

こころがほっをお届けします。

Ciao!



Vol.

65

| 2023,Summer

| 虹と海のホテル 広報BOOK

| ご自由にお持ち帰り下さい! |

特集

クローズアップ 森のフロア

マインドビタミン

小学生の息子の爪噛みグセは、
自然と治るのでしょいか？



基本的に3カ月で退院していただくことを目標に、看護師、臨床心理士、作業療法士、薬剤師、ソーシャルワーカーが連携しながら、患者さんの治療を支えます。



初めて病気になられた方も多く、不安が多い方には、ご家族も含めてその不安を取り除くケアも私たちの役目だと思っています。



森のフロアスタッフ

看護師19名、准看護師7名、ケアワーカー10名、計36名



〈特集〉

急性期治療病棟の6F、ストレスケアの7Fからなる森のフロアをご紹介します。

クローズアップ 森のフロア

INDEX

〈特集〉

クローズアップ 森のフロア	2
ボールを利用した足裏マッサージ!	6
ミャンマースタッフの紹介	8
マインドビタミン	10
NEW FACE	12
NEWS & INFORMATION	13
管理栄養士・オススメ	14
心がアがる! 私の愛用アイテム 編集後記	15

看護師は、ご本人との会話の中で情報を収集し理解し、信頼関係を作っていくながら看護計画を立てて実践して、を繰り返しています。ソーシャルワーカーは、退院後の社会支援の案内や、高齢者の方は介護保険認定のお手伝いや施設を一緒に探したり、経済的な不安がある方は制度をお伝えします。作業療法士は、作業療法活動をする中で、患者さんの様子を看護師に伝えた情報をもとに再び、看護や治療に結び付けていきます。不安な気持ちや苦しい思いをしていらっしゃるのには患者さんご本人なので、患者さんの側に立った考えができるようにと、スタッフ皆が常に意識しながら日々サポートさせていただきます。

スタッフが一番大事にしていることは、患者さんとの信頼関係。

3カ月以内の退院を目標に、治療プロセスを支えるのが急性期治療病棟です。

入院中の治療計画は一人おひとり違いますが、一日の主な流れとしては、朝起きて↓朝食↓検温↓作業療法↓昼食↓休憩↓作業療法↓夕食↓就寝となります。作業療法ひとつとっても内容は患者さんそれぞれですし、その日その方の状態を診て「今、何をすべきか」を考え、作業療法だったり、また別のプログラム



不安な患者さんに安心していただくために、まずはきちんと丁寧にお話をお伺いします。

6F急性期治療病棟に入院される患者さんは、うつ病、統合失調症、発達障害、認知症など、年齢も症状もお一人おひとり違います。入院前の環境もさまざまなので、入院が初めての方には特に、まずは患者さんのペースに合わせて不安なこと、どのように調子が悪いのかご本人やご家族との会話を通して、その方

その上で、まずは休養が必要な方には急がずお部屋でゆっくり過ごしていただきますし、睡眠、お食事など基本的なことができるようになった上で治療に入る方、まずはお薬を調整した方がいい方など、その方に合わせた治療プログラムを医師がたて、看護師は治療に合わせた看護計画に沿って、サポートさせていただきます。



森のフロア
岩田 由和 マネージャー

介護職、准看護師を経て看護師歴17年、虹と海のホスピタル歴14年

患者さんが回復され元気に退院していただく姿を見るのが一番、それしかありません。そのためこの仕事をしています。

正直、時には患者さんにとって辛い治療もあります。その時は恨みごとを言われることもあり、高い治療意識と倫理観、そして何より「良くなって元気になっていただきたい」という思いを持って患者さんを支えています。後々、患者さんから「あの時はちゃんと治療をしてよかったと言われると、やっぱりちゃんと治療をうけてもらって良かった」と思います。



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。



ゆっくり休息できる病室(特別室・一般個室)



ストレスケアフロアはアロマの香り漂うゆったり空間



マインドフルネスで心身の整え方を学びます



やわらかな陽射しに包まれた7Fフロア
患者さんにゆったり過ごしていただけます。



入院期間の中で「ご本人が落ち着く時間や空間を提供できているか」「常に患者さんに寄り添えるよう対応できているか」がスタッフにとっては難しいところです。



不安を抱えていらっしゃる患者さん、ご家族の皆さんは多いと思います。精神科は昔のイメージや多少の偏見があるかもしれませんが、一つひとつ丁寧に説明しながら不安を取り除いていきます。一日でも早く治療に結びつけていただくために、不安やわからないことは、気軽に聞いていただきたい。それが、私たちスタッフからのお願いです。

皆さん入院されてきたばかりの時は、とても具合が悪く、表情も体調もすぐれない様子です。が、お元気な頃のことをよくご存知のご家族にもお話を伺ったり、治療が進む中で、ご家族との面会や外出、外泊などを経て、生活支援が必要な方にはソーシャルワーカーとお話ししながら、退院に向けてさまざまな手続きのお手伝いを

退院時、元気になる患者さんを見ると、この仕事をやってよかったと思います。



皆さんが辛いことや悩みを受

け止めることができる看護が一番意識しながら、心も体も休むことができ、退院して居るべき場所へ戻られるときに、私たちスタッフも「入院していただいていたよかったです。やりがいを感じます。」

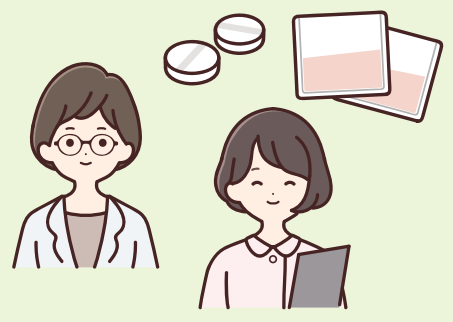
7Fのストレスケアは急性期治療病棟ですが、うつ病などのストレス関連疾患の患者さんに適した静かな環境や専門プログラムを受けられるストレスケアに特化したフロアです。いろんな社会生活の中で、ストレスを抱えてご自身が辛くなり入院してこられますので、まずはゆっくり過ごしていただけるよう入院環境を整え、スタッフ全員、

ストレスケアでは心身を癒しながら、専門的な治療プログラムで回復を目指します。



患者さんに穏やかに接するよう心掛けています。

十分な休息をとっていただきながら、メタ認知などの精神療法、マインドフルネス、ブレインジム、リワークプログラムなど医療機関ならではのリハビリテーションを行う中で回復を目指していただきます。



脳の前頭前野に専用の機器で磁気刺激を与えるうつ病の新しい治療法。抗うつ薬の治療で改善がみられない方が治療対象になります。入院治療で副作用の有無を観察していきます。



他の医療施設や当院の慢性期病棟で長年入院され、治療効果が得られない抗精神統合失調症の方を対象に、初めてのクロザリル導入時に受ける入院プログラムです。スタッフが副作用や効果の有無を慎重に観察していきます。

3カ月という入院期間の中で、治療経過がわかりやすいのも森のフロアの特徴です。治療を始めると、患者さんのお顔の表情は一週間で良くなると思いますし、ほとんどの患者さんが、見違えるようにお元気になって退院される

スタッフ皆、患者さんの側に立った治療を一番に心掛けています。



時には、3カ月で無理やり退院することが患者さんにとってメリットが無いと判断した時には少し長めに入院していただきます。場合によっては慢性期病棟に移り、ゆっくり治していただくこともあります。



まずは足の良い状態を知りましょう

- ①土踏まずと床に隙間がある
- ②立った時に、足の指と指の間に隙間がある

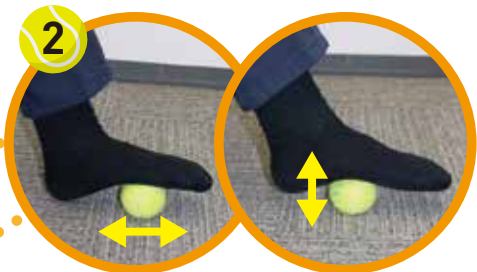
足を良い状態に近づけるために、

“ボールを利用した足裏マッサージ”をご紹介します。

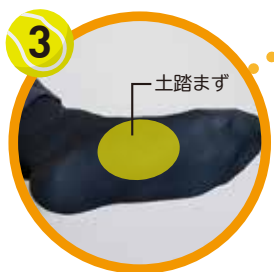
方法 (椅子に座って行う場合)



①裸足または靴下を履いた状態で、片足ずつ足の裏にボールを置きます



②親指の付け根から小指に向かって、足の裏を使ってボールを前後左右に動かします



③土踏まず(足の真ん中)にボールを置き、前後左右に動かします



④かかとにボールを置き、前後左右に動かします

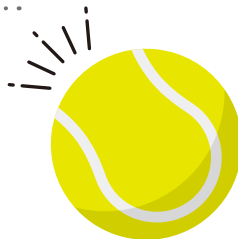
ポイント!

ボールを動かしたときに「痛い!」と感じる場所は筋肉が弱っているサインなので、少し長めにおこなうと、より効果的です。

からだを支える土台とも言える重要な役割の「足」

作業療法士(OT)が教える

「足」は、私たちのからだを支える土台とも言える重要な役割をはたしています。



ボールを利用した足裏マッサージ!

仕事や食事中でも気軽に出来る運動です。気が向いたら試してみてください。

虹と海のホスピタル作業療法士(OT)が、気軽に取り組めるエクササイズやストレッチなどを紹介していきます。



教えてくれる人
作業療法士(OT)
前田さん▶

- 具体的には
- ①歩く、走る、ジャンプする際の、着地の際の衝撃を和らげるクッションの働き
 - ②歩く時のバネ(前に進む力の働き)
 - ③立つときのバランスを保つ働きがあります。

毎日の生活の「立ち上がる」「立つ」「立った状態で移動する」といった動きの中で、からだの全ての体重を受ける部位です。そのため立つ姿勢が多い方は、足のトラブルは足だけでなく、からだの各部位に影響します。
たとえば腰痛は腰に痛みが出現する症状ですが、実は痛みの原因が腰にあるとは限らないのです。

腰痛の原因になっっている可能性があるかも?

足の骨の並びが崩れたり膝から下の筋力が弱くなると、体重をうまく支えられず扁平足やハイアーチになり、結果として外反母趾や足底腱膜炎などが引き起こされます。さらに衝撃を和らげる機能が失われると、腰への負担が増えそれが積み重なることで、腰痛となるのです。





ワエー・ヤン・マウン さん (23 歳)

- ① 仕事で面白いのは、患者さまを入浴介助したり、色々な活動をする事です。職場の人たちは皆やさしいです。わからないことがあるとチームマネージャーを始め皆さんが教えてくれます。ここで働くことができ幸せです。
- ② 休日は、勉強したり、買い物をしたり、ときどきゲームをしています。
- ③ 私は山登りが好きなので、好きな場所は鏡山です。いつか富士山に登ってみたいです！



私たち、
ミャンマーから
参りました！

皆さま、どうぞ
よろしくお願いします！



海を越え、遠く離れたミャンマーから日本にやって来て、日本に仕事にまだまだ慣れない中、日々奮闘する5人のスタッフをご紹介します！

- ① 虹と海のホスピタルで働いてみての感想は？
- ② お仕事以外の時間や休日は、どのように過ごしていますか？
- ③ 日本の好きなところは？



ルイン・マー・ウー さん (25 歳)

- ① 虹と海のホスピタルで働く前は緊張したけど、職場の皆さまが親切に教えてくれるので、今は緊張せず楽しいです。
- ② 休日は、買い物をしたり、近隣の町へ遊びに行ったり、勉強したりしています。
- ③ 日本が大好き！今は、唐津城と海へ行きたいです！



チョウ・ジン・ミイツ さん (22 歳)

- ① 虹と海のホスピタルで働くのは楽しいです。仕事の面白いところは食事介助です。オムツ交換は大変だけど、みんなでするので楽しいです。シーツ交換は慣れました。文化は違うけれど、慣れるように頑張ります。
- ② お仕事以外の時間や休日は、日本語を勉強したり、ゲームをしています。時々、鏡山に登っています。
- ③ 特に、日本のマンガが好きです！



ルイン・マー・マー・ウー さん (25 歳)

- ① 虹と海のホスピタルで働くことは、仕事は少し大変だけど面白いです。皆さまは日本語を自分がわかるように、ゆっくり話して教えてくれるので、とても楽しいです。
- ② お仕事以外の時間や休日は、買い物したり、周辺の町へ行き、写真を撮ったりしています。
- ③ 日本ぜんぶ、好きです！海と山に行ってみたいです！



ダイン・ジン・ナイン さん (21 歳)

- ① 日本語でのコミュニケーションは大変です。でも、コミュニケーションをする上で新しい言葉を覚えたり、聞き取れなかったことを聞きとることができるようになることが、面白いです。
- ② 休日は、家で好きな料理を作ってビデオを見ながら食べたり、故郷にいるお母さんが心配しているので、ビデオ電話で元気な顔を見せながら話すとほっとしてくれます。後は、有名な観光地へ行ったりして、日本での自分の世界を広げたいと思っています。
- ③ 桜の時期のお花見など、日本人達の自然を慕うところが好きです。ミャンマーでも、桜と同じ時期で咲く padauk という花があります。花が咲くと切り取って神様に捧げたり、女の子たちが髪に挿したりする文化なので花がすぐになくなってしまいます。日本の桜は咲いている花たちを切り取らずに花見をするので、そういう日本の文化がとても好きです。



皆さん、日本語での紹介文も自分で書いてくれました！明るい笑顔に、患者さんもスタッフも元気をもらっています。

小学生の息子の爪噛みグセは、 自然と治るのでしょいか？

「FM佐賀コミュニティ」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.

小学生の息子が、血が出るほど爪噛みがひどくて困っています。我慢していることがあるから爪を噛むのではないかと担任の先生も心配してくれているのですが、本人は無意識のようです。自然と治るものなのでしょうか？

(40代・女性)



A.

血が出るほどの爪噛みを目にするのも痛々しいですし、何とかしてあげたいと思うところですよ。それ自体がクセとして定着していることもあるでしょうが、そうした姿に周りとしても思わず制止してしまうことはありますし、子どもとしても注意を受ける度に止めた方がいいと分かってはいても、無意識にしていることが多いかと思います。

爪噛みの背景には、不安や緊張の他、何かしらストレスに感じることがあるかと思いますが、例えば「幼稚園や保育園への通園開始や就学、兄弟の出生によって親から構ってもらえる時間の減少など環境の変化があったり、友人との不仲や周囲との関係の取りづらさ、失敗体験や学業面での苦手意識など、何かしらのつまづきがあるのかもしれない。

このように、心の不安定さや揺れが「爪噛み」というサインとして表現されたり、その行動を通して解消している面が

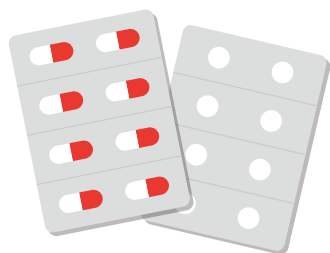
あるかと思います。そのため、爪を噛まないよう叱ったり、無理に止めさせるとするのは、解消法を奪われることにもなるので、より辛い状況に追い込まれてしまう可能性があります。

他に、髪を抜く、リストカットをする、自分の体を殴る・頭を打ち付けるなど、自らを傷つける行為であったり、過食や拒食も心の痛みを体の傷みに置き換えていると捉えることもできます。

爪噛みに関しては、一時的なものや年齢と共に落ち着いてくることもあれば、環境の変化に伴って自然と消失することもあります。周囲の目を気にして止めさせたい気持ちは抑えつつ、優しく声をかけながら別のところに意識を向けさせたり、ハンドスピナーなど代替物を利用するのも一つの方法かと思います。他にも、衛生面も考慮して定期的に爪を切ってあげたり、今では爪噛み防止用のマニキュアや人工爪を着けるなどの対策もあります。

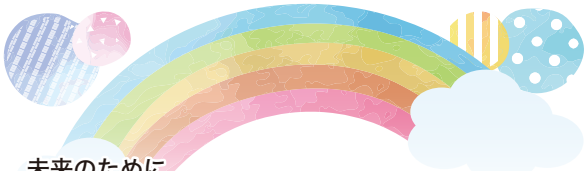
まずはこういった時に爪噛みが起こりやすいのか、逆にどういう時ならしていないのか、その前後や背景に何か刺激になっているものはないかなど、注意深く観察してみてはいかがでしょうか。どうしてもこちらに余裕がないこともありますが、まだまだ子どもが言葉で表現しきれないところも多いと思いますので、ふれあう時間も大事にしながら、今できていることや頑張りを褒めたり、労ってあげられると良いかもしれませぬ。





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よ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。



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
- ◆統合失調症
- ◆アルツハイマー型認知症

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。



未来を担う大学生！ システム部門でインターン受入れ

5月より、システム部門へ長期インターンシップ生の2名が来てくれました。“一生もの技術を習得できる”をモットーに実施し、少しでも将来に役立つ知識や体験に出会えるように応援しています！



実務では、初めて使う業務ソフトもあり、学びの日々です。



ハードもソフトも、いろんな業務を体験し、将来の選択肢を考えていきたいです。

NEW FACE

～新任ドクターの紹介～



内科 ^{くろき たつや}黒木 達哉 医師 常勤

4月から内科に勤務しています黒木と言います。「先生は宮崎出身ですか？」とよく聞かれますが、福岡市の出身です。唐津で勤務するのは初めてですが、レジャーや買い物でたびたび訪れていたため馴染み深く、第二の故郷のような印象を抱いています。

座右の銘

家内安全

趣味

DIY、料理

患者さんたちへのメッセージ

お気軽にご相談ください



精神科 ^{すがはら ようすけ}菅原 陽介 医師 常勤

はじめまして。4月から赴任となりました菅原と申します。出身は福岡県大牟田市ですが、以前から唐津の街が好きだったので、この地で働けることになりとても嬉しいです。よろしくお願いします。

座右の銘

終わりよければ全て良し

趣味

温泉巡り、水泳、
ツーリング

患者さんたちへのメッセージ

患者様への悩みに、精一杯向き合っていきたいと思っています。





予防のための、数値を改善するための

糖尿病の食事療法

「何を食べたら良くなるの？」糖尿病の栄養相談で、患者さんによく尋ねられます。ですが、これを食べたら糖尿病が治るという食材が無いのが残念なところです。まずは暮らしに「食事療法の大きな3つのポイント」を取り入れてみるのが大切です。

食事療法の3つのポイント

- ① 食べる量(摂取エネルギー量)
- ② バランスの良い食事
- ③ 食事のタイミング



図1



図2

図1のように、バランスのいい食事とは「主食・主菜・副食」がそろった食事です。図2の左メニューのようにできればいいですが、毎日のことですから、手軽に継続できる組み合わせを見つけましょう。野菜などの食物繊維を食前に摂ることや、よく噛み、時間をかけて食べるだけでも、食後の血糖上昇が緩やかになるといわれています。

また、3食のうち朝食を抜くと、昼や夕食後の血糖が上昇

しやすくなり、結果的に全体の食べる量が少なくても、血糖値が悪くなりやすい傾向に。ご自身の生活スタイルを考慮しながら、朝・昼・夕の食事をできるだけ規則正しくとりましょう。

まずは、今の食生活を見直して出来ることから始めましょう。疑問に思う点や、相談したい点がありましたら、個別に対応いたしますので、医師や管理栄養士にご相談ください。

(管理栄養士 湯川)

「ロケットマリーンズ」

心がアがる！私の愛用アイテム

風のプロアチーフ 横田 淳

心アがるのが少ない私ですが、数少ない心アがるモノの中に「ロケットマリーンズ」があります。もちろん勝った時ですが…！

野球を始めた小学3年生の時に、同じ苗字の選手がいるという理由で興味を持ち始め、ロケットオリオンズファンとなり40年ほどになります。(当時オリオンズ→現在マリーンズ)

1998年には悪夢の18連敗をするなど、「ロケットは弱い」など言われ、2000年頃まではロケットファンであ

ることを不思議がられたり冷やかされたり、つらいことなど色々ありました。しかし、2005年にリーグ2位からクライマックスシリーズを制しての日本一！その時は祝杯をあげながら号泣しました。

さて、ちゃお！の今号が出る頃には何位につけているかな？あく久しぶりにマリンスターダムに行っ、思いっきり応援したい！



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

「3年ぶりに」という言葉があちこちにお目見えし、縛られていた日常から解かれホッとできる時間が増えました。行きたい場所へ出掛けたり、会いたい人に会ったり、美味しいものを食べに行くことができる幸せを噛み締めながら、また今日を大事に過ごしていきたいと思っています！

● 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。

2023.6

外来のご案内

● 入院・外来の相談・予約

☎0955-77-5120

平日 9:00~12:30/13:30~17:00

※受診のご相談は月~金のみ承っております。

● 休診：日曜・祝日

● 診療時間：9:00-12:30/13:30-17:00

*初めてのの方は、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			●			
すいみん			●			
もの忘れ	●	●	●	●	●	
内科	●(~16:00)	●	●(~16:00)	●(~16:00)	●(~16:00)	

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)
- 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