

こころがほっをお届けします。
Ciao! ちゃお!

47
 2018, Winter
 虹と海のホスピタル 広報 BOOK
 ご自由にお持ち帰り下さい!



特集
年頭所感
 こどもの心外来

外来のご案内

☎ 当院は、敷地内完全禁煙施設です。

2018.1

●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) 河野	藤巻(奈) 藤巻(光) 橋本 富永 河野	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	●	●	●	●	●	休診
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 ● 内視鏡 (上部消化器)
- 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。

- マインドフルネスプログラム
- リワーク (復職支援) プログラム
- 親子プレイントレーニング
- ARP (アルコール・リハビリ) プログラム



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

虹と海のホスピタル Q



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

INDEX

年頭所感 2
 〈特集〉
 こどもの心外来 4
 マインドビタミン 8
 「秋の作品展」、開催しました 10
 INFORMATION & NEWS 12
 虹と海のホテル 14
 自慢の行事食「おせち」 14
 心がアがる! 私の愛用アイテム 15



虹と海のホテル
 院長
 進藤 太郎

新年あけましておめでとございます。皆さまには健やかに新年をお迎えのことと、
 ところよりお慶び申し上げます。

**世の中の変化がもたらす地方の課題にも、
 真摯に取り組んでまいります。**

去年の大きな出来事としては、3月12日より
 改正道路交通法が施行されました。分かりに
 くい点も多く現場の混乱もまだ解消されては
 いません。

その内容を見てみると、地方の課題として、
 免許が停止、取り消し、もしくは自主返納した

**より良い医療の提供のため、
 治療プログラムのさらなる改善・強化にも、
 努めてまいります。**

さて、多様化する精神疾患に対応していくため
 にも、さらなる専門的な治療プログラムの立ち上
 げや、既存のプログラムの改善が欠かせません。

まず、休職者の方を対象とした「リワークプロ
 グラム」に集団認知行動療法を取り入れていますが、
 それに加えて Google が開発した S I Y ※1 を導
 入しました。これは、マインドフルネスに基づく新
 しいプログラムで、心の知能指数(エモーショナル
 テリジェンス)における「5つの要素」(自己認識・
 自己制御モチベーション 共感コミュニケーション)に
 着目した「心と思考力」を科学的アプローチで強化
 するプログラムです。うつや不安、イライラなどの
 感情調整が上手くいかない方を対象とした入院
 及び外来での「マインドフルネスプログラム」では、
 治療効果を昨年の「日本うつ病学会」や「日本精神
 科医学会」で報告することができました。

また、児童思春期においては、ADHD や自閉
 スペクトラム症、協調性運動障害などで支援が
 必要な児童の方を対象とした「ブレイントレー
 ニング」に、今年度はビジョントレーニング ※2 を
 加える準備をしているところです。発達や学習、
 思考の形成にもビジョンは大きく関与しており、
 目のトレーニング、体全体を使ったトレーニングを
 中心としたプログラムを行うことで幅広い効果が
 期待されます。

改正道路交通法の内容

75歳以上の免許保有者が3年ごとの更新時
 に受ける記憶力や判断力などの認知機能検査
 で、認知症の恐れがあると判定された場合、
 医師による診察を受けることを義務化。診察
 の結果、認知症と診断されたときは、免許の
 取り消しや停止となる。更新前でも、逆走など
 一定の交通違反を犯した場合は臨時検査が
 課せられる。認知機能検査で認知症の恐れが
 あると判定されても即座に運転できなくなるわ
 けではなく、免許の更新は可能。その後、診断書
 の提出命令を受けてから、おおむね2.3カ月
 以内に医師の診断を受けなければならない。

場合に行動が著しく制限されてしまいます。認
 知症であれば一律に免許の取り消しとなること
 は是非も議論されていますが、現時点では、軽度認
 知症であっても運転することは出来ません。

当院の「もの忘れ外来」では、診断書作成の際
 には、専門的な心理検査に加えて「頭部MRI、
 脳波、血液検査、嗅覚検査など」を組み合わせた
 精度の高い診断を心掛けておりますので、かかり
 つけ医で判断に苦慮される際は、ご相談下さい。

そして、当院には依存症のトレーニングを積んだ
 医師が複数(アルコール3名、ギャンブル1名、
 ネット1名)おりますので、アルコール依存症の
 方を対象とした「アルコールリハビリテーション
 プログラム(A R P)」を拡大し、ギャンブル依存や
 ネット依存も対象とした治療プログラムを導入
 予定です。

また、既存の薬物療法では症状が改善しない治
 療抵抗性統合失調症の方を対象にしたクロザピン
 という薬を福岡大学と提携し、当院入院中の方に
 導入しました。効果は非常に高いものの使用条件
 が厳しいため、未だ県内では3病院しか使用でき
 ることが出来ません。本年は、必要な方に提供でき
 る体制を整えていきたいと考えております。

昨年立ち上げた訪問看護ステーションとも
 連携し、これまでは退院が困難であった方が安心
 して地域で生活出来るよう、サポート体制をより
 強化していきたいと考えています。

このように、より良い医療の提供、地域への貢献
 を目指し、全職員で取り組み、努めて参る所存です。

最後になります。皆さまにとりまして幸多い
 年となりますよう祈念しまして、年頭のごあいさつ
 といたします。今年もあたたかいご支援とご助言
 を、ところよりお願い申し上げます。

※1
 S I Y : Search Inside Yourselfの略。感情のコントロールを
 行う過程で瞑想やマインドフルネスに着目し、最新の脳科学に
 基づいて、グーグル社が科学者、禅僧と共に開発したプログラム。

※2
 ビジョントレーニング：ビジョン(視覚)とは「見る」だけでは
 なく「見て理解すること」まで含めた言葉。両目のスムーズな
 動きにより情報を正確に認識し、効率よく脳や各器官に伝える
 処理する力を育むトレーニング。



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。

こどもの心外来



「こどもの心外来」は、平成24年2月に開設し、生きづらさや困り感を抱える子どもたちと向き合い、そしてそのご家族をサポートしてまいりました。学校や支援機関とも連携しながら、地域に根ざした診療を行っております。

●こどもの心外来担当医 河野直子

**それぞれの年齢によって、
次のような症状が多く見られます。**

今回、20歳未満のデータを出していますが、年齢によって診断の占める割合には違いがあります。

幼児期
視線が合わない、出かけると走り回り迷子になる、言葉が遅い

**小学校
低学年**
落ち着きがない、癪癪を起す、ひらがなや漢字の書き順が覚えられない、忘れ物が多い

**小学校
高学年
中学生**
クラスメイトに嫌なことを言われる、学校に行く前にお腹が痛くなる

**高校生
以上**
人の目が気になる、朝起きられない、学校に行けなくなる

などです。

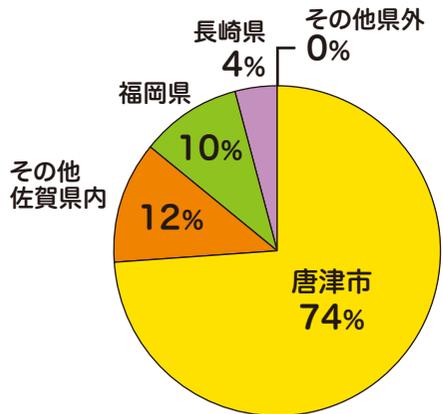
また、年齢が上がるにつれて、憂鬱な気分や生きづらさを感じて消えて無くなりたいたいという気持ちを抱いている子供が増えます。

**■ 早めの受診が、深刻な症状を
予防することにつながっています。**

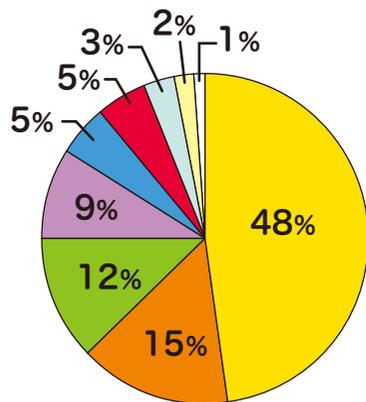
本人が落ち込んでいる、学校に行かなくなったなどあっても両親には話しづらい、心配をかけたくないという気持ちから、話さないことも多くあります。そこで、医師という第三者が入ることで親子間のコミュニケーションがスムーズにいき、一度の受診で終わることもあります。

深刻な症状でなくても、相談しに来られることで悪化を防止する可能性が高まりますし、二次障害といつて他の疾患を合併するリスクも低くすることができます。また、一度受診しておく、今後何かでつまづいた時に、事前に病院に情報があると診察の二助となりますので、構えずに受診して下さい。特に、幼児期、小学校低学年での行動は、成長過程において普通なのか、個人差なのかも分からない事もあるかと思えます。年齢によっては、疑い病名や経過観察となる事もありますが、一緒に成長を見守ってあげたいと思っています。

【虹と海のホスピタル／2014.2～2017.9の過去3年「こどもの心外来」受診者486名】

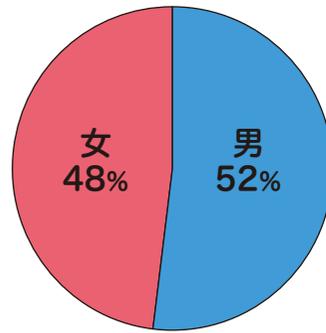


【居住地】

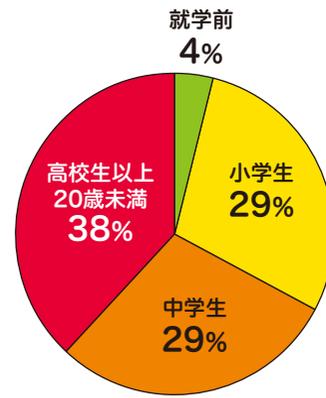


【診断名】

- 神経症・ストレス障害
- 精神遅滞(知的障害)
- 心理的発達の障害
- 小児・青年期情緒障害
- その他
- 気分障害
- 統合失調症・妄想障害
- てんかん
- 生理的・身体的行動障害



【性別】



【年齢】





はじめての 受診の流れ



様々な観点から診察し、その子に
適した治療を行っていきます。

電話 予約

(緊急時以外)



電話予約時、母子手帳
や通知表の持参のお
願いをすることもあり
ます。

予診



外来スタッフにより15
~30分ほどお話を伺
います。

初診



担当医が予診を行った
スタッフから情報を得
て、母子手帳や通知表の
コメント欄や教科欄も
参考に診察を行います。

観察

待ち時間や診察中の行動、
表情を観察します。

- 必要に応じて、心理検査や血液検査、脳波、画像検査等を予約、実施。
 - 主治医の判断で治療開始。
- 症状が複雑な場合は、数回の診察を経て方針を決定することもあります。



子供の精神的な不調や行動はとても心配ですよね。他の子と比べて「喜ぶ」や「泣く」がいつも自分がない、周囲に相談したいけど、全ては友人に話せない、親には育て方が悪いと反対に非難される等、母親が苦しい気持ちになることも多いように思います。また、子供の不調は、本人の性格や能力、環境への適応力、ストレス耐性、周囲の理解やサポート力など様々な因子が絡んでいるため、問題はすぐには解決しません。

そこでまず、本人の自己肯定感の回復を促すために傾聴、共感する事から始めます。もちろん、保護者の不安等の軽減も目指しますが、本人から「両親には話さないで欲しい」と言われることもあります。その際は、本人との信頼関係が第一なので、詳細をお話しできないこともあります。治療が進むにつれて保護者にお伝えできるようになることも多いと感じています。



**急かさず、スモールステップで、
じっくり治療していきます。**

治療の次のステップとして、本人の行動特性から、対応方法を考えていきます。発達のアンバランスさを感じた場合は、個人の能力をチェックする知能検査を施行する事があります。項目ごとに分かれていて、本人の中の得意分野、不得意分野が分かってくる。得意な分野は、急かさずにじっくり時間をかけて伸ばす、得意分野で補うなどの具体的助言を行います。



**発達障害に関して、一人ひとりに
合わせたエクササイズや
マッサージを取り入れています。**

発達障害の中には、原始反射(赤ちゃんの頃は当たり前に見られて、成長とともに消失していく反射)が残っている状態となつている事もあります。そこで、当院では、親子プレイントレーニング【ブレインジム、BBA(ビルディングブロックアクティビティ)】を月1回行なっています。具体的には、新しい神経回路を構築するために、脳を活性化させるエクササイズや衝動性を抑制する効果が期待できるマッサージ等を、スタッフと数人の親子で行なっています。

薬物療法は、ADHD(注意欠如・多動症)には、効果が期待できる薬剤がありますが、症状の度合いによって使用します。他の疾患でも抗不安薬等を使用することもあります。カウンセリング(50分ほど)は、必要な場合に導入します。

このようにスモールステップを踏みながら、少しずつ症状を軽減し、本人の状態に合わせて安心して過ごせる範囲を広くしていくことを目標にしていきます。また、小・中学生に関しては、学校に行き辛い場合、別教室や適応指導教室の利用が本人の負担を軽減することもあります。学校との連絡は、必ず行うわけではありませんが、必要な場合は情報を共有していきます。

本人が自立していくための教育支援(療育)が必要な場合は唐津市の発達支援事業所を案内することもあります。



カウンセリング



親子プレイントレーニング



プレイセラピー



こどもの心外来は、安心してご相談できるように専門入口、待合室、診察室を備え、プライバシーを大切にしています。



少しでもいつもと子供の
様子が違うと感じた時、両親に何も
話してくれない時、何か引っかかった時は
そのままにせず、相談して下さい。
少しでも気持ちが軽くなるお手伝いを
していければと思います。

●ご相談・お問合せ
TEL.0955-77-5120(外来)

少しでも長続きしたものがあれば、 尋ねたり観察したり、一緒に共有してみて

そこに「面白い、楽しい、嬉しい」という感覚があったり、やりがいを感じたり、自分の存在価値を見いだせることは、楽しい時間はあっという間に過ぎてしまうのと一緒で、時間を忘れるほどに没頭してしまうなど、自分にフィットするからこそとは思います。

また、自分が一生懸命になれるものを見つけられることも大事ですし、見方を変えれば、興味関心を持てるものを、「あれでもない、これでもない」と、模索している段階と捉えることもできそうです。

そうした過程の中で、子どもたちも、これまで出来なかったことが出来たという喜びや、よくわからなかったことがちゃんと理解できたなど、何か一つでも感じ取れるものが大事になってくるでしょうし、自分の世界や感覚と合致するものを探しているのかもしれない。少しでも長続きしたものがあれば、どういったところが楽しいと

思えるのか、どうやって続けることが出来ているのか、尋ねたり観察したり、一緒に共有していくのもいいかもしれませんね。

(臨床心理士 上堀内洋允)



Q.

小学生の息子が、なんでも三日坊主です。興味があるものには何にでも手を付けるのですが、やり遂げる前に他のことに興味移ってしまい、なんでも中途半端になってしまいます。三日坊主にならないための工夫などは、ありますか？

●40代 女性

A.

現状に合った

無理のない範囲で、達成可能な目標を。

何でも三日坊主ということですが、中には集中して取り組んだり、いくらか継続して出来たものもあるのでしょうか。何かに興味を持ち続けたり、好きなことにエネルギーを注ぎ続けるというのは、大人でもなかなか出来ないことはあります。

例えば私も、体を鍛えようと筋トレを始めたとしても、大体は最初の数日だけで、後が続かなかったりすることもあります。それなりに結果が伴うことは嬉しいですし、次のステップへと気持ちが動きませんが、「忙しい」とか「疲れている」とか、何かしら理由を付けてしなくなるので、やはり継続するという事は根気も体力もいりますよね。余裕もない中で、無理に続けることは結果的に負担になってしまうので、現状にあった無理のない範囲で、達成可能な目標を掲げるのがいいのかもしれない。

三日坊主にならない 方法がありますか？

「FM佐賀CH77.9」毎週金曜 AM9時5分～9時10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！





「秋の作品展」 開催しました！

● 11月9日(木)～11日(土)



この一年間で制作された作業療法の作品をはじめ、職員や地域の方々の趣味の作品も勢揃いしました。ひとつひとつが想いをこめられた、ステキな作品ばかり！開催中は、皆さん何度も会場に足を運んで鑑賞されていました。



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

【1月】1/24(水) 【2月】2/28(水) 【3月】3/28(水)

ギタリスト橋口武史
(他楽器との合奏も有)

無料
どなたでもご参加
いただけます

■時間:13:00~13:30 ■場所:当院ロビー



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。

【実施中】 ◆うつ病 ◆統合失調症

ご興味・詳細は、スタッフへお問い合わせください。



睡眠時無呼吸の検査と治療

大きないびき、睡眠中息が止まる、寝ても疲れが取れないなどの原因のひとつでもある睡眠時無呼吸症候群。当院では、家庭で簡単にチェックできる簡易モニターや、夕方入院で翌朝退院できる一泊の精密検査入院を行っています。お気軽にご相談下さい。



予防接種はお済みですか？

インフルエンザ予防接種

65才以上の公費接種期間が1月末まで延長されました。

- 一般 2,900円(税込)
- 65歳以上(唐津市)1,000円

予約・お問い合わせ 問 ☎0955-77-0711(内科外来)

11/24
FRI

日本フィルハーモニー交響楽団 弦楽四重奏団コンサート大盛況!

東京から来院されてのコンサートは、満席の大盛況!有名なクラシックから、トトロ、そして日本の名曲などを美しい音色で奏でられ、楽しかったね、また来てね、とたくさんの笑顔があふれました。



10/24
TUE

消防避難訓練を行いました

唐津消防署の方にご指導いただき、避難誘導に加えて、初期消火訓練を実施しました。消火器の取扱いなど、皆で再確認することが出来ました。



12/14
WED

特別講演会を開催しました

西園昌久先生をお迎えし、特別講演を開催しました。これからの精神科医療に求められ、私たちが身につけておくべき知識やチーム医療の大切さについて改めて考え、学ばせて頂く貴重な機会となりました。



冬の寒さでも、心はホッカホカ

クリスマスイルミネーション

外は暗く寒くなる時期、ほっこりと心が温まるひと時となりますように♪と願いをこめて、レク委員会スタッフが飾りつけを行いました。患者さんにも近所の方にも好評でした!

心がアがる!
私の愛用
My Favorite Item
アイテム!



元気の源

「B'zの曲(アルバム達)」

検査科チーフ 力武伸一

私のリフレッシュアイテムと言えば、中高生の頃から大好きな“B'z(ビーズ)の曲”です。当時は、部活の試合の空き時間などに聴いたりして、気持ちを落ち着かせながら試合に挑んだりしていました。現在も、通勤途中にB'zの曲を聴き、「さあ、頑張ろう!!」と気合いを入れ、帰りは逆に「今日もよく頑張った!」とリラックスして気分転換しています。

例えば、気分をアゲたいときは、「ultra soul」や「ZERO」、リラックスしたいときは、「OCEAN」や「ALONE」をかけるなど、その時の気分で曲を選んでいます。中高生の頃から聴き続けて30年!?CDもアルバムで30枚ほど。曲でいうと300曲超!?

皆さんも、好きな曲を聴いて、気分とカラダをリラックスさせてみてはいかがでしょうか。

■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@nijitoumi.or.jp

編集後記

私たちの行っている“心のケア”。それは「癒し」になり、人生や生きることへの「希望」に繋がるものでありたいと願っています。常に問いかけ、より良いものへ。今年も、共に飛躍しますように!



虹と海のホスピタル 自慢の行事食

「おせち」

お正月の楽しみのひとつ「おせち」料理。
出世魚にあやかっただブリの焼き物、
真っ黒に日焼けするほどマメに働けるようにとの黒豆、
子孫繁栄の数の子など…
おせち料理には、沢山の願いが込められています。

当院では毎年、手作りのおせち料理をお重でご提供させて頂いています。患者さんお一人おひとりに合わせたお食事形態のおせちは、100種類以上にもなります。

通常食の準備に平行し、おせちの準備も同時に進めるので、食材の仕分けや飾り切りなどの下処理、調理、盛りまで、師走の大晦日から新年にかけてスタッフ総出で準備をしています。

まさに、栄養管理科の三大行事食の一つともいえる「おせち」は、患者さんからの要望や栄養管理科スタッフからの意見を参考に毎年少しずつ工夫をしています。(実は、密かなこだわり「干支がまぼこ」にもご注目!)

今年も、食べる喜びを生きる喜びへとつなげていただける食事提供を目指して、スタッフ一同これからも精進していきたいと思えます。本年も宜しくお願い致します。

(管理栄養士 山口)

フロアに伺う前すでに完食されていることもあるほど、毎年大好評のおせち。患者さんから「おいしかったよ!」「準備大変やったやろ?」とお声掛けを頂いたり、笑顔を見ると、仕事初めが無事に終わってよかった~とホッとする瞬間でもあります。また新しい一年が始まります。その他の行事食もお楽しみに!

