


外来のご案内

 当院は、敷地内完全禁煙施設です。

2013.4

●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	進藤 齊木 岡本 橋本	進藤 齊木 岡本 橋本	進藤 齊木 松永 河野	進藤 齊木 松永 岡本 橋本	齊木 松永 岡本	進藤 松永
こどもの心			●			●
ストレス			● (~19:00)			●
すいみん			●			●
もの忘れ	●	*その他の曜日のもの忘れのご相談は、お問合せください。				
内科	進藤	渡邊	柳迫 林	林 柳迫	柳迫 林	柳迫 林
歯科	寺野	寺野	寺野	寺野	寺野	村田または黒木
*午後の診療は14:00~18:30(土曜~17:00) 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	15:15※
東唐津駅南口	8:35	9:05	9:35	10:35	11:05	11:35	13:05	14:05	15:20※
大手口保利整形前	8:45	9:15	9:45	10:45	11:15	11:45	13:15	14:15	15:40※
病院着	9:00	9:30	10:00	11:00	11:30	12:00	13:30	14:30	16:37※

●「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。※バス

2013,spring
虹と海のホスピタル 広報BOOK
ご自由にお持ち帰り下さい!

28

ちやお!
Ciao!
こころがほっをお届けします。



INDEX

ドクターエッセイ	2
クローズアップ ソーシャルワーカー	4
What is 心理教育?	8
マインドビタミン	10
INFORMATION	12
NEWS	13
旬の食材 おすすめのDVD	14
ギャラリー	15



●表紙は、唐津在住のフラワーデザイナー
梅田ゆりさんのフラワーアレンジメント。

「ラナンキュラス(多花弁の華やかな花)」肩こりなど筋肉の緊張をやわらげ明るい気持ちになれる花。「オレンジ色のバラ」輝く未来を象徴し、その甘い香りがホルモンバランスを整え、さらなる元気を与えてくれます。「ノールポール(白い花)」2~3本を洗面所に飾ると血圧安定に効果的と言われています。皆さんも、お花のセラピー効果、試してみたいかがでしょう。

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。

ドクターエッセイ①

『五月病』?!

医療法人 唐虹会
虹と海のホスピタル

医師 橋本 雄二

桜の花も満開をむかえ、新生活に胸を躍らせている方には、少し水をさすお話です。

新しい学校やクラスまたは職場に入って1ヵ月ほど経った5月頃に、「やる気が出ない」「気分がふさぎこむ」「学校や職場に行きたくない」などと感じたら・・・それは『五月病』!? 新しい生活に期待を持ち、気が張っている間はなんとかがんばって乗り切れても、それが落ちついた5月頃にそれまで無理をして蓄積された疲労や、新しい環境に適應できないなどのストレスが原因で発症すると、一般にはいわれています。

症状が続くなら、
「うつ病」の可能性も!?

世間では有名な“五月病”ですが、実は正式な病名ではありません。精神医学では大部分が『適應障害』と考えられますが、症状が持続するなら『うつ病』なども考えなくてははいけません。

5月頃に発症すると「どうせ五月病だから、時間がたてば治るさ」と本人も周囲も放置してしまうかもしれません。ところが、もしこれらの精神疾患だとしたら、治療の遅れが回復の遅れにつながることであります。体調や気分の落ちこみが続くようなら、できるだけ早く病院にかかることをお勧めします。

また佐賀県でも「ネムレナイをミノガサナイ」というTVCMを作成して、2週間以上続く睡眠障害をうつ病のサインとして早期発見に取り組んでいます。

自分自身はもちろんのこと、まわりの人にもつらそうな様子はないか、注意して見てあげるとよいでしょう。



うつ状態でみられる症状

自分でわかる症状

眠れない、ゆううつ、気分が重い、悲しい、不安、イライラ、集中力がない、以前は楽しんでいたこともやりたくない、自分を責める、物事を悪い方へ考える、死にたくなる など

周囲からわかる症状

表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、落ち着かない、飲酒量が増えた など

体に出る症状

食欲がない、体がだるい、疲れやすい、頭痛、肩こり、動悸、胃の不快感、便秘がち、めまい、口が渇く など

※上記の体の症状があれば、まず内科を受診し、そこでも異常がなければ心療内科や精神科を受診されるとよいでしょう。

NEW

当院でも
「リワークプログラム」
を開始します。

今年度から新たにストレスケア病棟の入院患者さんを対象にリワークプログラム(復職支援のためのプログラム)を1クール12週でスタートします。心理教育(P.8参照)・集団認知行動療法などを中心としたプログラムです。

クローズアップ

ソーシャル ワーカー

ソーシャルワーカー。
病院や福祉施設などで
最近よく聞くこの職業。
「何をする人なんだろう？」
と思われる方も少なくないはず。
そこで今回は、
ソーシャルワーカーのお仕事を
クローズアップしてご紹介します。



●●●●
患者さんが
安心して生活できるための、
なんでも屋です!



▲デイケア担当です!

患者さんやそのご家族が困っていることがあったら、その不安を取り除くために、医師、家族、行政などを繋げながら、いろいろな調整をする人。それがソーシャルワーカー。「患者さんが安心してするために仕事をする、なんでも屋です!」とは、虹と海のホスピタルソーシャルワーカー 福浦チーフ。

「相談に来られる方の中で、不安や焦りで悩みがあり、将来に希望がないような状態で来院される方もいらっしゃいます。そのような方々に福祉の制度を結びつけ、

●●●●
精神保健福祉士(PSW)の
国家資格を持った
ソーシャルワーカー
8名で対応しています。



▲デイケア担当です!



▲外来・入院担当です!

「サービスを利用することで生活することが楽になった。安定した生活を送ることができるようになった。」と笑顔で報告してくださるときに、とてもやりがいを感じます。」

生活者の視点で相談にのり、さまざまな悩みを抱えた方を助けるためには、幅広い知識が必要。実はソーシャルワーカーとして働くには資格は特に必要はありませんが、当院のスタッフは精神保健福祉士の資格を持っており、各自、社会福祉士やその

他の役立つ資格を取得しています。患者さんの相談内容は多岐に渡り、年単位で行っていく支援も少なくありません。院内では、医師や看護師、心理士、作業療法士などのスタッフが、情報をきちんと共有することが大事。そのために、電子カルテや情報共有シートに詳しく、細かくわかりやすく記録し、申し送りをします。

「当院のソーシャルワーカーは、ホテルマンなど異業種から心の分野に魅力を感じて転職してきた人、20年

以上のベテランなど、年齢も経験もさまざま。だからか安心していろんな方に相談していただいています。」なるほど、物腰もやわらかく、親しみやすい印象の方が多く感じられます。

「さまざまな経験をするにつれ、同じソーシャルワーカーの仲間を支えられてここまで仕事ができていると思います。まずはその仲間と一緒に、目の前の患者さん一人ひとりを確実に支援していけることに努めたいと思っています。」

ソーシャルワーカーのある一日をご紹介します!

8:30 申し送り

9:00 他機関より電話相談→受診予約

10:30 インテーク(予診)
入院の手続き

12:30 昼休み

13:30 訪問看護へ同行

16:00 患者さん、家族相談

17:30 終業時間



▲電話対応



▲昼休み



▲相談対応



ソーシャルワーカーの仕事は幅広く、奥深い!

外来部門では、新患の予約から予診、入院の手続き、障害者年金・障害者手帳・介護保険などの説明、福祉サービスの説明、訪問看護、デイケア、外来フロアコンサルジュなどを担当。

各フロアでは、入院中の相談から退院支援、各部署の調整、心理教育、退院前訪問、他機関との調整、書類の作成などを行っています。

患者さんやご家族の相談の中で、どうしても出来ないことがあるときも、気持ちを受け止めながら、一緒に考えていきます。苦しい体験もありますが、元気づけてくれる方、必要としてくれる方がいるから、かえってこちらが癒されています。患者さんとお話していると、本当に素晴らしいことを言われたりするんですよ。



▲外来カウンターでのコンサルジュ



▲デイケア



▲カルテ入力



医療ではなく、生活という視点で一人ひとりを支援していきたい!

「私自身、自分が悩んでいる時に『何かあった?』と声をかけてもらい、気づいてもらったという嬉しい体験があり、こころの悩みを抱えている方々の同じような体験を少しでも軽減するために力になりたいとの思いから、ソーシャルワーカーを希望しました。医療ではなく、生活という視点で支援をしたいとの思いからPSWを選んだんです。」と福浦チーフ。この職業に強い意思をもって取り組んでいるのが、その姿勢からも読み取れます。

「当院は、ストレス、児童思春期、認知症など、ますます新しいことに取り組んでいます。その専門性も併せて、自分も新しいことに取り組めることが、素晴らしいことだと思います。これからも、仲間と連携しながら、目の前の一人ひとりを支援していきたいと考えています!」仕事への意欲"人への思い"がひしひしと感じられ、「この人にならなくても相談してみたい」不思議とそう思わせられる…それがソーシャルワーカーなのかもしれません。

クローズアップ
ソーシャル
ワーカー

What is **心理教育**？

ソーシャルワーカーも
チームの一員となる「心理教育」って、
どんなことをするの？



1

まずは、自分の病気を
正しく理解することから。

病気になった当事者にとっては、「つらい」「苦しい」と
思います。ですが、自分の病気の情報を知ること
で、「なんとかやっつけていけそう」と思えることは、回復へ
の第一歩でもあります。そのために、医師、薬剤師、
精神保健福祉士、作業療法士、臨床心理士、看護師
などの医療スタッフが、病気に関するいろいろなこと
をお教えし、ご自分の状態を理解していただきます。

2

同じ境遇の患者さんと
話すことで、勇気をもらう。

グループワークでは、当事者同士で、お互いが
抱えている問題や思っていることなどを相談し
合い、それぞれの体験談などを話すことで、アド
バイスしあいます。一人で悩まないで本音で語
り合うことが、病気に立ち向かう勇気となること
も少なくありません。大事なのは、「共に楽しみ
ながら学ぶ」こと。「楽しい」と思うことは、病気を
治すことの大事な要素なのです。

	テーマ
第1回目	病気の特徴について
第2回目	薬の作用・副作用
第3回目	リハビリテーションと社会資源
第4回目	再発予防
第5回目	心理教育の振り返り・グループワーク

※医師、看護師、薬剤師、精神保健福祉士、作業療法士、
臨床心理士などが担当します。

※2013年3月現在

「うつ」「統合失調症」の
2つの心理教育が
あります。

4月開始の
「リワークプログラム」の中でも
心理教育を取り入れています。

虹のつどい

「虹のつどい」に参加してみませんか？

「発達障害のこどもの脳を
元気にする方法」

～脳を育てるには体をきたえよう～



講師：松永 泰明 医師
(こどもの心外来担当)

今年の4月で25回目を迎えた「虹のつどい」。患者さんのご家族や関係機関の方
対象に、参加無料で行っています。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
を願い開催しております。

- 開催日／4月20日(土) 10:00～11:50
- 場 所／当院 2階デイケア室
- 対 象／患者さんのご家族・関係機関の方
※参加無料、どなたでもご参加いただけます。
- 問合せ／☎0955-77-5120 (地域支援室)

はじめてうつ病になったけれど、心理教育で回復までの治療の道のりや、自分が飲んでいる薬について、効果と副作用が良くわかり勉強になりました。例えば、口が渴くようになったという自分の体調の変化が、薬の副作用だとわかっているとよいけれど、知らなければ不安で心配になると思います。シリーズ5回すべてに参加することで、うつ病に関していろいろなことが理解できました。

他の参加者の意見が参考になりました。

参加者の声

自分の病気についていろいろ知る事ができてよかった。周りの人にも、病気について同じことを知ってもらえたら良いなと思いました。

同じ思いで苦しんでいる人がいるんだ、自分だけじゃないんだと思えた。

マインドビタミン

Q.

30代主婦

皆さんからお寄せいただいた
“こころの悩み”にお答えする、
マインドビタミン。
ほんの少しでも、こころの疲れ
をときほぐすお役にたてれば…
幸いです。

小学一年生の娘に、勉強や自転車の乗り方などを教えるとき、なかなかウマくできないのを目にすると、キツク注意したり、怒ったりしてしまいます。すると娘はしょげて、やる気を失くすみたいです。「子どもは褒めて育てたほうがいい」とよく耳にしますが、どんなふうに褒めたらいいのか、コツを教えてください。

A.

突然ですが、“コンプリメント”という言葉をご存知ですか？これは、様々な訳し方があって「ほめる」「認める」「ねぎらう」「はげます」など、他にもいろいろな意味も含まれると思いますが、ここでは大きく「ほめる」という意味でとらえてもらえたらいいかと思います。

一般的に、ほめられて嫌な思いをする人はいないかと思います。少なくとも私はそうなんですけど。実際にほめることで伸びるタイプの人っていますよね。中には逆に厳しくした方が良い結果につながるという人もいるでしょうけど。娘さんは前者のほうではありませんか？

ところで、“コンプリメント”とは実際どういうことなのかというと、

例えば、勉強をがんばっている子どもがいたとしましょう。それに対して「努力しているね」とか「すごいね」とダイレクトに伝える方法があります。これは普段の生活でもよく使っていることですし、代表的な褒め方の例ではないかと思います。

あと、別な方法として、子どもに対して「どうやったらそんなにがんばれるの？」とか「どんなところが自分では出来ていると思う？」と、子ども自身が思っている「ほめられる」部分を間接的に尋ねるという方法もあります。すると子どもは「勉強がわかってくると楽しいから」とか「この前、いい点数を取れてうれしかったから」なんていう風に答えるかもしれませんね。

このように、その人の良いところ・好ましいところに焦点を当てていくことで、コンプリメントを織り交ぜながら、今まで知らなかったその人の力だったり、興味・関心の幅の広さなどにも気づくかもしれません。娘さんに対して、いい部分を引き出しながら、ほめてみてはいかがでしょうか？（臨床心理士 上堀内洋允）

皆さんのご質問を
お待ちしております！

（詳細は15Pをご覧ください）

日常の中の些細なことでも
何でもけっこうです。
心理士に聞いてみたい、
あんなこと、こんなことを
お寄せください。

INFORMATION



新緑の公園で過ごす音楽の一日!

Rainbow Live in Karatsu 2013

■開催日:5月26日(日) ■時間:10:00~16:00

■場所:松浦河畔公園 野外ステージ

出演アーティスト募集! 〆切4/20(土)
www.nijitoumi.or.jp/info.html

TEL.0955-77-0711 (広報室)

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&演奏ゲスト(他楽器との合奏も有)

【4月】4/24(水) ギタリスト橋口武史

【5月】5/29(水) 同上

【6月】6/26(水) 同上

■時間:13:00~13:30 ■場所:当院ロビー

無料
どなたでも
ご参加
いただけます



パーソナリティーのサトユミさんと上堀内心理士

エフエム佐賀トーク番組

マインドビタミンに、 上堀内心理士が出演中!

かみほりうち

毎日の生活を、こころ健やかに楽しく暮らすための
ヒントやアドバイスについてお話する番組です。

オンエア エフエム佐賀 ch77.9
毎週金曜日 9:05~9:10頃



アロマの香りとマッサージでくつろぎのひと時を。

ハンドマッサージ

【予約制】月~金曜日13:30~15:30

■場所:2階 アロマテラピードルチェ

■対象:外来通院中の方・ご家族

■MENU:ハンドマッサージ

TEL.0955-77-0711

(クリニカルアロマセラピスト/梅田看護師)

無料
ご希望の方は
ご予約にて
承ります。

NEWS



当院の「こどもの心外来」について紹介する上堀内心理士(写真右)

2.14 木 思春期のこころのケア研修会に参加 病院と学校の連携へ向けて

県内各地より多くの学校関係者が参加した上記研修会では、思春期の心を理解してもらおうと講演が行われ、その後、当院を含めた医療機関が、思春期の心のケアに関する現状報告を行いました。



3.23 土 年に1度の院内学会 全体発表会を開催!

この一年間の各部門の取り組みや研究を発表することで、業務の見直しや、新たな勉強を始めるきっかけにもなっています。常に学ぶ好奇心を大切に、これからも皆で心をひとつにがんばります。

いろいろな情報発信しています♪
インターネット編

1 Facebook

主に写真や動画で、ホスピタルにまつわる
ニュースをご紹介します。

2 メールマガジン

月に1度、休診予定やイベント情報のお知らせ
をメールでお知らせ。ぜひご登録ください。

3 ツイッター

ブログの更新情報などを中心につぶやき中。

▶ホームページから簡単にアクセスや登録ができます。

<http://www.nijitoumi.or.jp/info.html>



「いいね!」をおまちしています。

ちょおのバックナンバーもご覧いただけます。

旬で、カラダにご褒美を。

寒い冬から暖かい春になり、ぽかぽかとした陽気の中、植物も新芽を出す季節になりました。梅や桃、桜など、お花見も楽しみなこの時季、菜の花やアスパラガスなど“春野菜”もおいしい旬を迎えます。今回は、その中でもみずみずしくてやわらかい「春キャベツ」をご紹介します。

春キャベツには、免疫力を高め、風邪の予防に効果があるビタミンC



(美肌やストレスへの抵抗力UPにも) や胃腸の働きを助けてくれるビタミンU(キャベジン)が豊富に含まれています。これらのビタミンは、水にさらしすぎたり、加熱すると失われるため、サラダやジュース、またはスープにして食べるのがおス

メです!また、キャベツの芯は、捨てられることが多いですが、ここにもビタミンCが豊富に含まれていますので、薄く切ってスープに加えるなど、料理にうまく取り入れてみるというですね!!

(管理栄養士 山口)

私おすすめのDVD

「小さな村の物語 イタリア」

(BS日テレ制作)

最近ではデジタル、有線放送が視聴できるようになり、DVDをレンタルして観る機会がめっきり少なくなりました。その中でもお奨めなのがこのDVDです。BSでも放送され、ご存知の方も多

いと思います。

ソファに座りDVDをセットすると、俳優・三上博史さんのナレーターと素敵なイタリア音楽が、イタリアのある“小さな村の物語”を進めていきます。

遠い国の誰も知らない“小さな村”にも沢山の物語があり、人それぞれの人生に、胸がいっぱいになることもあります。

「辛いことがあっても明日頑張れる」私にとって、優しい薬草のような作品です。(本部長 井上信彦)



HEARTFUL GALLERY



作業療法で制作された作品です。フェルトの柔らかい手触りとあたたかみ、そして愛くるしい表情を眺めていると、ほっこりと優しい気持ちにしてくれます。

■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。

■マインドビタミンご質問は…
「ちゃお!」マインドビタミン係まで。

- 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 ●春といえば、桜咲く、お花見、花より団子、入学式、ポカポカ陽気、日向ぼっこ、ピクニック、お弁当、遠足…気分が上がる言葉が、つぎつぎに連想されます。ほかほかした春の空と香りの中、近所を散歩したり、どこかにお出掛けしたりしてみると、心にもまた春が見つかるかもしれません。なんだかほっこりする季節。皆さんも楽しんでみてください。(広報室より)