

外来のご案内

☞ 当院は、敷地内完全禁煙施設です。

2013.10

●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13:30～18:00(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



こころがほっをお届けします。

ちやお!

Ciao!



2013, autumn

虹と海のホスピタル 広報 BOOK

ご自由にお持ち帰り下さい!

30

INDEX

ドクターエッセイ Vol.3 新しいうつ治療法「rTMS治療」	2
「rTMS治療」とは?	4
クローズアップ うつ病の治療法	6
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。

源氏物語の作者に因んで名前をつけたといわれる「ムラサキシキブ(紫と白い実)」は、不快な気持ちを静めるのに。「ケイトウ」は、無気力状態からの脱出に。精油も採れる「ユーカリの葉」は、のどや気管支の炎症を抑えるのに、効果的と言われています。

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。

ドクターエッセイ Vol.3

今、注目されている 新しいうつ治療法 「rTMS治療」



副院長 進藤 太郎

近年、うつ病治療は以前よりもだいぶ進歩しましたが、一方では、薬物療法で症状が改善しない患者さんもまだまだ少なくなく、「治療抵抗性うつ病※1」患者は、2割にも達することが明らかになっています。そこで「治療抵抗性うつ病」に対する安全で有効な“身体療法の開発”が近年盛んに行われています。

治療抵抗性うつ病に対する治療法

- 認知行動療法や対人関係療法などのエビデンスのある精神療法
- 電気けいれん療法(ECT)
(効果は高いがリスクも高い)
- 反復性経頭蓋磁気刺激法[rTMS]
(ECTには劣るが効果が高く、安全性も高い)

このような中、2008年10月に、「薬物治療抵抗性※2」の成人の重度のうつ病に対して、アメリカでは『反復性経頭蓋



磁気刺激(repetitive transcranial magnetic stimulation: rTMS)』が認可されました。この治療は、人体を傷つけることなく、脳内背外側前頭前野に電気刺激を行う安全な技術です。これまでに有効性が証明されていた「電気けいれん療法(ECT)」と比較すると、全身麻酔の必要性が無い上に安全性が高く、副作用も少ないため日本でも注目されている治療法です。わが国でも、rTMSの早期導入に関する要望書が厚生労働省に提出され、うつ病を対象とした臨床研究が開始されています。

当院でも、本年9月から「治療抵抗性うつ病」に対する臨床研究を開始しています。入院し、8週間rTMSを施行し、治療効果を検証する研究であり、現在も随時研究参加者を受付中です。気になる方、ご希望の方はお問い合わせ下さい。

※1:少なくとも2つ以上の抗うつ薬を十分な量・長期にわたり投与しても症状が改善しないケース

※2:通常の抗うつ薬で症状が改善されにくく、うつ状態が長く続く場合

「rTMS治療」とは？

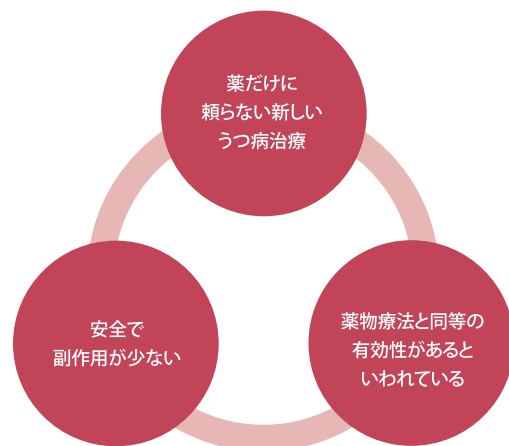
薬だけに頼らない、新しい治療法

うつ病の新たな選択枝といわれるrTMS治療とは、脳の神経細胞への磁気刺激によって、脳の機能を調整する方法です。前頭前野と呼ばれる脳部位を刺激することにより、うつ症状を改善する効果があるとされています。

rTMSは、パーキンソン病や脳梗塞、慢性疼痛などの患者さんの治療やリハビリテーションにも研究的に応用されています。また海外では、rTMSは安全で副作用が少なく、薬物療法の効果が十分でないうつ病患者さんを対象として、薬物療法と同等の有効性が確認されています。アメリカ、カナダ、オーストラリア、ヨーロッパの一部の国では、うつ病に対する治療法として、すでに承認されています。

日本では、神経の検査機器として保険承認を受けており、様々な治療やリハビリテーションにも研究的に応用され、近い将来のうつ病治療への保険承認が期待されています。

「rTMS治療」の特長



治療のながれ

臨床研究を行っています。 当院では、経頭蓋磁気刺激法 (rTMS) の臨床研究を行っています。



リクライニングチェアに座り、頭部に装置をセットします。



8の字型のコイルに電流を流し磁界を発生させます。



脳の神経細胞を刺激し機能を調整します。

rTMSを受けられない方

① rTMSの絶対禁忌

- a/ 体内埋め込み式医療機器 (ペースメーカー、人工内耳、迷走神経刺激装置、深部脳刺激装置など)
- b/ 頭蓋内磁気体 (以前の動脈瘤クリップなど)

② rTMSの相対禁忌

- a/ 妊娠 (可能性を含め)
- b/ てんかん等のけいれん性疾患の既往 (または脳波上の突発性異常)
- c/ けいれんを起こしやすくなる可能性をもった薬物を使用する必要性

③ うつ症状の重症度が対象となる基準と比較して、軽症すぎるか重傷すぎる場合

④ 身体疾患により身体状態が不安定な場合

⑤ 脳神経疾患の既往歴

③④⑤に関しては、最終的には担当医の問診を受けて判断させていただく必要があります。

副作用

局所の不快感、頭痛など
(非常に稀に、けいれんの報告があります)

※うつ病の診断が確定している方が対象となります。
※現在、他の精神科に通院中の方は、主治医の紹介状が必要です。
※医師による診察を行ったうえで、rTMS臨床研究の適応を診断します。

◎臨床研究へご希望の方は、下記へお問い合わせ下さい。

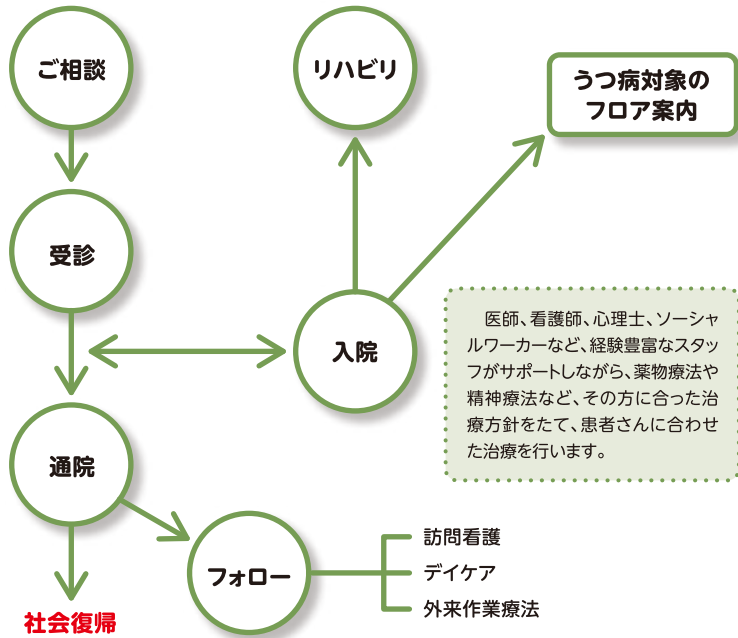
受付 TEL 0955-77-5120
(月～土:9時から17時)

クローズアップ。うつ病の治療法

「うつ病の治療って、薬を沢山飲んで体に悪そう」「ホントに治るの?」と、なかなかその治療法や効果は、明るく知られていません。治療はしたいと思うけど足が向かない…そんな方にも、ここでわかりやすく解説します!

Close-up

うつ病の治療のながれ



なにかのキッカケで、脳がうまく働いてくれず、物事を否定的にとらえたり、普段なら乗り越えられるストレスも、よりつらく感じてしまう…。そんな症状がみられるのが「うつ病」です。

社会・経済的など環境の影響で、現代の日本では100人に3~7人が、これまでにうつ病を経験したという

調査結果があるほど、多くの人がかかる病気です。

うつ病は、きちんと医師の診察を受け、ちゃんと治療していけば治る病気です。薬物療法、精神療法、環境の調整など、その治療法は、一人ひとり違います。また、専門病院である当院は、ご本人はもちろん、ご家族のサポートも治療のひとつと考えています。

6F 森のフロア (約1~3ヶ月)



通常の入院受け入れ病棟となります。初期治療がその後の状態を大きく左右するため、手厚い看護と安心できる環境の中、集中的な治療を行うことにより、3ヶ月以内の早期退院を目指します。
[対象:うつ、その他の精神疾患]

7F 虹のフロア (数日~1~3ヶ月)



ストレスから生じる様々な症状の治療を目的としています。十分な休息、お薬での治療、精神療法や各種リハビリテーションを行い、また睡眠などの生活リズムを整え、環境調整など様々な面のサポートにより症状の改善を図ります。
[対象:うつ病、不眠症、不安障害、神経症など]



リワークプログラム
作業療法
心理教育

リフレッシュ入院
rTMS療法(臨床研究中)

「虹と海のホスピタル」

回復を目指した治療法

以下の治療法をお一人おひとりに合わせたプログラムで、じっくりと心身のコンディションを整えていただきます。

薬物療法

お薬も、心と体の様々な症状を改善するために有効な治療法です。眠れない、不安や緊張が強いなど、一人ひとりの症状や状態でお薬は異なります。主なお薬として、抗うつ薬、抗不安薬、気分安定薬、睡眠薬、抗精神病薬などがあります。


精神療法

医師や心理士などが、会話の中で、症状の改善と一緒に考えていく治療法です。認知行動療法、対人関係療法などに加え、当院では、ブレインジムを導入しています。


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ントレーニングやフットサルを行います。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。


心理教育

病気に対する知識や情報を学びながら、病気や生涯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。


リフレッシュ入院

良質の休息を目的としています。家事や育児、介護の悩みなど、強いストレスから一時的に離れての療養が必要な方や、仕事疲れで疲弊して短期間の休息が必要な方など。


リワークプログラム

うつ病などで休職中の方を対象とした、職場復帰に向けたリハビリを行う復職支援プログラムを実施しています。



- 規則正しい生活を整える
- 集中力や体力の回復を図る
- 病気の理解やストレス対処方法を学ぶ
- 心身のコンディションを整える

以上のことを目的とし、入院中から復職への準備を整えています。
※第1クール12週、1ヶ月ごとに新しいクールを開始。

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、リフレッシュ入院、リワークプログラムなど、入院中の方の心と体のバランスを整えるために活用されています。





唐津くんち(11月2、3、4日)五番曳山「鯛」。笛、鉦、太鼓で奏でる典雅なリズムの曳山囃子にのせ、ハッピー姿のいなせな曳き子たちが、「エンヤ」「ヨイサ」の掛声を響かせ曳きまわる様は、鳥肌が立つほど感動的です。

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。

義母の介護をしています。主に嫁の私が身の回りのお世話をしているのですが、最近、食べたご飯を食べていないと言ったり、物が無くなったと捜しまわったりする度に、そうじゃないと説明するのですが、その繰り返しで疲れ果ててきました。このようなとき、どう対応していけばよいのでしょうか？

A.

義理のお母さんの介護を頑張っているって、いらっしゃるんですね。そのお世話で疲れ果ててきたということですが、確かにそのような言動は、認知症の方に多く見られる症状かと思えます。

ただ、介護をする側にとっては、こうした言動がみられると、「さっき食べたじゃない」とか「いつもの所にしまってあるじゃない」と、ついつい言ってしまうがちかもしれませんが、こうした対応は出来るだけ避けたほうがよいですね。

“避けたほうがよい”というよりも“介護する方が気をつけましょう”ということだと思います。症状の程度にもよりますが、認知症の方がこちらの言う事を何も分かってない、感じていないかというと、全くそういうわけではありません。

そもそも認知症というのは、脳の障

害によって、これまでのように理解したり行動することが難しくなるわけですが、だからといって幼い子どもではありません。これまでの人生の歴史がありますし、自信やプライドもあります。なので、叱ったり否定されるような言い方をされると、自尊心まで傷つけてしまうことになりかねないですし、むしろその感受性・感情は豊かになっているのではないかと思います。

なので、食べたことを忘れた場合には、「何時にご飯を食べられますよ」とその時刻を教えたり、今準備中であることを伝えたり、あるいは、本人が好きな、腹持ちするようなお菓子を何回かに分けて食べてもらうことも出来るかと思っています。

また、物が無くなったと言われた時は、「一緒に捜してみよう」と声をかけ、普段からよく使用する場所を一緒

に捜してみてもいいかもしれません。

在宅の場合は、訪問介護やデイサービスを利用するなど、一人で抱え込まないことも大切かと思えます。何より介護する方も健康を保てるよう、自分なりのリラックス法を取り入れながら、日々の介護に当たっていただければと思います。

(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.28 「認知症の方への 関わり方について」

※事情により変更になる場合がございます。

- 開催日: 10月19日(土) 10:00~11:00
 - 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)

【10月】10/23(水) ギタリスト橋口武史

【11月】11/27(水) 同上

【12月】12/18(水) クリスマスコンサート

■時間: 13:00~13:30 ■場所: 当院ロビー

☎TEL.0955-77-0711 (広報室)

無料
どなたでも
ご参加
いただけます



3

パーソナリティ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

芸術の秋!この1年間の集大成です 秋の作品展を開催します

デイケア、作業療法で制作された作品を
一挙大公開!

■開催日: 10月26日(土) 10:00~15:00

■場 所: 当院2階デイケア室

☎TEL.0955-77-0711 (広報室)

無料
どなたでも
ご参加
いただけます

NEWS

11/1より接種開始



流行前の接種をおすすめします!

インフルエンザ予防接種

ワクチン数に限りがありますので、
お早めにお申し付けください。

■一般 2500円

■65歳以上(唐津市) 1000円

予約 ☎TEL.0955-77-0711 (内科外来)



美味しいお米にな〜れ!

米作り体験!

▲まっすく等間隔で植える
ための年代物の道具

米どころ佐賀の豊かな自然を生かして、今年は米作りに挑
戦です!去る6/22にスタッフや家族、デイケアの皆さん、そ
して入院患者さんの応援を受けながら、昔ながらの手植え
を行いました。大人も子供も一緒になって、裸足で土の感
触を楽しんでいました。秋の収穫が楽しみです。



8.7(水)

福大医学部精神医学教室 西村教授特別講演

思春期の心についての特別講演

当院では、心のケアのプロとして医療を提供できるように
勉強会を重ねています。今回は西村教授より「診察室から
みた、思春期の心の問題とその対応」のテーマでお話いた
だきました。日々の診療へのアドバイスも頂き、この学びを
生かして参りたいと思います。

9.9(月)

▲唐津市社会福祉協議会「りふれ」会議室にて

企業の経営者や労務担当の方を対象に、
社員のうつをサポートする体制づくりへ

企業メンタルヘルス研修会を実施

働く人のうつへの理解とサポートを広げようと、上記研修
会を行いました。うつ病と「自殺との関連」、「会社ができる
サポート」、「医療機関の利用の仕方」などについて、当院の
橋本医師と伊藤認定看護師がアドバイスさせていただきました。

旬で、カラダにご褒美を。

ジリジリと照りつける陽射しがやわらぎ、少しずつ“秋の訪れ”を感じます。

秋といえば、梨や葡萄などのみずみずしい果物や、ふっくらおいしいキノコ、脂ののったサンマや鮭など、沢山の旬が目白押しですね! その中でも今回は、「椎茸」についてご紹介します。

椎茸には、お腹の調子を整えてくれる食物繊維や、お肌の味方の“ビタミンB群”、カルシウムの吸収を助け骨を強くする“ビタミンD”などが多くに含まれ、栄養豊富で低カロリーな、女性にも嬉しい食材です。



きのこ類は、調理する前1~2時間、日光に当てることで、栄養価も味も何倍もアップするので、椎茸だけでなく、まいたけ、しめじ、エリンギなどもおススメです(干し方は、カサの裏のほうを上にしてザルなどに並べ、風通しの良い所につるしておけばOK)。炊

き込みご飯にサラダやソテーなど、調理方法も豊富なところも魅力ですね。

この秋、フルーツ狩りに、きのこ狩り、栗ひろいなどに出掛け、おもしろい季節を感じてみてはいかがでしょうか?
(管理栄養士 山口)

私おすすめのDVD

「BBC EARTHシリーズ」

(イギリス/BBC放送制作)

「さあ、見たことのない地球へ」というキャッチフレーズの大自然ドキュメンタリー『BBC EARTH』シリーズをご紹介します。イギリスのBBC放送が、撮影に4年間、製作費35億をかけて制作したという、生命と自然のドラマを圧倒的に美しい映像で紹介するドキュメンタリー番組です。

登場するのは、とてつもない規模で大氷河が解

け崩れていく道のり、カナディアンロッキーで故郷を目指して激流を上る鮭の壮絶な一生、雨季のアフリカにおけるライオン、ハイエナ、チーターの生存をも揺るがすヌーの大移動など。最新の撮影技術で、主人公が小さな生物ならばその視点からみた世界が。鳥ならば大空を飛んでいるかのように、見る側も錯覚してしまうほど、子どもも大人も思わず引き込まれてしまいます。「地球上の生き物の世界をちょっとのぞいてみたい」方に、ぜひオススメします。

(事業管理部長 進藤亜希)



HEARTFUL GALLERY



作業療法で制作された作品です。布を使った貼り絵であざやかな京都の秋、紅葉の清水寺を表現されています。

- 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。
- マインドビタミンで質問は… 「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 ● 意外と早めに、ジリジリと照りつける太陽から解放され、唐津では「くんち」のお雛子の音がどこかしこから聴こえてきます。食欲、読書、芸術、スポーツの秋…どれも満喫したい気分ですが、夏の疲れを癒すには、やっぱりまずは食欲でしょうか? 山の幸に海の幸…ギュッと詰まった秋の味覚を、皆さんも堪能してみてください。(広報室より)