

外来のご案内

☞ 当院は、敷地内完全禁煙施設です。

2013.7

●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
----	----	----	---------	---------	---------	----

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



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・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

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

虹と海のホスピタル



ちやお!
Ciao!
こころがほっをお届けします。

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

29



INDEX

ドクターエッセイ Vol.2
 今、求められている「リワーク」 2
 クローズアップ1
 入院リワークプログラム 4
 クローズアップ2
 精神科認定看護師 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。

ヒマワリ。花言葉は、応援。日本へは江戸時代の初め、原産地北アメリカより渡りました。夏の象徴でもあるこの黄色い花に、「夏!」をイメージする方も多いでしょう。冷たいものの摂りすぎで疲れた胃腸に、ヒマワリが太陽の元気をいっぱい届け、エールを送ってくれます。

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。

ドクターエッセイ Vol.2

今、求められている「リワーク」

職場復帰支援

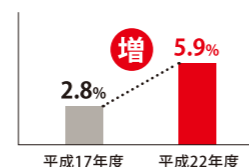


副院長 進藤 太郎

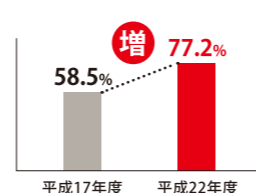
近年増えつづける、心の病による休職者

現代の日本では、90年代末頃から、精神的な問題から休職する人達が増加していることが、注目されるようになりました。

●メンタルヘルス上の理由で一ヶ月以上休職した労働者がいる事業場の割合 (労働安全衛生基本調査)



●心の病による一ヶ月以上の休職者がいる企業の割合 (上場企業269社を対象にした調査)



2002年に行われた調査では、過去3年間に精神障害により1ヶ月以上休職した労働者の87.3%が、「気分障害圏」であったことが報告されています。

気分障害によって休職した方のうち、3人に1人は「職場再適応が困難」という調査結果も出ています。このような現状から、近年では、病状回復と職場復帰の間には大きな差があることが問題視され、厚労省も2004年に「職場復帰支援の手引き」を発表しています。

- ①病気休業開始および休業中のケア
- ②主治医による職場復帰可能の判断
- ③職場復帰の可否の判断および職場復帰支援プランの作成
- ④最終的な職場復帰の決定
- ⑤職場復帰後のフォローアップ

左記の手引きは休業者の職場復帰支援を5段階に分け、各段階で行うべき具体的な事項が規定されています。



医療機関ならではの支援を

この流れの中で、医療機関は、「適切に復職可能の診断を行うこと」「薬物療法で症状が改善しただけの状態から、復職可能と判断できる状態まで改善できるような治療もしくはリハビリテーションを行うこと」「復職後の再発防止を視野に入れた治療を行うこと」がより一層求められています。

リワークプログラムの目的の一つとしては、この「復職準備性を評価すること」です。そして、症状改善した状態から復職可能な状態までのリハビリテーション、再休職予防までが、医療機関としての役割だと考えています。

そのためには、体力、集中力の持続、自己管理スキルの養成、認知面や行動面の変化を促進するようなプロ

グラムが必要となります。

当院の入院リワークプログラムは、これら多くの課題に週5日間のプログラムを12週間行う、必要項目すべてを実施できるものとなっています。内容は、オフィスワーク、作業療法、スポーツ、ブレインジム、集団認知行動療法、心理教育など多様なメニュー。これらを行うことで、復職準備性が高くなり、症状の再発や再休職を予防する一助となると考えています。

復職には近道は無く、急がばまわれというわけではありませんが、「じっくりと取り組む姿勢」こそが、大切なのです。

クローズアップ^①

入院リワークプログラム

「リワークプログラム」とは、うつ病やストレス関連疾患などで“休職中”の方を対象に、復職にむけたウォーミングアップを行うこと。いきなり職場へ戻って働き始めるのではなく、専門の公的機関や医療機関などに通い、オフィスに似た環境で実施されるさまざまな復職支援プログラムを通じ、再発リスクを軽減させます。

REWORK PROGRAM

『虹と海のホスピタル』ならではのリワークプログラムは、医療機関だからこそ出来る「入院プログラム」。医師や心理士など、さまざまな専門スタッフのサポートの中で、一人ひとりに合ったプログラムが可能で、同じ悩みを抱える仲間とともに、一つひとつ、段階をふみながらのリハビリテーションができるのが特徴です。

目的

- 規則正しい生活リズムを整える
- 集中力や体力の回復を図る
- 病気の理解やストレス対処法などを学ぶ
- 心身のコンディションを整える

基本内容(1クール:12週)

	月	火	水	木	金
午前 9時半からの 2時間	個別OT	オフィスワーク	フロア活動	オフィスワーク	個別OT
午後 13時半からの 2時間	フロア活動	ブレインジム	心理教育	認知行動療法	フロア活動

心理検査



現在の疲労度、作業能力、精神状態などをさまざまな検査を通じ、確認します。

オフィスワーク



個別に合わせたプログラム(新聞の要約、クロスワードパズル、パソコン作業など)で、それぞれが復職に必要な課題を考え、一つずつクリアしていくことで、自信と作業能力を回復していきます。

心理教育



病気に対する知識や情報を学びながら、病気や障害によって出てくる様々な問題や困難の解決法をみつけていく活動です。

認知行動療法



人生につきもののストレス。そのストレスに直面したときの自分の考え方のクセを知り、行動や気持ちを切り替える方法を身につけ、少しでも楽に生活できるように、グループで考えていきます。

ブレインジム

ブレインジム(簡単なエクササイズ)を通して、心と体のバランスを整えます。



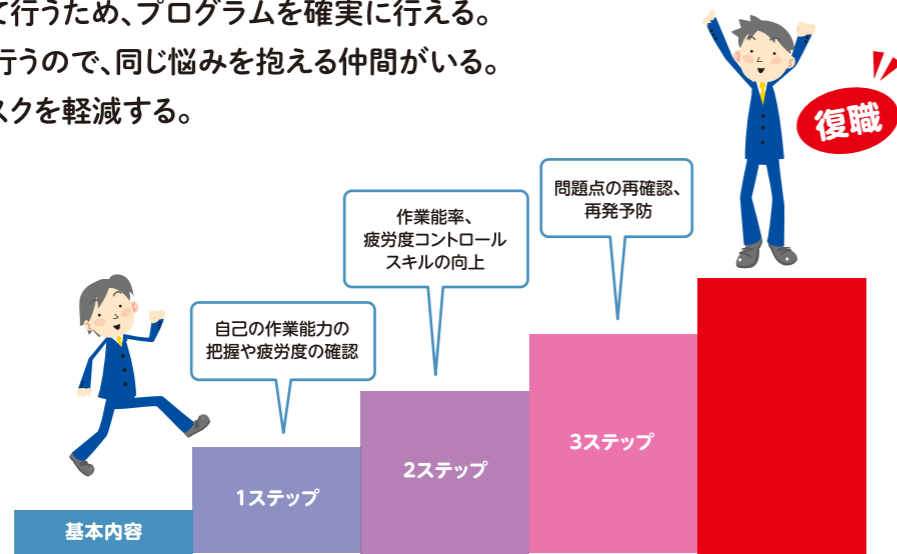
個別OT:作業療法



陶芸、皮細工、クラフトなどで集中の持続性や作業能力の回復を図り、体力向上のためのマシーントレーニングやフットサルなどを行います。達成感や自己肯定感の中で自信につながっていくよう支援します。

入院リワークプログラムのメリット

- 入院して行うため、プログラムを確実にできる。
- 集団で行うので、同じ悩みを抱える仲間がいる。
- 再発リスクを軽減する。



「虹と海のホスピタル」入院リワークプログラムQ&A

- Q1** 入院しないと、このプログラムを受けることはできないのでしょうか？
- A1** もし途中、症状が改善され退院となった場合は、外来からの参加も可能です。
- Q2** 誰でも参加できるのでしょうか？
- A2** うつやストレス疾患などで休職中の方を対象としております。このプログラムは、元の職場に戻ることを目的とした内容となっております。それ以外の方は、個別に対応させていただいております。

入院リワークプログラム問い合わせ TEL0955-77-5120(受付:月～土曜日9:00～17:00)

リワークプログラム担当スタッフの声



臨床心理士

集団認知行動療法 担当

発言しやすい雰囲気を作り、それぞれが工夫できそうなことや何かしらのヒントを得てもらう事を大切にしています。これまでの思考パターンを急に変える事は簡単なことではありませんが、少しでも自分を大切にできる考え方を、一緒に身につけていけたらと思います。無理のない範囲で、出来ることから取り組んでいきましょう。

個別OT、心理教育 担当

「何かをしたい!作りたい!」という意欲を引き出し、作業を通じて達成感、自己の肯定感を得られるような関わりを大事にしています。また、活動を通じてご自身の考え方や行動パターンに気づく事も重要です。一人一人個性があり、抱えている問題や想いはそれぞれ違いますが「復職したい」という思いを大切に、チーム一丸となってサポートしていきます。



作業療法士



精神保健福祉士

心理教育の「社会資源*について」、認知行動療法 担当

社会資源を知る事で「誰かに相談してみよう」と思えるような情報提供をしています。様々な職業、それぞれの復職過程もあり、職場との調整をどのようにしたらよいかと奮闘しています。体調やモチベーションを保つことが難しい時もありますが、職場で同様のことが起こった時にも対処できるように一緒に取り組んでいきましょう。

ブレインジム 担当

まずは気楽に取り組んでもらえるように、堅苦しくならないような指導を心がけています。よくわからないと言われていた方も、回を重ねるごとに効果やご自身の変化に気付いてもらえています。好きなエクササイズを続けたり、仕事に取り組む前、緊張した時など、日常のちょっとした場面でブレインジムを取り入れてみてください。



看護師

*社会資源:
問題を解決するために活用される各種制度、施設、情報など福祉サービスの総称。
例) 社会保障制度、相談窓口など

クローズアップ^② 精神科 認定看護師

第17回 精神科認定看護師
認定試験を見事突破し、
精神科認定看護師
(うつ病看護専攻領域)で、
佐賀県の看護師で認定された
3人のうちの一人。
前身の進藤病院時代から
看護師歴21年のキャリアを持つ、
伊藤淳次氏です。

精神科認定看護師は、平成25年現在、
全国に515名。日本国の看護師免許を有し、
通算5年以上の実務経験、うち通算3
年以上は、日本精神科看護技術協会が
定める所定の単位をすべて取得した上
で本制度における認定審査に合格し、精
神科領域において優れた看護能力、知
識を有することが認められた者をいう。



「認定看護師合格が ゴールではなく、 スタートだと思っています。」

そう語る伊藤看護師。
精神科認定看護師とは、どのよう
な仕事をするのでしょうか？
「私のうつ病看護専攻領域では、
うつやストレスの疾患を抱えてい
らっしゃる患者さんやご家族に、情
報提供、ケア全般をすること。それ
に加えて、私が研修などで勉強し身
につけたことを、院内スタッフに勉
強会の中で伝えながら、全体的な
スキルアップにつなげる役割をす
ることです。」

うつやストレス疾患の患者さん
に対して看護を主になって考えたり、
スタッフにアドバイスしたり、その
都度、「事が起こったとき」に助言
をしたり、責任ある位置を任されて

います。もちろん、先ほどご紹介した
『入院リワークプログラム』にも携
わっています。日々の業務の中で工
夫されていることは？
「フロアチーフとして、日々の業務
の振り分けをし、個人々のスキル
アップのために、業務内容(経験)が
偏らないように心がけています。」
やりがいや難しさを感じる場面は？
「入院して来られるときは辛そう
にしている患者さんも、退院される
ときは、ほとんどの方が明るい表情
で帰っていかれます。この瞬間が、
充実感とやりがいを感じます。患者
さんの笑顔を見ると、私たちも本当
に嬉しくなります。」

▶「虹と海のホスピタル」となり、ハード面では働きやすくなり、ソフト面ではスタッフの接遇に力を入れている。伊藤看護師も他病院に負けていないと自負するところ。



「精神科看護のプロとして、 これからも成長していきたい。」

「2年間の認定看護師研修のカリ
キュラムをこなすために、仕事と両
立しながら、東京と京都に通わな
ければいけません。職場の理解と
協力がないと取れない資格だと、

つくづく思いました。でも、ここが
ゴールではありません。まだまだ勉
強や経験を積み、患者さんのため
に、看護師のプロとして成長してい
かなければ…。」

これからも、「あわてず、さわがず、
ゆっくりと」を自分のモットーとし、よ
り専門性の高い看護を提供すべく、
伊藤看護師、日々邁進中です！



▲「当院のストレスフロアは、おいしい食事、BGM、アロマの香り…など、癒しと安らぎを五感で感じられる空間です。本当にいい環境だと思います。」



マインドビタミン

Q. 40代女性

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。

中学生の娘が赤面症で悩んでいます。話すときにいつも赤面してしまうのですが、赤面症は治らないと人に言われました。一生赤面症で悩むのかと思うと、何とかしてあげたいのですが…。

A.

話をするときに、いつも赤面してしまうということですが、中学生という多感な時期を考えると、人前が出る恥ずかしさは、より強いのではないのでしょうか。こうした症状は、一般的にみても思春期や青年期の女性に起こることが多いと思われがちですが、実際には男性でも悩まれてる方は多いようです。

赤面症というのは、赤面恐怖といって対人恐怖の代表的な症状の一つです。例えば、ごく親しい家族の前で赤面したり、逆にまったく面識のない人と人ごみの中で対面したときに赤面することってありますか？おそらく、赤面してしまう方の多くは、家族ほど親しくないけど、何かしら自分とはつながりのある、例えば友人や先生といった人た

ちの前で起こってしまうことが多いのではないのでしょうか？

このように、全然知らない人の前では起こりづらくて、特定の人たちの前で起こりやすいと言えるようです。そこには、「自分の顔が赤くなっているのでは…」と意識しすぎたり、他の人に不快な思いをさせてしまっているのではないかと不安にもなっているかと思われれます。ただ、実際に赤面している場面というのは、本人が思っているよりも少なく、「赤くなるんじゃないか」と先のことを恐れてしまっているとも言えます。

克服することは可能です。私たちは人と話す時というのは、多少なりとも緊張するものだということ、そして緊張している自分が今いるということ

を、まず受け止めることが第一歩です。人前で話すイメージトレーニングを試してみたり、深呼吸をしたり、段階的に慣れていく必要もあるかと思いますが、日頃から落ち着いて話せる自分なりのリラックス方法を知っておくことも、工夫できるポイントになるかもしれません。

(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



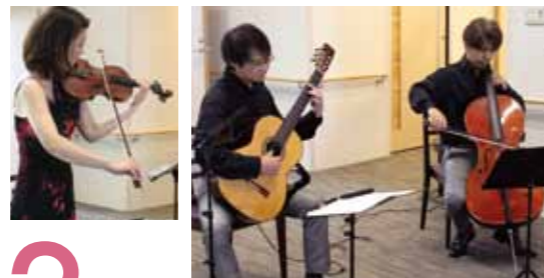
1 虹のつどいVol.27
「うつ病(仮題)」

※事情により変更になる場合もございます。

- 開催日:8月17日(土) 10:00~11:50
- 場 所:当院2階デイケア室
- 対 象:ご興味のある方、ご家族など

TEL.0955-77-5120 (地域支援室)

無料
どなたでも
ご参加
いただけます



2 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)

- 【7月】 7/31(水) ギタリスト橋口武史
- 【8月】 8/28(水) 同上
- 【9月】 9/25(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



3 パーソナリティーのサトコ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



4 アロマの香りとマッサージでくつろぎのひとときを。
ハンドマッサージ

【予約制】月~金曜日13:30~15:30

- 場 所:2階 アロマセラピードルチェ
- 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。



年に1度は健康チェック!
特定健診はお済ですか?

虹と海のホスピタルは、40歳以上の方の特定健診を行う指定病院です。生活習慣病を早期に発見し、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。

予約 TEL.0955-77-0711



音楽指導をする「はちみつボイス☆知展」さん

音楽でイキイキ、ワクワク♪
はちみつクラブ

毎週水曜日の音楽活動では、小さな楽団を結成しています。ボーカル、キーボード、カスタネット、鈴など好きな楽器を担当して合奏をはじめると、音も心もぴたり合ったり、笑顔があふれます。



4.13 佐賀新聞(4/13)で紹介されました
入院リワークプログラム

うつ病からの復職支援として、リワークプログラムの紹介記事が掲載されました。県内の医療機関では初めての取り組みであること、認知行動療法や心理教育をメインとしたプログラムの主な内容などが紹介されました。

TEL.0955-77-0711



5.26 青空の下、新緑の公園で音楽の一日を
Rainbow Live in Karatsu

音楽の力で唐津を元気にしよう!と6回目を迎えた今年は、唐津市内外から15組のバンドが出場しました。中学生バンドから、JAZZ、弾き語りなど様々なジャンルと年代が集い、音楽を楽しむ一日となりました。

旬で、カラダにご褒美を。

しとしと雨続きの梅雨が明けると…あのアツ〜い夏がやってきます!!

強い日射しが照りつけ、気温も体温も上昇し、汗をたくさんかくこの時期は、水分補給をしっかりして、熱中症や夏バテに注意したいところ。そこで今回は、この季節ならではの悩みを解決してくれる夏野菜、「トマト」をご紹介します!

トマトで有名な成分といえば、赤色素のリコピンですが、これは活性酸素を除去して、抗酸化作用によ



り、体がサビるのを防いでくれる作用があります。また、トマトの甘酸っぱい成分は、クエン酸、リンゴ酸などの有機酸で、胃のむかつきを解消して、乳酸などの疲労物質を減らす働きがあるので、夏バテ防止にも効

果があります。その他にも、お肌の味方のビタミンC、B群や体内のナトリウムを排泄して血圧を下げてくれるカリウム、血管を丈夫にしてくれるケルセチンなど体に嬉しい成分が沢山含まれています。

ちなみに…トマトは冷やしすぎると甘味がなくなるため、7~10℃(冷蔵庫の野菜室の温度)で保存するのがポイント。水煮やトマトソースに加工すれば冷凍保存も可能です。

おいしいトマトを選んで食べて、暑い夏を乗り越えましょう!

(管理栄養士 山口)

トマト選びのポイント!

今回は、出入りの八百屋さんに聞いた「耳より情報」をこっそり教えます! トマトは意外とデリケート。重ねてしまうと、その部分から熟して、実がブヨブヨになってしまうので、スーパーなど店頭で購入する場合も、重ねて陳列してあるものは避けたほうがよいとのこと。また、手に持ったときに、ずっしりとした重みがあり、皮にツヤがあるものが新鮮で甘味があるそうです。

私おすすめのDVD

「チコと鯨」

(1962年 イタリア)

チコ少年が、人食い鯨の子供を育てながら絆を深めていく話です。

この映画を観たのはもう40数年前、私が20代の頃の映画館ですが、スリルありロマンありで少し切なく、今でも鮮明に記憶に残っています。

そしてなにより、南国の楽園タヒチの手つかず

の大自然や、どこまでも広がるサンゴ礁の青い海に癒される映画です。

残念ながらこの映画のDVDはありませんが、1979年にハリウッドでリメイクされた「少年と鯨」はDVDが出ています。(院長 進藤龍一)



HEARTFUL GALLERY



ショートケアで制作された作品です。水のほとりに咲くみず芭蕉と残雪から、尾瀬のさわやかな初夏の風を感じるようです。

■ 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 ● 2013年も半ばを過ぎたところ…国内ではアベノミクスに沸き、円安株高でGWは財布の紐がゆるんだ方も多いと聞きます。今年前半一番印象に残っているのは「寒い日が長かった」こと。春は、花冷えの中、お花見をした方も多いのでは? 打って変わって、なんとなく猛暑を予感する今日この頃。「この夏を、どう過ごそうかな」と意気込むところです。