

こころがほっをお届けします。

Ciao!



Vol.

62

2022, 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1

新しいうつ病の治療法「rTMS療法」

特集2

ストレスマネジメントとマインドフルネス

マインドビタミン

気持ちがふさいだ時、切り替えるためには？



INDEX

〈特集1〉

rTMS療法 2

〈特集2〉

ストレスマネジメントと
マインドフルネス 6

マインドビタミン 10

NEWS & INFORMATION 12

管理栄養士・オススメ 14

心がアがる！私の愛用アイテム 15
編集後記

特集1

新しいうつ病の療法

「rTMS療法」

反復経頭蓋磁気刺激療法について

精神科医 山本 芳正



これまで当院で行っていた「rTMS療法」が保険適応となり、新たな機材を用い、提供しております。今回は、よくあるご質問について、簡単にこちらでご説明させていただきます。

今までのうつ病の治療と何が違うの？



うつ病の治療としては、薬物療法・薬物による治

療、心理療法（主に支持的精神療法、認知行動療法）、電気けいれん療法などが知られています。

それぞれの治療法には利点と欠点があります。うつ状態が軽度であれば薬物療法を行わずに心理療法と環境調整などで改善することがありますが、中等度以上のうつ状態（仕事を休まなくてはいかななくなるほどの状態）だと、薬物療法が中心になると思います。

しかしながら、薬物療法は効果的なのですが、薬物療法で十分な効果が得られない方、薬物の副作用のために薬物治療を十分に行えない方がいるのが実情です。そのような方に新たな治療の選択肢として、「rTMS療法」を行える場合があります。

rTMS療法ってどんな治療なの？



「rTMS療法」は、磁気を用いて外部から脳内の神経細胞に活動電位を惹起することにより、脳の働



きを改善し、うつ状態を改善する治療です。保険で認められている回数と期間は、1日1回週に5回程、長くても6週間です。1回の治療時間は、40分程です。

磁気刺激って怖くないの？



治療の間、患者さんは専門のソファ（かなり座り

心地は良いです）に座り覚醒したまま、左

側頭部に石鹸の大きさ位のパッドをあて、1秒間に10回刺激を与えます。これを何度か繰り返します。刺激を与えられている間は、その場所に軽度の痛みがありますが、ほとんどの方は数回受けると痛みにも慣れてしまします。



最初の数回の治療では、緊張して身構えるような患者さんでも、6回目になるとディスプレイに映った動画（持参した）などを鑑賞するほど、リラックスできるようになります。治療の効果は、薬物療法と同等で、反応率は3〜4割です。

うつ病やうつ状態であれば、誰でもrTMS療法を受けられるの？



誰でも「rTMS療法」を保険医療で受けられるわけではありません。保険内で受けられる方は、幾つかの条件を満たしている必要があります。詳しくは当院までお問い合わせください。

特徴

当院では、より安全な治療を提供するため、入院下で実施しています。また、入院治療中は、「rTMS療法」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フルネスなども併用した治療を行うことが可能です。



治療開始までのフロー

1 適応の判断

症状について診察や検査を行い、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ヶ月程度です。入院中も週末に自宅への外泊や外出などは可能です。



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。

治療期間	治療回数	治療時間
6週間、30回が上限	月曜〜金曜まで週に5回	約60分/日

担当看護師よりの感想

最初は刺激痛を強く感じても、徐々に慣れてきたという方がほとんどです。担当した方の場合、開始1〜2週間で表情がやわらぎ、抑うつ状態が改善し、睡眠の変化が見られました。もともと好きだった趣味をまた始めたり、笑顔や会話が増えたり、日常生活でも自ら行動されるなど、行動面での変化を感じた方もいます。疲労感や睡眠など明らかな自覚はなく、全体的な効果を感じないといわれた方も、3週間の心理検査では、改善が見られました。



rTMS療法を ご希望の方へ

「rTMS希望」とお伝えいただいた上で、診療日時をご予約ください。

☎ 099555-777-5120

(月曜〜土曜 9時〜17時)



特集2
ストレスと上手につきあうための

ストレス マネジメント

変化の激しい現代、さらに様々な規制や我慢を強いられる今日、仕事や日常生活の中でストレスを感じることは、誰にでも少なからずあるものです。今回は、ストレスが起る原因から、ストレスとのつきあい方、対処法などを紹介します。

ストレス マネジメントとは？

ストレスは、誰でも日常的に受けるもの。中にはストレスによって様々な症状が出たり、大変疲れてしまったり、大きく健康に影響し病気になるってしまうこともあります。この精神や心身に悪影響を起してしまうストレスに対して、どのように対処し、どのように付き合っていくかを考えることが「ストレスマネジメント」です。

「自分の中のストレスは何が原因なのか？」「ストレスを感じないようにするには、どうしたらいいのか？」を検証していきながら、ストレスとつきあうことを考えていきます。

ストレスとは？

「ストレス」とは、生活上のプレッシャーやそれを感じたときの感覚のことを言います。ストレスの要因はストレスサワーは、大きく分けて3種類があります。

1 温度や光、音など物理的な環境刺激からなる

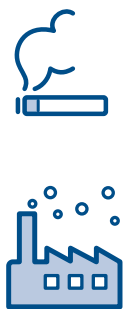
「物理的ストレスサワー」



2

化学物質や有機溶剤、金属、アルコール、タバコ、薬物、食品添加物からの

「化学的ストレスサワー」



3

人間関係や仕事上の問題、家庭の問題などの

「心理・社会的ストレスサワー」

「心理・社会的ストレスサワー」は(1)(2)に分けられます。

(1) 不安、焦り、いらだち、怒り、緊張、抑うつなどの感情を伴う「心理的ストレスサワー」

(1)は以下に分けられます。

・締め切りや限られた時間に対して時間を意識しているときに感じる「時間のストレスサワー」

・ノルマや目標達成、仕事上の義務など、過大ことをしなければならぬときに感じる「過大のストレスサワー」

(2) 情報過多、過密な都市生活、経済問題、政治問題、職場関係といった「社会的ストレスサワー」



マインドフルネス

ストレスと上手につきあっていくための

当院で行っているマインドフルネスとは？

感情や思考のコントロールがうまくいかず、自分を責めたり、人間関係で苦労しやすい方を対象にした弁証法的行動療法(DBT)のひとつです。

活動では普段の生活に取り入れやすい様々なワークを通して、自分の気持ちや体の状態に気づく練習を重ねていきます。それによって周りのことに必要以上に振り回されず、ストレスや不安がある中でも「うまく生きていく」ことを目指していきます。マインドフルネスを重点的に行っていますが、それ以外の苦悩耐性スキル、情動調節スキル、効果的な対人関係スキルについても学んでいきます。



Q どういった人が対象になるのですか？



- 過去や将来のことばかり考えて不安を感じやすい方
- 周りの刺激を敏感に感じ取るあまり、疲れやすかったり、生きづらさを感じている方
- 感情のコントロールがうまくいかず、衝動的な行動を止められない方

など

Q 具体的にどんなことをするのですか？



下記の活動スケジュールで、様々なワークを行います。

	外来 マインドフルネス	入院 マインドフルネス
活動時間	第1・3・5週目の土曜日 9:00~12:00	週に2時間のセッションを 8週間行います。
定員	6名	

ワーク前
理由もなくイライラして作業に集中できない

ワークをしてみる

(身体感覚) 頭痛、両肩・背中への痛み、手や足先の冷え、眼が重い
 (考え) 「体のあちこちが SOS 出ているみたい」「今週忙しかったもんな」「疲れたのかも」
 (気持ち) 不安、悲しみ、(体の状態に自分で気付けた) 喜び
 (イメージ) 職場で忙しなく動く自分、同僚の様子

ワーク後
イライラには、仕事の忙しさからくる体の疲れが関係していることに気づけた

あくまで例ですが、このように「気付く練習を重ねること」「無理をしない」「自分を労わる」「生き方を選択できるようになることがマインドフルネスのねらいです。」

マインドフルネス 参加者の声

主治医より、マインドフルネスの話を聞いて、自分をかえたいと思い参加しました。最初は、わかったようでわからない感じでしたが、講義やワークを通してやっと日常生活が出来るようになったり、嫌なことがあっても、いいことを沢山探したりできるようになりました。自分の弱いところもわかり、今の自分自身をみることができるようになりました。マインドフルネスは私を認めてもらえる場所に感じます。

緊張しやすく、不安になりやすいところを変えるきっかけになればと思い参加しました。講義やワークを行っていくうちに、大切なのは周囲からどう見られているかではなく、自分がどう思っているのか、自分がどうしたいのかという事を中心に行動が、少しずつではありますが出来たのではないかと感じています。



マインドフルネスは、知りたくなかった自分に気づく辛さを伴うこともあります。生きづらさを感じている方だけではなく、幅広い方々にとって、包容力のある優しいスキルだと感じています。習得するには時間と練習が必要で、容易なことではありませんが、習得された方々からは、「パニックがなくなった」「苦手な人と落ち着いて話せるようになった」「辛い感情に飲み込まれなくなった」など成功体験が多く聞かれています！活動の場は、スタッフの体験談も交えながら、話しやすい雰囲気づくりを心掛けていますので、安心してご参加いただければと思います。

作業療法士 (OT) より

「変わりたくても変わらない…」 「わかつちやいるけど止められない…」 こんなお悩みを抱えてきた方にマインドフルネスは「変化」を強要しません。むしろそっと寄り添い「変われずに苦しんでいたあなた」を受け止めてくれる存在です。そして「自分を労わり、無理なく生きる」お手伝いをしてくれるのだと、実感しています。なにかとストレスの多い日々だからこそ、普段の喧騒から少し距離を置いてゆっくりと自分のことを想う時間が私達には必要なかもしれません。みなさんにとって、当院のマインドフルネスがそのきっかけの1つになることを願っております。

臨床心理士より

主なワーク



(導入までの流れ)

- 主治医診察
- ▼
- 担当スタッフから概要説明
- ▼
- スタッフ間で導入検討
- ▼
- ご本人へご連絡

※ご連絡までに1~2週間かかる場合があります。

Q マインドフルネスを受けたいけどどうすれば？



A まずは受診の際に主治医にご相談ください。その後、担当スタッフから概要や流れについてご案内させていただきます。

気持ちがふさぐ悪循環に陥った時、
切り替えるためにはどうすれば？

「FM佐賀のラジオ」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.



去年は公私共に色々あり、晴れ晴れとした気持ちになる瞬間が無い一年でした。気持ちが沈むと上手くいなくなる→また気持ちがふさぐ→悪循環…に陥ります。こんな時の、気持ちの切り替えや前向きになるためのアドバイスをお願いします。
(40代・女性)

A.

今の状況が当たり前のようにさえ感じられる中、これまで私たちの生活は様々に変容を迫られてきました。未だ先が見通しづらいことに希望を持ちづらく、心身の健康に及ぼす影響や懸念も大きいものと思われます。皆さんの中でも“否定的”と思われる状況が続くと、喜ばしい出来事もその中に埋もれて見えにくくなったり、自分の力だけではどうしようもないと感じられることがあります。時に逃げ出したくても、現状はそうもいかず我慢を強いられたり、思わぬ形で感情が溢れてしまうこともあります。まさにこうした悪循環を断ち切りたいものです。

そのためにも、自分の考えや気持ちを内に溜め続けるよりは、少しずつでも言葉にしたり、別の形で表現してみる、というのは良いかもしれません。誰かに言葉にできなかったとしても、思いを文字に書き起こしてみてもいいでしょう。

いったん自分の外に置いてみて眺めてみる。あるいは、時間を置いてもう一度考えてみるなど、ストレスとなるものや状況から一時的にでも離れて捉え直すのも一つかと思えます。

次につながる“きっかけ”作りや、「出来ていること」にも目を向けてみて。

改めて落ち着いた気分の中で取り組んだり、別の視点からの意見がもらえると、考えが整理されたり、また違った角度で物事が見えてくることがあります。出来事そのものは変わらなくても、大きな変化が期待できなかったとしても、幾らか気分を変えたり、一步を踏み出す、次につながる“きっかけ”作りになるかもしれません。

心を揺さぶられるような出来事というのは、ご自身の中で受け止め整理するまでに時間を必要とするものです。僅かでも気分を切り替えるために、埋もれてしまいがちな「上手く行っている事」「出来ている事」にも目を向けること。ご自分なりのリフレッシュ法を積極的に取り入れたり、新たなことにチャレンジしてみてくださいも良いでしょう。

このような時だからこそ、誰かに話したり頼ってみることは、大切かもしれませんね。



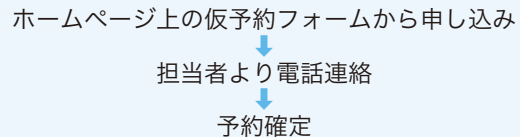
こどもの心外来
初めて診察を希望される方へ



こどもの心外来の新規予約は、ホームページからのみ可能です。

新規予約は1か月毎に受付をしています。予約の開始日時や予約定員に達したため受付終了した場合は、ホームページ等でご案内します。

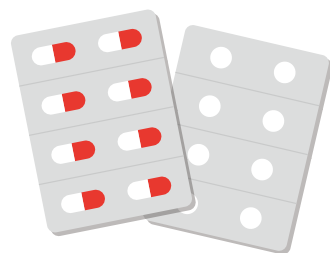
新規予約の流れ



※当院受診歴があり、特別児童扶養手当等診断書のみご希望の場合は、新規予約となりません。直接お電話にてお問い合わせください。なお投薬等はできません。

外来お問い合わせ TEL **0955-77-5120**
月曜～土曜 9:00～17:00

お知らせ通知に便利な LINE の友達登録はこちらの QR コードからどうぞ！



治療抵抗性統合失調症治療薬
クロザリル治療をご希望の方へ

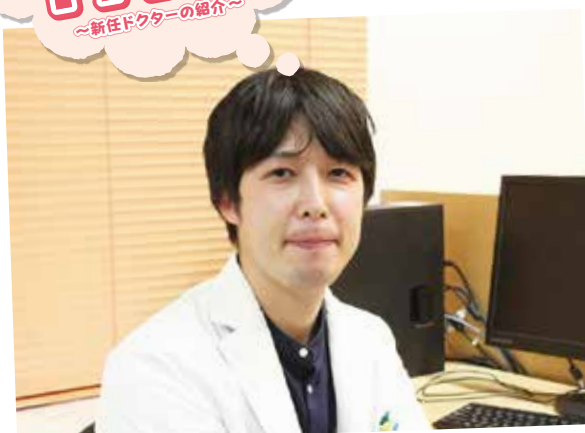
お薬をきちんと飲んでいても、症状が十分には良くならなかった統合失調症の患者さんに対して、当院ではクロザリル治療を実施しています。詳しくお知りになりたい方は、当院スタッフへお尋ねください。



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。

NEW FACE
～新任ドクターの紹介～



精神科 **あさだ りょう 浅田 遼 医師** 非常勤

今年度より毎週土曜日に勤務をしています浅田遼です。これまでは福岡市内や佐賀で精神科臨床に従事していました。唐津で勤務をするのは初めてなので、不慣れな点多いかと思いますが宜しくお願い致します。

座右の銘または診療モットー 人間万事塞翁が馬

趣味 テニス、野球観戦

患者さんたちへのメッセージ 困り事があればお気軽にご相談下さい。一緒に考えましょう。



年に一度の院内学会
第14回全体発表会を開催！(3/18)

コロナ禍で多忙な1年にも関わらず、各部署からは充実した取り組みの発表でした。目標を定めて地道に取り組むことが成長につながることで、改めて実感です。明日からの患者さんへのケアへ還元していきたいと思ひます。



バーチャル・リアリティーで旅行体験
VR 体験！

外出できない方が映像で旅行を体験できたらいいね、という会話から始まったVR企画。九州大学学生さんの研究協力で、入院患者さんへ水族館やイルミネーションなど迫力の映像体験を楽しんでいただきました。



貧血予防に効く 栄養素と食材

「貧血」鉄分が不足する」とヘモグロビンが減少し、動悸息切れの症状が出やすいと言われています。女性目安でいうと、一日に摂りたい鉄分労力は6・0mg〜6・5mg。まずは、食事で鉄をしっかり摂ることが大切です。鉄には、主に肉・魚などの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と植物性食品や卵・乳製品に含まれる「非ヘム鉄」の2種類があります。

肉・魚

体内への吸収率が

10%〜20%と高い



非ヘム鉄

体内への吸収率が

2%〜5%と低い



非ヘム鉄は良質なたんぱく質やビタミンCを多く含む食品と一緒に摂取することで、体内での吸収率がアップします。

ビタミンとの組み合わせ例

- 納豆(鉄)とほうれん草(ビタミンC)
- レバー(鉄)とミラ(ビタミンC・葉酸)
- ひじき(非ヘム鉄)のレモン(ビタミンC)ドレッシング和え

鉄の吸収を妨げるシユウ酸・タンニンは避けましょう

※コーヒー、紅茶には、シユウ酸・タンニンが含まれます。
 ※ほうれん草、人参に含まれるシユウ酸は、茹でることで70〜80%が溶け出すので、アク抜きをしっかりと行うといいでしょう。
 ※おから、海藻に含まれる食物繊維も鉄分の吸収を妨げるため、適量摂りましょう。
 ※お茶を淹れる時には、鉄鍋や鉄瓶で沸かしたお湯を利用すると、鉄分がプラスされるので、おススメです。

(管理栄養士 龍下)

鉄分が多く含まれる食材		
● あさり缶詰 水煮	1/2 缶 (65g)	19.3mg
● 豚レバー	80g	10.4mg
● 鶏レバー	80g	7.2mg

他には、がんもどき、いんげん豆、牛レバー、まいわし、小松菜などがあります。

料理の鉄分量		
● しじみのみそ汁	1 食分	4.6mg
● いんげん豆の胡麻和え		3.2mg
● あさりの酒蒸し		3.2mg
● ざるそば		3.1mg
● 小松菜の炒め物		2.9mg

心がアがる！私の愛用アイテム

外来チーフ 川原田 由理

「少女漫画」

私の心がアがるアイテムは、少女漫画です。

きっかけは、娘が読んでいた本をたまたま手に取ったことでした。私も小中学生時代は少女漫画をよく読んでいましたが、大人になって読むことは少なくなり、興味もなくなっていました。それが今では、娘よりハマって読んでいることもあります。仕事で疲れて帰っても、漫画本を読んでいる時間は学生の頃に戻ったような感覚になります。時間に余裕があれば、本をまとめてレンタルし、娘と一緒に「この場面いいよね」「こんな学校生活憧れる」など話しながら読んでいます。

お気に入りの本は沢山ありますが、なかでも『ハニーレモンソーダ』は胸キュン要素がたくさん詰まっています、おススメです。
 漫画本は、娘とのコミュニケーションの一つでもあり、私の癒しの時間になっています。



アンケートはこちらから！



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

● 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。

2022.5

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 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) 浅田
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 ● rTMS療法
- 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



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

〒847-0031 佐賀県唐津市原 842-1

虹と海のホスピタル

