず誰でも笑顔に?! これから患者さんはもちろん、スタッフへの癒し効果を期待しています!

(こどもの心外来)

新規ご予約についてのお知らせ



初診のご予約について、長期にお待たせする状況避けるために、ひと月ごとのご予約案内とさせて頂いております。ご理解とご協力の程、宜しくお願いいたします。

予約の対象月	予約受付開始日
2021年 7月	6/8 (火) 10時
2021年 8月	7/6 (火) 10時
2021年 9月	8/5 (木) 10時
2021年 10月	9/7 (火) 10時

時 間：10時よりお電話にてお受けいたします。
予約専用 TEL：0955-77-5120
※他の電話番号ではお受けできません

※予約枠は限りがございますので、お電話を頂いた際に予約が埋まっている場合があります。

※現在、他の医療機関を受診されている方や、以前他の精神科病院もしくはクリニックを受診されていた方は、受診の際に紹介書(診療情報提供書)が必要です。予約した受診日までに紹介書をご準備いただける場合のみ予約案内が可能となりますので、予めご了承ください。

※予約枠が埋まりましたら、フェイスブック、ホームページ等でもお知らせいたします。



精神科
おがた むねあき
緒方宗玄 医師
非常勤

初めまして。令和3年4月より非常勤としてお世話になります緒方宗玄と申します。

まだまだ至らない点が多々あるとは思いますが、日々成長していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願ひ致します。

- 🔔 初志貫徹
- 🍀 テニス、野球、サッカー
- 🗨️ 一緒に協力して目標を達成していきましょう



内科
くらもち ひとし
倉持均 医師
非常勤

令和3年4月より、毎週火曜日に勤務しております倉持均と申します。出身は唐津です。福岡大学病院第一外科(現消化器外科)に入局後、主に地域の医療機関での診療を行ってきました。現在は福岡市の民間病院にて、創傷、褥瘡を中心とした一般外科やフットケアを中心に診療しております。よろしくお願ひいたします。

- 🔔 急がずに休まずに
- 🍀 鉄道、サッカー、阪神タイガース
- 🗨️ 内科・外科疾患に関わらず足や爪のことについてもご相談ください。

NEW FACE

—新任ドクターの紹介—

📍 座右の銘 🍀 趣味

💬 患者さんたちへのメッセージ



精神科
やなぎもと かずゆき
柳本一行 医師
非常勤

初めまして。令和3年3月より当院にて土曜日に勤務しております柳本一行です。

医者になって30年ほどになりますが、福岡の病院に勤務してまいりました。今年、定年退職を迎え、愛媛県の病院で働き始めてます。毎週 JAL を使って、福岡と四国とを往復する半単身赴任生活で、還暦後の第2の人生を始めたところです。どうぞよろしくお願ひいたします。

- 🔔 何かを得るためには、同等の代価が必要である。(ハガレンより)
- 🍀 アニメ、ゲーム?
- 🗨️ あせらずに、自分のペースでやりましょう。

アスパラガスのグリル ポーチドエッグ添え

佐賀県は生産量全国第3位のグリーンアスパラガス。今回は、家庭でも簡単に美味しくお洒落な一品になる当院シェフレゾビをご紹介します！



●材料 (1人分)

アスパラガス
…………… 3本(根元の硬い皮は剥いておく)
オリーブオイル…………… 適量
塩こしょう

鶏卵 1個
バゲットパン

(ソース)※作りやすい分量 約4名分

玉ねぎ(みじん切り)……………大さじ1
トマト(粗みじん切り)……………1/4個分
黒オリーブ(みじん切り)…………… 2個分
パセリ(みじん切り)…………… 小さじ1
オリーブオイル…………… 大さじ3
酢…………… 大さじ1
粒マスタード……………大さじ1/2
塩こしょう…………… 適量



ポイント!

春から夏に旬を迎えるアスパラガス。アミノ酸のひとつ、アスパラギン酸が豊富で旨味とコクのある野菜です。そのアスパラギン酸は新陳代謝を促し、疲労回復や美肌に効果があると言われていています。また、穂先に豊富に含まれているルチンが毛細血管を丈夫にしたり血圧を下げる効果があるほか、有害な活性酸素を除去する抗酸化作用も見逃せない、今の時季ぜひ摂っていただきたい優良食材です！
(管理栄養士 瀧下)

- ## ●作り方
- ① ポーチドエッグを作る。
鍋に700ccの水と酢30cc(分量外)を入れたものを沸騰寸前まで沸かし、卵を割り入れる。
軽く沸く状態で約3~4分茹で、穴杓子などで冷水に落とし水を切っておく。
 - ② アスパラガスをソテーする。
フライパンにオリーブオイルを熱し、さっと焼き目を付け、塩こしょうする。
 - ③ ソースの材料をボールなどに入れ混ぜ合わせる。
(市販のドレッシングにみじん切りにした野菜を入れたものでも可)
 - ④ アスパラガスの上にバゲットを置き、その上にポーチドエッグを乗せる。
仕上げに、ソースをかけてお召し上がりください。

心がアがる！私の愛用アイテム

風のプロア チーフ 黒木 久子

「焼き立てパンづくり」

私の「心がアがる！」ことって？
やっぱり美味しいものを食べることに
限る！

でも、このコロナ禍で外食もままなら
ず…というわけで、昔とった杵柄。

15年ぶりにパンを焼きました！焼き
立てのパンは、人をしあわせな気持ち
にさせてくれると言いますが、1回目
より2回目、2回目より3回目と、パ
ンを焼き上げるたびに、自分の目指す
理想の味、形に近づいていくことに達
成感を覚えます。

また、「美味しいね」と言ってもら
えることも嬉しくて！するとパン作り
を止められなくなりそうです。

私の「心がアがる！」はパンを焼い
て家族や友人に振る舞うこと、美味し
い焼き立てパンの香りにつつまれて頂
くことです。みなさん、もし機会が
ありましたら、ぜひ食べてください
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！



編集後記

「当たり前」は当たり前ではなく、何気ない日常が
かけがえのないものと実感した1年。

この号が発行される5月中旬には、当院スタッフ
のコロナワクチン接種2回目終了している予定で
す。悪いことも永遠に続くことはない！と明るい明
日を信じています♪

● 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。

2021.4

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) 大田 山本	齊木 藤巻(光) 進藤(太) 大田	藤巻(奈) 藤巻(光) 橋本 大田	進藤(太) 柳本 緒方
こどもの心			●			
ストレス			● (~19:00)			●
すいみん			●			●
もの忘れ	●	●	●	●	●	
内科	●	●	● (~16:00)	● (~16:00)	● (~16:00)	
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)
- 親子プレイントレーニング
- アルコールリハビリテーション