

こころがほっをお届けします。

ちゃお!

# Ciao!

2015,summer  
虹と海のホテル 広報 BOOK  
ご自由にお持ち帰り下さい!

# 37



特集

## 大人の発達障害を ご存知ですか?

### 外来のご案内

☞ 当院は、敷地内完全禁煙施設です。

2015.7

●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)	藤巻(奈) 橋本 藤巻(光) 齊木	齊木 進藤(太) 富永	齊木 藤巻(光) 進藤(太)	藤巻(奈) 藤巻(光) 橋本 富永	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		長崎大学	長崎大学	長崎大学 (~15:30)		長崎大学 (~17:00)
			*午後の診療は13:30~18:00		歯科直通 ☎0955-77-5138	

### 市内巡回送迎車のご案内

使用ワゴン



(月~金曜運行) 東唐津駅、大手口と病院間で送迎車を巡回しております。

病院発	8:30	9:00	9:30	10:30	11:00	11:30	13:00	14:00	※15:40
東唐津駅南口	8:35	9:05	9:35	10:35	11:05	11:35	13:05	14:05	15:45 (降車のみ)
大手口保利整形前	8:45	9:15	9:45	10:45	11:15	11:45	13:15	14:15	15:55 (降車のみ)
病院着	9:00	9:30	10:00	11:00	11:30	12:00	13:30	14:30	

●「送迎車利用券」をご利用ください。病院送迎車に当院よりご乗車される際、「送迎車利用券」(無料/受付発行)を運転手にお渡しください。

●※印の時刻の便はご利用希望がある時のみ運行します。ご利用の際は受付へお申し出ください。

医療法人 唐虹会  
虹と海のホテル  
Rainbow & Sea Hospital

◆心療内科・精神科・内科・歯科・脳ドック  
◆こどもの心・ストレス・すいみん・もの忘れのご相談

虹と海のホテル



〒847-0031 佐賀県唐津市原 842-1 TEL:0955-77-0711

これまで、ADHDの症状は年齢を重ねると治る傾向にあるとされてきましたが、最近の研究では、約60%の人で成人期にも症状が残ると言われています。個人差はあるようですが、大人のADHDは子どものころと比べて多動性が弱まり、不注意が目立つ傾向にあるようです。

つまり「大人のADHD」と言っても、大人になつてから初めて出現するものではありません。不注意、多動性、衝動性という3つの症状に、子どものころからずっと悩まされており、多くの人は自分なりの工夫や対策を考えて努力していますが、それにもかかわらず、状況が改善せず大人になり、うまく生活することができず困っているのです。

「不注意」は集中して、話が聞けない、金銭の管理ができない、忘れっぽい、気が散ってしまうなど。「多動性」はよく喋る、体の一部を動かすなど。「衝動性」は思いつきをすぐ行動にうつすなどの形で現れます。

●●●大人のADHDとは？

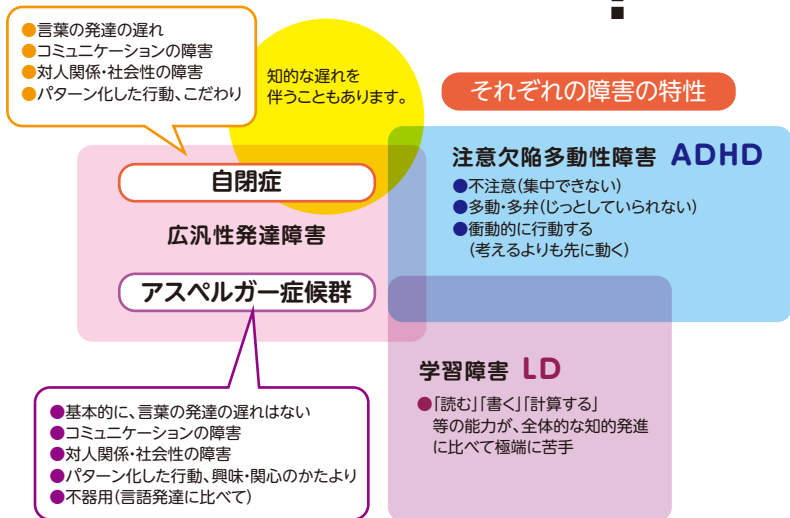
不注意	衝動性	多動性	ADHDの症状の変化
<ul style="list-style-type: none"> <li>●仕事などでケアレスミスをする</li> <li>●忘れ物、なくし物が多い</li> <li>●約束を守れない、間に合わない</li> <li>●時間管理が苦手</li> <li>●仕事や作業を順序だてて行う事が苦手</li> <li>●片づけるのが苦手</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●思ったことをすぐに口にしてしまう</li> <li>●衝動買いをしてしまう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●落ち着かない感じ</li> <li>●貧乏ゆすりなど、目的のない動き</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>●勉強などで不注意な間違いをする</li> <li>●課題や遊びの活動で注意を集中し続ける事が難しい</li> <li>●興味のあることには集中しすぎてしまい切り替えが難しい</li> <li>●話を聞いていないようにみえる</li> <li>●課題や活動を順序だてて行う事が難しい</li> <li>●同じ事を繰り返すのが苦手</li> <li>●必要なものをなくしてしまう、忘れっぽい</li> <li>●注意が長続きせず、気が散りやすい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●質問が終わらないうちに、出し抜けに答えてしまう</li> <li>●順番を待つのが難しい</li> <li>●他の人がしていることをさえぎったり、邪魔したりしてしまう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●座っているべき時に、落ち着いて座っている事が難しい</li> <li>●遊びや余暇活動に、おとなしく参加することが難しい</li> <li>●過度におしゃべりをする</li> </ul>	子供の症状

# 大人の発達障害をご存知ですか？

昨今、発達障害に対する世の中の関心が高まり、日常的な出来事が発達障害と関連付けて語られるようになっていきます。皆さんも「発達障害」というフレーズを、テレビや新聞で目にしたことがあるのではないのでしょうか？

●●●その発達障害の二つに、ADHDがあります。

Attention-deficit/hyperactivity Disorderの略で、日本語では「不注意や多動性、衝動性」を特徴とする発達障害で、生活



INDEX

特集 大人の発達障害をご存知ですか？ 2

総合支援ステーション「にじ」 8

マインドビタミン 11

INFORMATION 12

NEWS 13

旬の食材／私の愛用アイテム 14

HEARTFUL GALLERY 15



Ciao! [ちゃお!]

…イタリア語で「こんにちは・やあ!」の意味。皆様と病院の情報交換のキーワードです。

## ●●●大人のADHDの症状、特徴とは？

ADHDの症状は、個人によっても違いますし、環境によってもあらわれ方が異なります。

大人になってからADHDと診断される人は、こうしたADHDの症状に子どもの頃からずっと悩まされています。多くの人は自分なりの工夫や対策を考えて努力していますが、それにもかかわらずなかなか状況が改善されません。そのため、自分自身を責めたり、本人が怠けている、悪気があってやっている、あるいは親の育て方のせいといった非難や誤解にさらされたり、つらい状況に置かれがちです。



●部屋を片付けられず、明日に備えた準備ができない



●朝の準備がスムーズにできず、遅刻する



●仕事や家事の段取りができない



●忘れ物やうっかりしたミスが多く、周囲の人に迷惑をかける

成人ADHD患者さんによくある困ったこと

## ●●●どんなことに影響があるのか？

では、前述した症状・場面ごとの困難が、どのような社会的影響を及ぼすか？その影響を示したグラフが下記になります。職場・家庭だけではなく、医療・社会生活にも大きな影響を及ぼすことが分かっています。

### 医療



オートバイ事故…50%上昇  
ER受診…33%上昇  
自動車追突事故が2~4倍多い

### 社会



物質乱用  
リスクが2倍

### 家庭



兄弟姉妹の争い  
2~4倍増加

### 雇用



生産性の低下

### 学校および職場



解雇46%  
中退35%

大人のADHDは社会生活に大きな影響を及ぼします。

●「ADHD」の相談先

目的

相談先

診断を受けたい

- 医療機関  
精神神経科、心療内科など

具体的な対策を知りたい

- 発達障害者支援センター
- 地域療育センター
- 総合精神保健福祉センター
- 自治体の福祉担当窓口 など

仕事について相談したい

- 地域障害者職業センター
- ハローワーク など

話を聞いてほしい

- 民間の支援団体
- 患者・家族会 など

●●● 大人のADHD、相談先は？

相談先は、診断を受けられる医療機関と、そのほかの関連機関に大きく分けられます。相談したい内容によって、適切な相談先を選びましょう。

●●● 大人のADHD、対応・治療目標は？

ADHDは本人の努力不足や、家族のせいではありません。自分の特性を正しく把握し、適切に対応することで、生活を改善していくことができます。

ADHDの治療は、環境調整などの心理社会的治療からはじめます。状況から判断し、必要であれば薬による治療を組み合わせていきます。治療目標としては2つあります。

- ① 職場や学校、家庭での悪循環が好転し、自信を取り戻して自分の特性と折り合えること。
  - ② それによって、充実した社会生活が送れるようになることです。
- 従って、ADHDの特性である不注意、多動性、衝動性をなくすことだけが治療の目標ではありません。
- また、治療を進めていくうえで大事なポイントがあります。①自分の生活の中の困難を理解し、対処方法を身につけていくこと②周囲による理解者、サポーターを得ることです。

●「ADHD」の対応

■環境調整などの心理社会的治療

▶ 家族や、もし可能であれば職場との協力体制を築き、環境の調整を行います。

環境調整の例

- 用事を先送りにしがちな人  
作業を小分けにし、1つずつこなすようにします。作業内容だけでなく、作業スペースを区切ることも有効です。
- 忘れ物が多い人  
必要なものを玄関やドアの前などの通り道に置くようにすると、ある程度忘れ物を防ぐことができます。持ち物をすべて玄関に置くようにすることで、忘れ物を減らすことができたという人もいます。
- 約束や期日が守れない人  
スケジュールをわかりやすい表にし、人目につく所に貼ります。また、タイマーなどでアラームをかけて、予定の時間を忘れないようにします。

■環境調整などの心理社会的治療

▶ 不注意、多動性、衝動性の改善に役立つ薬が使われます。

治療を始めても、すぐには変化を感じることができないかもしれませんが、徐々に症状が改善し、悪循環がなくなり、よいサイクルがまわりはじめると、少しずつ成功体験を積み重ねることが増えてきます。

# 虹のつどい

毎回「こころ」をテーマに、講師による講演のあと、参加者の皆さんとの交流の中で、「何か役立つ」「不安が減る」「つながりができる」など、少しでもお力になれることを願い、患者さんのご家族や関係機関の方を対象に、開催しております。

## 虹のつどい 参加者の声

とてもわかり易く、聞き易く理解できました。病を抱える家族として自分たちも出来ることから今日から始めたいと思いました。「うつ病とストレスケア」参加・家族



初めての参加です。高齢のためいつかは私達にも訪れる日がくるのでは…と。本日説明で少しほっとしました。「認知症の“人”への関わり方」参加・一般



自分の周囲で起こってきた問題に対して分かりやすく説明を聞くことができました。「児童・思春期のこころの特徴と接し方」参加・一般



## 27年度開催スケジュール

- ① 6/20(土) 「認知症について」(終了しました)
- ② 10/17(土) 「統合失調症」
- ③ 2/20(土) 「うつ・ストレス関連疾患」※講演のみ

■時間：講演 10:00～  
：交流会 11:00～12:00

■場所：2階デイケア室

## 総合支援ステーションは…

- どこに相談したらよいかわからない
- 外来受診や入院のことを教えてほしい
- 退院後の生活や社会復帰について不安
- 福祉制度のことを教えてほしい
- 医療費や生活費など経済的な相談をしたい
- 介護保険制度のことを知りたい

☎ 09555775120 (直通)

などの利用者さまからのご相談を受け付けております。  
その他、地域の病医院、施設等からの受診や転院等のご相談や調整窓口・虹のつどいなどの事務局・退院支援、地域生活支援を行っております。



■ご利用者、病院、地域を結ぶ、支援窓口です。

## よくある相談



PSW

まず患者さんの気持ちによりそい、何が不安なのかを一緒に考えます。時には、ご自宅に一緒にうかがったり、退院後利用する事業所へ一緒に見学に行く事もあります。(退院前訪問看護)

退院することが不安です



患者さん



PSW

患者さんのお話を伺い、今ご本人が出来ていることを話し合いながら、就労に向けて利用できる事業所などを案内しています。

仕事をしたいけど…



患者さん



PSW

限度額適用、標準負担限度額認定証などの制度をご案内したり、その他医療費助成の制度が利用できないかご提案しています。

入院費の支払いが…



ご家族



PSW

ご家族やご本人が困っている事をお伺いし、解決方法を提案しています。

家族の様子がいつもと違うのですが、受診させたほうが良いですか？



ご家族



PSW

ご本人の現在の様子を伺い、受診や入院治療をご提案しています。ただし、必ずご本人やご家族の意向を確認するようにしています。

精神的に不安定な方がいて心配です



外部の方からの相談(施設の方)

「私らしく、生活したい」そんな方に、そっと寄り添いサポートします。  
総合支援ステーション「こころ」  
相談窓口では、生活の中で困ったことをお伺いしながらソーシャルワーカー(精神保健福祉士)・PSW(がどつすれば解決するのかが一緒に考えます)。



# 思春期の子供に、 どう接したらいいの!?

40代母

**Q.** 小6の息子のことなのですが、反抗期なのか、事あることに親に反発してくるようになりました。日常の些細な事でも、親から言われることやりたくない、したくない理由を屁理屈で返してきます。私もカチンときて感情的になると炎上するので、流せる時は流すようにしているのですが…思春期の子への対応、どう接したらよいのか教えてください！



**A.** 小学6年生もなると、体も大きくなり、親と共に行動することを嫌がったり、友達など横のつながりが中心になってきますよね。まさに反抗期なのでしょうが、親としても心配な半面、簡単には言う事を聞いてくれない苛立ちもあったりで、葛藤を抱える時期かと思えます。

ただ、その時期というのは、体は大人へと成長していく中で、そうした変化に心がついていかない、自分でもどうしたら良いのか、戸惑いや混乱があったりします。勉強やスポーツ、友人関係など、自分の中だけでもサワついているのが、外とのやりとりもあれこれしないといけない、とてもナーバスな時期でもあります。

色んなことでも悩みますし、憧れのタレントに近づきたいという理想も抱きつつ、ダイエットをしたり、髪型や服装にも気を遣ったりします。勉強やスポーツに対しても努力

したり、でも、自分が理想とするものと現実とがなかなか合致しなかったり、ああでもないこころでもない、と自分の中でも葛藤に向き合っているのだと思えます。

友人関係で悩む時期でもありますが、一方で、自分の話に耳を傾けてくれる存在がいると、心の支えになりますし、そうした周囲の力にも頼ることは大切かと思えます。そうやって親に反抗するのも一つの成長の証であり、お互いにある程度の距離感も必要な時期かと思えます。

よほど目に余る行為が見られたり、極端に変わった様子があれば介入も必要ですが、普段の生活を通して、表情や服装、食事や睡眠などがきちんと取れているか等、注意を向けつつ、本当に子供が相談したい時に、きちんと受け止めてあげられる構えを取っておくことが大事かもしれません。

(臨床心理士 上堀内洋允)

## 40歳以上になったら、年に1度は健康チェック! 特定健診はお済ですか?

特定健診は、健康保険組合からの受診券をお持ちの方が受けることができます。

生活習慣病を発見し、重症化を予防するために、年に1度はぜひ健診を受けましょう。

### ■必須項目

1. 質問票…服薬歴・喫煙歴等
2. 身体測定…身長・体重・BMI・腹囲
3. 血圧測定
4. 血液検査…脂質検査・血糖検査・肝機能検査
5. 検尿…糖・蛋白

■実施日 月曜～金曜

■お申込み方法

お電話もしくは内科にてご予約を承っております。

●予約・問い合わせ

TEL0955-77-0711



## ありのままの自分を受け入れる為のエクササイズ 外来マインドフルネス、始動!



(身体を使ったマインドフルネスの例)

■時間: 第1・3・5週目の土曜 9:30～11:00

■場所: 当院 作業療法室

■全12回/1クール(約6ヶ月)

■TEL0955-77-5120(外来)

マインドフルネスとは、感情や思考のコントロールが上手く行かず、ついつい自分を責めてしまいがちな方を対象にした精神療法の一つです。5月より、ストレスケア病棟で実施しているマインドフルネスに加え、外来プログラムを始めました。

## 5/31 新緑の公園で過ごす音楽の一日! Rainbow Live in Karatsu 2015

音楽の力で唐津を元気にしよう!と8回目を迎えた今年は、唐津市内外から20組のバンドが出場しました。中高生から最高齢55歳まで、ポップス、ロック、JAZZなど様々なジャンルと年代が集い、青空のもと音楽を楽しむ一日となりました。



## 8/8 夏の暑さを吹き飛ばそう! 夏祭り

今年も院内夏祭りを開催します。食べ物屋台やラムネ飲み競争など楽しい企画がいっぱいです!



■時間: 8月8日(土) 13:30～16:00

■場所: 当院1Fロビーおよび2Fデイケア室

※当日は、外来診療は休診となっております。  
時間外出入口をご利用ください。

■TEL0955-77-0711(広報室)

## 未来のために 治験・研究に取り組んでいます。

ちけん

当院では以下の患者さんの臨床試験(治験)をおこなっております。

- 統合失調症
- 認知症
- アルコール依存症

## 治験とは?

「薬の候補」を薬として認めてもらうために、患者さんにご協力いただいて、「薬の候補」の効果と安全性を調べて、国の承認を得ることを目的に行われる臨床試験のことです。

新薬や新治療法が誕生することによって、将来、より多くの患者さんが新しい治療をうけられることにつながると期待されます。



※ご興味のある方、詳しい案内をご希望の方は、スタッフまでお問い合わせください。



**無料**  
どなたでも  
ご参加  
いただけます

生の音楽演奏で心地よい午後のひとときを。

## ロビーコンサート

開催日

【7月】7/29(水) ギタリスト橋口武史

【8月】8/26(水) 同上又は他楽器と共演

【9月】9/30(水) 同上又は他楽器と共演

■時間: 13:00～13:30 ■場所: 当院ロビー

■TEL0955-77-0711(広報室)



「ペンギンの親子」

作業療法で作られた作品です。ペンギンの赤ちゃんが、お母さんペンギンのお腹に顔を埋めて甘えています。パッチワークで表現した、南極の星空と冰山もステキですね。

■広報誌へのご意見、ご要望などございましたら、下記までお寄せください。

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@nijitomi.or.jp

編集後記

しその香りが大好きで、いろんな料理にたっぷり使っていましたが、なんと香りにストレス解消効果があったなんて!密かにしそに癒されていたんですね。心の夏パテ予防で、しそを使った美味しい料理に、この夏は挑戦してみます!

旬で心を **おもてなし**

「しそ」



今回は、日本古来のハーブといわれる「紫蘇(しそ)」をご紹介します。

独特のさわやかな香りはストレス解消の効果もあり、人を元気にすることで「紫蘇：つまり蘇る薬草」という意味で、その名がついたとも言われています。しそには、青と赤の2種類があり、青じそは大葉とも言われ、旬は夏(7月〜9月)。添えものの感が強いようですが、栄養価が高く、カロチン、ビタミン類、鉄、カルシウム、カリウムも豊富に含まれています。さらに鉄の吸収を助けるビタミンCも含まれるため、貧血予防に効果があると考えられています。また、特有の香り成分「ペリラルデヒド」には、強い抗菌作用があり食中毒予防にも。

(管理栄養士 瀧下淳子)

唐津の生産者麻生園芸さんから聞いた「しそ」の保存方法



水を含ませたキッチンペーパー等に包み、なるべく空気に触れさせないようにラップや保存袋に入れ冷蔵庫の野菜室等で保存。温度は10℃位が最適。低すぎると傷みが早くなります。

健康にもよい「しそ」、ぜひ食べて下さい!

心がアがる!  
私の愛用アイテム

事業管理部 副部長 福島寛樹



丸善オリジナル  
「前原光榮商店の傘」

私の愛用品は、傘です。

20代前半、トラッドファッションにかぶっていた頃に偶然見つけて以来、30年程使っています。1本を30年使っているわけではなく、現在使っているもので6本目になります。

特徴としては、オーソドックスな8本骨、木のシャフト(芯)に楓のハンドル(手元)。タッセル(房)が付いており、デザインは最初に買ったときから全く変わっていません。値段は倍以上になりましたが傘としては、値も張るので、風の強い日にはささない、失くしそうな所には持っていないかな!...など大事に使っています。また、致命的な破損以外は修理に出しますので、結構長く使えます。特に、雨が降っていると、ちよつと気分がアガります。この傘のお気に入りポイントは、畳んだ時の細さ。だから雨上がりが、一番アゲアゲ!