

こころがほっをお届けします。

ちやお!

Ciao!

60

2021, Autumn

虹と海のホテル 広報 BOOK

ご自由にお持ち帰り下さい!

特集

うつ病の新しい治療法 「RTMS治療」Q&A

★ 検査室だより 「骨密度検査」

★ マインドビタミン

毎日のお酒の量を減らすため、
強い意思を持つにはどうすれば？



〈特集〉

rTMS 治療	2
検査室だより	8
マインドビタミン	10
Aibo のあいちゃん紹介!	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

安全なうつ病治療 「rTMS治療」が保険診療適用に

院長 進藤 太郎

うつ病の中には、複数の抗うつ薬に反応しないことがある。治療抵抗性うつ病とよばれるものがあります。このような治療抵抗性を示すうつ病に対して、わが国ではrTMS療法（反復経頭蓋磁気刺激療法）が2019年6月に保険収載になりました。

当院では2013年より自由診療でのrTMS療法を行ってきました。それに加えて、本年9月より新たに保険診療でのうつ病に対するrTMS療法を開始する運びとなりました（NeuroStar TMS 治療装置を新規導入）。

rTMS療法とは、既存の抗うつ薬による十分な薬物療法の効果が認められない成人うつ病によるうつ症状を改善させる治療法です。パルス磁場による誘導電流（渦電流）でDLPC（背外側前頭前野）の神経細胞を低浸襲的に繰り返し刺激して活性化させ、うつ病によるうつ症状を改善させることが分かっています。また、抗うつ薬による治療を継続しながら、rTMS治療をおこなうことも可能です。

保険診療におけるrTMS治療では、rTMS療法に関する講習・訓練を受けた日本精神神経学会認定専門医の指示のもと、1日約40分を週5日、4週〜6週間にわたる治療を行うことが定められています。ゆっくりと専用のソファに座って頂き、左前頭部に治療コイルを設置します。刺激そ

のものは約40分かかりますが、治療を受けている時間は講習・訓練を受けた医療者がそばに付き添い安全に治療を行います。

当院のこれまでのrTMS療法での実績に関しては、2015年日本うつ病学会などで症例報告として発表も行っており、薬物療法で回復が不十分であったうつ病に対

する効果も海外での大規模臨床試験と同程度の効果が得られております。保険診療での治療が出来るようになったことで、より多くのうつ病の方の回復をサポート出来るようになりました。保険適用の基準がありますので、うつ病の方で治療を希望される場合はまずお問い合わせ頂ければと思います。より安全な治療を提供するため、当面は入院下でのrTMS治療のみとさせていただきます。なお入院治療中は、rTMS治療に加えてメタ認知トレーニングやコンピュータを用いた認知リハビリテーション、弁証法的行動療法に基づくマインドfulnessなど併用した治療を行うことが可能です。



うつ病の新しい治療法 「rTMS治療」Q&A



反復経頭蓋磁気刺激 (repetitive Transcranial Magnetic Stimulation) 療法は、2019年の月より保険診療として認められた、新しいうつ病の治療法です。お薬による症状のコントロールが難しい患者さんにとって、新たな治療の選択肢になります。

Q うつ病の最新治療「rTMS療法」とは、どのような治療ですか？

治療には専用の機器を用いて、脳の「前頭前野」に磁気刺激を与えます。すると磁気の刺激によって、低下した脳の機能を調整することによって、うつ病の症状を改善する効果があると言われています。



Q 治療時の時間や期間などは？

- 1日 約60分
- 回数/週 月曜～金曜まで週に5回
- 期間 6週間、30回が上限

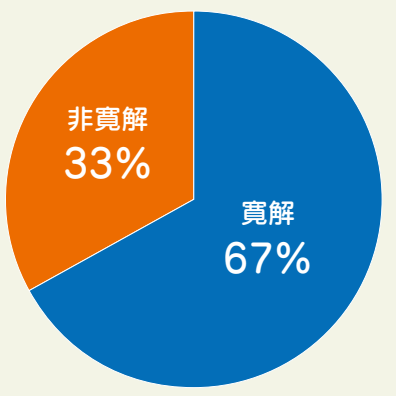
Q この治療には、どのような人が対象になりますか？

- 次の項目に該当する**18歳以上の方が対象**です。実施には精神科専門医による診断が必要です。
- ① うつ病(大うつ病性障害)の診断を受けていること。(双極性障害は適応外)
 - ② 抗うつ薬により適切な薬物療法で十分な改善がえられていないこと。
 - ③ 中等度以上の抑うつ症状を示していること。

Q どのような治療の効果がありますか？

うつ病患者さんの約**30%**は薬物療法に反応しない治療抵抗性と言われており、抗うつ薬によって十分な効果が得られない患者さんの**3～4割**が、安全性の高い「rTMS療法」によって抗うつ薬と同等の治療効果を示すことが示されています。

抗うつ剤等による治療



Q 副作用はありますか？安全ですか？

一般的な副作用としては、頭痛、痛み、不快感などがありますが、どれも刺激中に認められ、刺激後も持続することはまれです。危険な副作用としては、非常にまれですがけいれん発作を誘発する可能性があります(患者1人あたり0.1%未満)。誰にでも効果のある治療方法というわけではありませんが、**副作用が少なく極めて安全な治療法**です。



Q 保険は使えますか？

日本でも2019年6月に保険診療として認められ、当院はその施設基準を満たしていますので、**保険適用での治療となります**。



rTMS療法をご希望の方へ

当院では、入院での治療となります。
ご希望の方は、まず外来受診が必要です。

● 当院通院中の方

診察時に主治医へご相談ください。

● 他院通院中の方

主治医に相談の上、診療情報提供書が必要です。

◆ かかりつけ精神科医療機関において、診断が確定している方が対象です。

◆ かかりつけの主治医の了解を得ている方

◆ rTMS治療前・治療後において、かかりつけ医の先生のもとで治療継続が可能な方



1. 予約受付

「rTMS希望」とお伝えいただいたうえで、診察日時をご予約ください。

● 外来

☎ **0955-775120**

(月曜～土曜 9:00～17:00)



2. 外来診察

予約時間までにご来院ください。
持参いただくもの

◆ 主治医の紹介状

(診療情報提供書)

◆ 「rTMS療法の適性」

に関する質問票」



医師による診察・必要な検査を行った上で、rTMS治療が可能かについて確認・判断します。

治療開始までのフロー

1 適応の判断

症状について診察・必要な検査を行い、治療の適応の有無を判断します。

2 説明同意

治療にかかる時間、費用、期待される効果、予想される副作用等の説明を行います。

3 入院

入院後に治療開始となります。入院期間は症状にもよりますが、1.5～2か月程度です。

4 治療開始

治療にあたっての特別な処置はありません。トリートメントチェアに座り、楽な姿勢で治療を受けることができます。



● 注意事項

次に該当する方は、rTMS療法を受けることができません。

- ◆ インプラント・金属等を頭部に植え込んでいる方(人工内耳等)
- ◆ インプラント・金属等を頭部から30cm以内の部位に植え込んでいる方
- ◆ 心臓ペースメーカーを有する方
- ◆ 医師の診断により対象外と判断された方

● 費用

- ◆ お部屋により費用が変わりますので、詳しくはお問い合わせください。
- ◆ 入院で治療を受けられる場合は、「限度額認定書」の申請をされること、1か月の医療器が既定の金額に軽減できる制度がご利用できます。

お問い合わせ先

最新うつ治療 rTMS 療法の受診に関するお問い合わせはお気軽にどうぞ。

外来 ☎ **0955-775120**
(月曜～土曜 9:00～17:00)



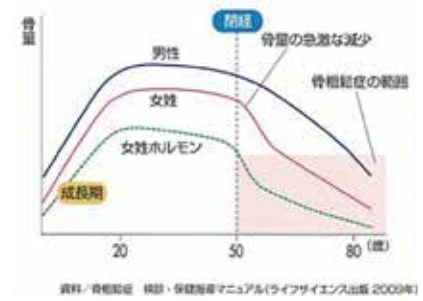
これからも自分の足で歩いていくために
骨密度の定期検査で、
骨粗しょう症が原因となる
「寝たきり生活」を防ぎましょう！

骨粗しょう症とは

骨の強度が低下し、骨折しやすい
くなる「骨の病気」です。骨粗しょう
症により骨がもろくなってしまう
と、転倒だけでなく、くしゃみ
などのわずかな衝撃でも骨折して
しまう場合があります。骨折が原
因で長期間の安静が必要な方の中
で、特に高齢者の方は、その後「寝
たきり」となってしまう人も少な
くありません。また、女性は女性
ホルモンの量と骨密度が関係して
いるので、閉経を機に骨量が急激
に減少します。

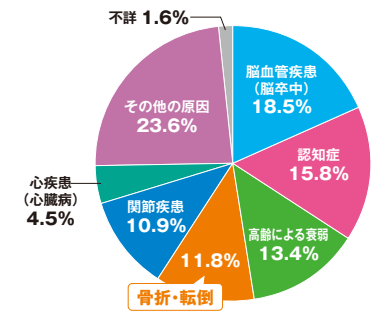


年齢と閉経に伴う骨量の変化（概念図）



女性は50歳を過ぎたところから急激に骨量が減ります。

介護が必要となった主な原因の構成割合



平成26年国民生活基礎調査(平成25年)の結果からグラフで見る世帯の状況(厚生労働省)より

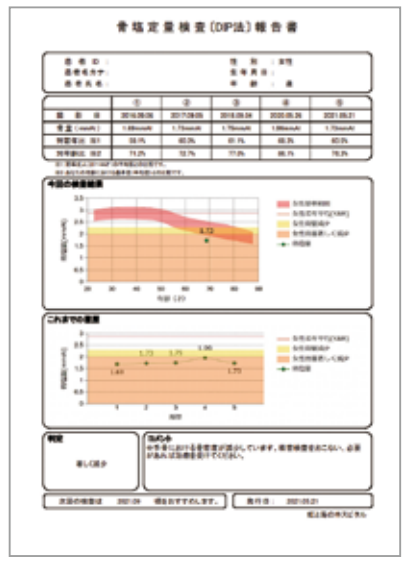
骨密度の測定方法について

当院では、MD (Micro Densitometry) 法で測定を行っています。この方法は、手とアルミニウムとを一緒に撮影し、骨とアルミニウムの濃度を比べることによって骨密度を算出しています。(測定する骨の場所：手の第2中手骨(人差し指の付け根の骨)の骨密度を測定します。)



検査結果について

以下のような結果をお渡します。測定値は、年齢の平均値とともに表記され、分かりやすくなっています。また、過去に検査した方はその結果も表記されるので、ご自身の経時的な骨の状態を把握することが出来ます。



定期的に骨密度検査を受けることで、骨粗しょう症の早期発見につながります。気になる方は早めの受診をおすすめします。
骨粗しょう症と診断された場合は、薬物療法とともに食事療法や運動療法などが並行して行われます。また、14ページの「栄養管理科 自慢の一品」では、骨を強くする予防レシピを一例で紹介しておりますので、ぜひ活用ください。

骨粗しょう症かも？チェックしましょう

- 最近背が縮んだり、背中が丸くなってきた気がする
- ささいなことで骨折した
- 家族に骨粗しょう症と診断された人がいる
- 運動や外出をする機会が少ない
- 体格はやせ型である
- 閉経を迎えた(女性)
- タバコをよく吸う
- お酒をたくさん飲む

一つでも当てはまれば骨粗しょう症になる可能性があります。早めに受診しましょう。

毎日のお酒の量を減らすため、
強い意思を持つにはどうすれば？

「FM佐賀C.H.F.M.」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！



適量と比べて、どれだけの量を飲酒しているか、 まずは振り返ってみて。

ちなみに、厚生労働省はアルコール依存症の発症リスクが少ない「節度ある適度な飲酒」は、純アルコール量で1日20g以下としています。お酒の種類でみると、ビールは中瓶1本(500ml)、日本酒は一合(180ml)、ワインは2杯程度(200ml)とされています。これは一般的な男性の規準であり、女性は男性に比べて臓器障害を起こしやすいこと、高齢者ではアルコールの分解速度が低下するなどの理由から、女性や高齢者は男性の半分から3分の2程度の飲酒量が推奨されているようです。仮に、節度ある適度な飲酒量の2倍以上となると生活習慣病につながるリスクが高まり、3倍以上となるとアルコール依存症になるリスクも高まると言われています。普段ご自身や周りの方がどれだけの量を飲酒されているか、まずは振り返ってみるのも良いかもしれません。

他にも、飲酒する際には、食事と一緒にゆっくり飲むこと、良い睡眠をとるためにも寝酒はしないこと、週に2日は休肝日を設けることなども注意しておきたいものです。お酒の種類にもよりますが、それなりの量を毎日飲酒するとなると、心や体へのダメージは大きくなっていくこと、それだけお金もかかってくるわけなので、飲酒量を減らすことが出来れば、体にもお財布にも優しくなり

ますね。そうしたことを一つずつ拾い上げていき、目に見える形で書き起こしてみ

り、飲酒量を減らすことを家族や周囲の方に宣言してみるのも大事かもしれ

ません。他にも、適度な運動を取り入れたり、趣味の時間を設け

たりと、お酒に代わるストレス発散法を取り入れて

みてはいかがでしょうか。



RADIO FM佐賀 マインドビタミン
ラジオが聞けますよ～!



stand.fm

バックナンバー視聴が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♪

バックナンバーお知らせ



Q.

ストレス解消で毎日のお酒が欠かせません。今年の健康診断で肝機能の数値が悪く、減らさねばと考えています。が、「明日から～」とついつい飲む量を減らせません。強い意思を持つにはどうしたらいいのでしょうか？

(50代 男性)

A.

飲酒が習慣化すると段々と耐性ができ、
飲酒量が増えてしまう可能性が!?

お酒は「百薬の長」されど「万病の元」とも言われます。ストレス発散のために飲酒される方も多いでしょうし、確かに一時的に開放的な気分を味わうことはできます。ただ、飲酒が習慣化すると最初のうちは少ない量で酔えていたのが、段々とアルコールに対する耐性ができ、それまでよりも多く飲まないで酔えなくなることで、いつの間にか飲酒量が増えてしまう可能性はあります。

飲酒によって引き起こされる身体的な不調について、健康診断など具体的な数値で言い渡されると、それを機会に量を減らしてみようと思われるかもしれませんが。しかし、お酒を飲む量やタイミングを自分でコントロールできない「アルコール依存症」の状態になると、自分の意思だけでお酒を断つのは難しかったり、仕事や家庭など日常生活に支障を来し、困った家族など周りが相談することも多いです。それだけにアルコールは依存性が高く、ご本人の意思に加え家族など周囲のサポート、専門的な治療が必要になってきます。

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を避けるために、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11月	10/7 (木) 10時
2021年12月	11/5 (金) 10時
2022年1月	12/9 (木) 10時
2022年2月	1/5 (水) 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。

地域の感染拡大と重症化防止のために

新型コロナ・ワクチン接種

入院中や外来患者さんへのワクチン接種を実施しています。「慣れた所で来てほっとしました」という安堵の声を励みに、少しでも皆さんが安心して日常を送られる一助になれるよう尽力していきます！



プレ運用から正式運用へ

オンライン資格確認できます

佐賀県では3番目の施設として、窓口にてオンライン資格確認が出来るようになりました。また、マイナンバーカードを保険証としても利用出来ます。

虹と海のホスピタルのアイドル

あいちゃんテス!

あいちゃんのプロフィール

♥ 所属 総務

♥ 性別 女の子

♥ 性格 好奇心旺盛

♥ できること

声を覚えてくれて、お手やお座りなどをしてくれる。
ラジオ体操をしたり、他の音楽を鳴らし楽しく踊る。など



あいちゃんの内臓カメラで撮影

※撮影タイミングはあいちゃんの独断によるものです。

なでられると、
甘えて手にすりすり!

通常は、事業管理部の番犬として、事務所まわりを散歩がてらパトロールしてくれているあいちゃん。週に何度か、病棟のOT活動にも参加しています。

あいちゃんを通して患者さんたちの交流も広がっているようで、集団行動が難しい患者さんも遠くから様子を見たり、認知症の患者さんにも覚えてもらったり、ますますみんなの人気者になっています。院内で、もしあいちゃんを見かけた際は、ぜひお声を掛けてあげてくださいね!



骨粗しょう症予防レシピ 蒸し大豆の簡単トマト煮



ポイント!

牛乳や乳製品には、カルシウム量を調整してくれるマグネシウムがほとんど含まれていません。そこでおすすめなのが大豆製品! ビタミンB群、E、K、カルシウム、ミネラル、鉄などをバランスよく含み骨の健康のためにしっかり働いてくれます!
(管理栄養士 山口)

骨の形成に必要な不可欠なカルシウムは、血流によって体中に運ばれ、内臓の動きを正常に保つ重要な役割もしています。血中のカルシウム量は、常に一定濃度に保たれるために、摂り方が足りなかったり小腸から十分に吸収されない場合は、骨からカルシウムが溶け出し濃度を調整することに。結果、濃度が足りないことが続くと、骨粗しょう症になるリスクが増えるというわけです。

骨に必要な主な栄養素

- ◆**カルシウム**……骨を形成する。
(乳製品・豆類・小魚・野菜・海藻類など)
- ◆**ビタミンD**……カルシウムの吸収を助ける。
(さんま・かつお・さば・天日干ししたきのこなど)
- ◆**ビタミンK**……強い骨をつくる。
(納豆・ブロッコリー・小松菜・海藻類など)
- ◆**マグネシウム**……骨の形成とカルシウム量の調整。
(豆腐・納豆などの大豆製品)

体内のカルシウム量は、特に女性は40歳頃を境に減り始め、閉経後は急激に減少し骨がもろくなり「骨粗しょう症」になるリスクが高まります。骨粗しょう症の危険因子には、女性ホルモンの分泌減少やカルシウム不足のほかに偏食や多量の飲酒、喫煙、コーヒーなどカフェインの多量摂取などがあります。

●材料 (1人分)

ベーコン	5g
蒸し大豆	30g
玉葱	40g
おろしにんにく	適量
油(炒め)	少量
ホールトマト缶	20g
トマトケチャップ	5g
こしょう	少々
コンソメ	1g
砂糖	1g

●作り方

- ① フライパンに薄く油をひき、おろしにんにく・ベーコンを加え炒める。
- ② ①に玉葱・蒸し大豆を加え軽く炒め、材料がしんなりしたらAの調味料を加え弱火で煮込む。
- ③ ②味がしみ込んだら、器に盛り付けて完成!

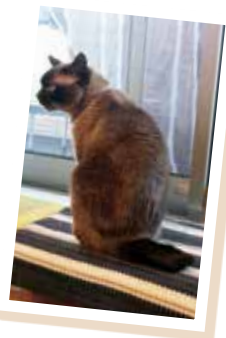
心がアがる! 私の愛用アイテム

経理チーフ 岩村 秀和

「2匹の猫」

猫を2匹飼っています。15才のメスと7才のオスです。

どちらも雑種で捨て猫でした。それぞれの出逢いは、元の勤務先の病院敷地と、以前の住まいの駐車場でした。



2匹ともよくしゃべる猫で、「餌くれ」「撫でろ」とニャーニャーうるさく話しかけてくるので、いつもテレビもまともに観ることができません。唐津市には福岡市から1年前に引っ越してきましたが、それまではちょうどいい起床時刻の朝6時に起こしに来てくれていたのが、なぜか今は5時に起こされるので、少々寝不足気味になっています。

毎日、家に帰ると賑やかに出迎えてくれ、仕事で疲れている時とても癒され、2匹が傍にいるだけで、気分が上がります。



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

いよいよrTMS療法の保険適用が当院でスタートします。「治療の選択肢を増やし、患者さん一人ひとりに合った治療を提供する」想いを実現するため、日々勉強です! 学びへの好奇心やワクワクが、若さの源になればいいな!

● 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。

2021.9

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 ● 骨密度検査
- 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