

こころがほっをお届けします。

ちやお!

Ciao!

57

2020, Autumn

虹と海のホテル 広報 BOOK

ご自由にお持ち帰り下さい!

特集

いろいろな

不安やストレスとの

上手なつきあい方



INDEX

〈特集〉	
いろいろな不安やストレスとの上手なつきあい方	2
マインドビタミン	8
クロザリル治療	10
NEWS & INFORMATION	12
栄養管理科 自慢の一品 心がアがる!私の愛用アイテム	14
ギャラリー / 編集後記	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。

特集

いろいろな不安やストレスとの上手なつきあい方

〜新型コロナウイルス感染拡大で不安を感じていらっしやる方へ〜

家に
こもることで
何となく気分が
晴れない



連日の新型
コロナウイルスの
ニュースを見て
不安が募る



外出や運動を
さけることで
生活リズムが
乱れ不眠になる



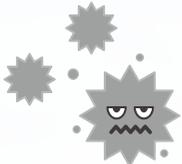
などのご相談が増えています。

精神保健福祉センターによせられた 主な相談内容

(厚生労働省資料より)

罹患に対する不安

- 感染が怖い
- 外出できない
- 病院にいけない



生活への不安、疲労

- 先が見えず不安、眠れない
- ストレス発散ができない、気分が晴れず憂うつ
- 不安で死にたくなった
- 仕事が休みになり、経済的に不安
- 子どもの世話でストレスが溜まる
- 介護施設が利用できず、介護疲れ



報道や対策等への疲労・ショック

- コロナウイルスの報道ばかりで不安
- マスクや消毒用アルコールがなくて不安、パニックになる

新型コロナウイルス流行に伴う外出自粛や休業要請などによって、生活スタイルの大きな変化がありました。その変化がストレスをもたららし、また感染が終息していないために「感染したらどうしよう」と不安に思う方もいらっしゃるでしょう。

そんな中、うつ症状など精神面での不調を訴える方が増え、「コロナうつ」「コロナ不安」という言葉が生まれるなど、人々の心にも影響を及ぼしています。

外出自粛や新しい生活様式など、日常がガラリと変化したことは、多くの人々にストレスをもたらしました。体調悪化や精神的苦痛を感じている人の増加は世界的問題となっており、国連も5月に各国に対策強化を要請しています。

厚生労働省によると、都道府県に設置されている精神保健福祉センターによせられた新型コロナウイルスに関する心の健康相談は急増しており、これからは、不安やストレスと上手につきあい、自分自身のメンタル面を健康に維持することが、重要視されています。

2週間以上不調を感じたら、 受診を検討してみましよう

- 気持ちの変化**
- 不安や緊張が強い
 - イライラする
 - 怒りっぽくなる
 - 気持ちの浮き沈みが激しい
 - 涙もろくなる
 - あのとまああしておけばよかったと自分を責める
 - 投げやりになる
 - 誰とも話す気にならない

- からだの変化**
- 疲れやすい
 - 目まい、頭痛、肩こり
 - 吐き気、胃痛
 - 食欲不振、過食
 - 夜ねむれない・悪夢、同じ夢を繰り返してみる

- 考え方の変化**
- 考え方がまとまらない
 - 同じことを繰り返し考えている
 - 記憶力が低下している
 - 皮肉な考え方になる

表1 気持ち・からだ・考え方に出る影響

子供では、これに加えて、大人にしがみつくと、よく泣く、おもしろい、わがままになるなどの、いわゆる赤ちゃん返りがみられる場合があります。

(出典：佐賀県精神保健福祉センター)

自分ではどうしようもできないような大変な経験をしたとき、気持ちやからだ、考え方に表1のような状態が数週間続くことがあります。これは、大変な経験をしたときに多くの方に起こる**正常な反応**です。

これらの状態は自然に回復していくことがほとんどですが、さまざまな不安を抱えている状態が続くと、次第に気分が落ち込んでいき、何もやる気にならないといった「うつ状態」になってしまいます。「会社や学校へいけない」「仕事や家事などが手につかない」「アルコールやたばこの摂取が増えた」「ミスが増えた」「以前に比べてやる気が起きない」「眠れない」など、日常生活に影響がでるような状態が2週間以上続く場合は、専門医療機関に相談されることをおすすめします。

今日から心掛けてみませんか？

ストレス対策・6つのポイント

1. 感染予防のための行動

感染予防の基本として、こまめに手洗いをする、手で目や口、鼻にふれないようにする、人込みを避けるなどの衛生行動をしっかりと実行することは、自分だけでなく周りの人を守ることもつながります。

2. 他者とのつながりの維持



外出を控え、人と会う機会が自然と減った方が多いのではないのでしょうか。その中で孤独やストレス、不安を感じている方もいらっしゃるかもしれません。このような状況では、自分が信頼している、または安心できる人と話すことで、気持ちが楽になります。直接会えなくても、電話やSNS等を使って家族や友人と連絡をとり、ありのままの気持ちを言葉にして共有することが大切です。安心できる人とながつていることは、心の安定につながります。

3. 健康的なライフスタイルの維持



健康的な食事、十分な睡眠、適度な運動などの習慣をできるだけ保つことは、心の健康の維持や免疫力を高めるために重要です。また、定期的に自身の体調面(疲労、睡眠、頭痛等)や心理面(不安、心配、イライラ等)の不調のチェックを行い、必要に応じて相談機関の利用も検討しましょう。

4. ストレスマネジメントの活用



新型コロナウイルス感染症の流行の状況から、不安や緊張を感じている状態が続き、日常生活の些細なことにもストレスを感じてしまう方もいらっしゃるかもしれません。このような時は、ストレスを引きおこす要因(例えば、自由な活動ができないこと、新型コロナウイルスに関する報道をみること、など)にどう対応するかが大切です。自分が何に不安や心配を感じているのか、それに対して自分ができることは何かを考え、現実にてきそうなことを試してみましょう。例えば、マインドfulnessなどこれらを実践することができます。

5. メディアへ触れる機会の制限



新型コロナウイルス感染症に関する様々な情報が世の中にあふれています。特に、情報の中には視聴者や読者の不安をおおるような内容のものもあり、そのような情報を見聞きする機会が多いと、人は必要以上に不安や心配な気持ちになりやすくなります。自分自身の心の健康を守るためには、関連するニュースを見る時間を1日1〜2回程度に制限して、それ以上はニュースを見ないようにするなど、不安を感じるような情報に触れる機会を最小限にすることが有効です。

6. 差別や偏見の防止



新型コロナウイルス感染症への恐怖や不安が高まると、かかった人を非難したり、差別するような気持が生まれることがあります。このような非難や差別は、不安な気持ちから自分の身を守ろうとてくる反応のひとつではありますが、世の中にこのような差別や偏見が広がると、体調がわるくなったり、それを隠すようになったり、お互いを傷つけあうことになり、つながりを持ちづらくなってしまう、す。そうすると誰が感染しているかわからない、助け合ったり協力しあうことが難しく、私たちが安心して暮らせない世の中になってしまいます。

このような差別や偏見を広めないためには、「**新型コロナウイルス感染症にかかると自体は、決して差別や偏見の対象となるべきことではない**」という事を私たちがしっかりと共通認識として持つことが、私たち自身や周りの大切な人たちを守り、社会全体を守ることにもつながります。

(出典：東京大学大学院医学系研究科精神保健分野「いまここケア」)

ストレス状態が長く続くと、からだや気持ち、考え方に様々な変化が現れます。お一人で不安な気持ちを抱えずに、まずは身近な人などに伝えてみませんか？

新型コロナウイルス感染症に関する
こころの電話相談(行政)

- コロナに関する心の
相談専用ダイヤル
☎ 0952-73-8522
(平日・8:30~17:15)
- 佐賀こころの電話
☎ 0952-736-5556
(平日・9:00~16:00)
- 精神保健福祉センター
☎ 0952-73-5060
(平日・8:30~17:15)

「FM佐賀ch77.9」毎週木曜AM8時30分〜8時35分頃のラジオ
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！

気分の波が大きい中1の娘。 思春期とはいえ心配です！



Q.

中1の娘が、元気かと思うと急に落ち込んだり気分が波が大きく、思春期とわかってはいても心配になります。どのような状態だと相談した方がいいのか教えてください。



A.

成長や変化が著しい思春期は、戸惑いや葛藤で揺れ動く時期。

思春期というのは、学業や部活、親や友人など周囲との人間関係での悩みが多くあります。そこでのつまずきや傷つきから、様々な感情が入り混じったり、自分の中でもうまく整理がつかなくなったりと、まさに心が揺れ動く時期と言えます。

例えば、親子の関係を見ると、それまでの縦の関係から少しずつ横の関係へと、親と対等の立場になるうともします。友人との間でも親密な感覚を抱く一方で、周りとは表面的に合わせる事が求められて否定的な思いが湧き起こるなど、感情が一貫しないこともあります。

そんな中で、親友と呼べる存在ができて、色んな悩みを相談しながら独りでないことを実感できることもあります。それだけに、自分を受け入れてくれる、理解してくれる人の存在というのはとても大きいです。中には、人と関わる事が苦手という人もいれば、一人になりたい時もあるわけですが、心のどこかで誰かとつながりたい、自分の居場所が欲しいなど、葛藤が多いと思います。

それに加えて、勉強の内容やスポーツなども少しずつハードになり、自他を比べては挫折を味わったりもします。何よりも身体的な成長や変化も起こってきますので、それらに戸惑い気持ちが追いつかないということは、この時期によく見られることではないでしょうか。

生活に支障をきたしたり、苦痛が強い場合は注意したいところ。

他にも、自分が周りからどう見られているか、評価されているかと気にしたり、無理して背伸びすることもあります。異性への関心も高まり、簡単に親には言えない内緒ごとが増えてきます。

このように、この時期は心の病気なのか思春期特有の心の揺れなのか、判断がつき難いことが多いです。本人の困り感と周囲が問題と捉えていることが一致しないこともあれば、周囲の支えがあることで、自ら困難や課題を乗り越えられることもあります。

ただ、これまでと比べても明らかに笑顔が少ない、食事が入らない、十分に睡眠がとれず生活に支障をきたしているなど、本人の苦痛がとても強い場合は注意したいところです。本人の思いや言葉に耳を傾けながら、こちらが心配していることや親としての思いも伝えながら、専門家へ相談することを提案したりと、安心してつながっていけることが大切かと思います。



クロザリル治療をぜひ希望の方へ

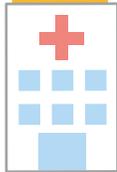
これまでお薬や他の治療などで十分に治療しても治りにくい、また、副作用が出てしまい十分な量のお薬が使えなかった統合失調症の患者さん(治療抵抗性統合失調症)に対して、世界で唯一有効性を認められたお薬が、クロザリル(一般名:クロザピン)です。治療抵抗性の統合失調症患者さんの57~67%は改善を認めるというデータがあります。

処方状況



世界の97か国(2008年時点)で使用され、日本では2009年に承認されました。当院でも2017年より治療を開始し、2020年8月現在ですべてに15名の患者さんにクロザリル治療を実施しております。

治療の流れ



クロザリルの副作用を早期に発見し、重篤化を回避するため、クロザリル患者モニタリングサービス(略称:CPMS)に登録された医療機関でのみ、受け付けることができます。

前の薬

効果が無い

今の薬

効果が無い

「治療抵抗性」
統合失調症の疑い



ご予約

クロザリル治療を希望する方は、まずは現在かかっている主治医の先生にご相談なされて、紹介状をもらって来ていただくようお願いいたします。

外来受診

いくつかの問診や検査を行った上で、クロザリル治療が可能かどうかを医師が判断します。

同意

クロザリル治療を行うために、詳しい説明を受け内容を理解した上で、治療に同意する必要があります。

入院

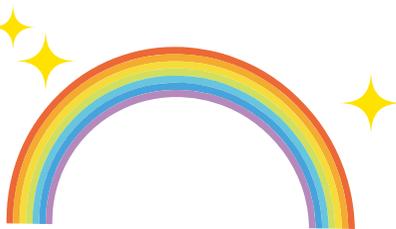
クロザリル治療は、入院にて開始します。

●非常に効果が高い薬ですが、血液中の白血球が減ってしまう等の副作用があり、決められた基準を満たした病院および医師でないで使用できないため、薬の開始に当たっては入院治療が必要となります。

●CPMSに登録し、まれに起こる副作用を早期発見するために定期的な血液検査を行い、また、万が一副作用が出現した場合でも、福岡大学病院血液内科との連携により、迅速に対応できる体制を整えています。

退院後、外来通院

もし統合失調症の患者さんで、「色々な薬を試しても良くならない」「副作用のため試せる薬がない」などのお悩みがありましたら、治療の選択肢の一つとして、加えてみてはいかがでしょうか？
詳しいことをお知りになりたい方は、当院スタッフへお尋ねください。



飲酒に関して悩んでいませんか？

アルコールに関するご相談

当院は、佐賀県認定のアルコール健康障害の専門医療機関です。ご本人またはご家族など、大切な方の飲酒でお悩みの方は、一人で悩まずにまずはご相談ください。

事前予約が必要となりますので、
まずはお電話にてお問合せ下さい。

【お問い合わせ先】

☎ 0955-77-5120

(外来直通)



【受付時間】

月～金曜 9時～17時まで

ご家族または知人のお酒に関してのご相談

● アルコール家族相談

料金：初回のみ無料、2回目以降は2,000円(税別)

※最大3回(1回30分以内)

お酒の飲みすぎが気になる方へ～専門治療プログラム

● 虹と海ARP(アルコール・リハビリテーション・プログラム)

アルコール依存症からの回復を目指す入院のみのプログラムです。実際の断酒生活に役立つことを目的とした実践的な内容を取り入れ、ARPスタッフが一緒にサポートします。

当院へアルコール依存症で治療中の方のご家族へ

● 家族教室

日時：毎週火曜日 15時30分～

料金：無料



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。

【当院にて実施中】

◆うつ病 ◆アルツハイマー型認知症 ◆統合失調症

ご興味・ご希望の方はスタッフまでお問い合わせください。



良質な睡眠がとれていますか？

“睡眠時無呼吸症候群”の 一泊検査ができます

いびき、睡眠中息が止まる、寝ても疲れが取れないなどで悩んでいませんか？簡易検査や、夕方～翌朝退院の一泊入院での精密検査を行っています。

新型コロナウイルス感染防止の取り組み

スタッフ一丸となって感染防止の様々な取り組みを行っています。その取り組みの一部をご紹介します。

● 職員の体調管理について

就業前に、検温と
体調管理を行っています。



● 入館時の検温と マスク着用

すべての来院者に検温と問診を
実施し、またマスクの着用を
お願いしています。



● 出入り口制限について

診療日は正面玄関のみ
8時半～17時、時間外と休日は
夜間出入り口のみとしております。



● 全館消毒作業

通常の清掃活動に加え、
毎日病院全館、手が触れる場所は
消毒作業を実施しています。



皆様には大変ご不便をおかけいたしておりますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



新型コロナ感染対策として

患者さんへマスクの寄付！

マスク不足の中、入院患者さんの感染予防対策として
スタッフからたくさんの布マスクの寄付が集まりました！
手作りの布マスクもあり、愛情バリアで効果倍増？！



訪問看護はるチーム

無事故無違反を達成！

「令和元年度 事業所対応セーフティドライブチャレンジ100」にて、
無事故無違反を達成して表彰されました。
これからも、安全運転で皆様のもとへ伺います！

日本精神科病院協会雑誌 vol.39
「自慢の給食メニュー」に掲載！



前号で紹介した「豚肉ロースのもろみ焼き」が、
日本精神科病院協会雑誌の「自慢の給食メニュー」に掲載されました。
当院の自慢の一品、ぜひご家庭でもお試しください！



“秋桜（コスモス）”
〈ペーパーアート / 個別作業療法〉

花びらの立体感を出すために、
鉛筆に巻いたり工夫しました。
赤とんぼが2匹隠れていますが、わかりますか？！

■ 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

買い物、外食、旅行、研修など…色々な制限にも慣れてきました。以前は当たり前だった事も“自分にとって大事なもの”と再認識したり、「無理していたな」とホッとしたり。自分の生活をこの機会に整え中です。

● 材料

豚ロース …………… 60g	付け合わせ ブロッコリー …… 30g
塩・胡椒 …………… 少々	トマト …………… 30g
<A>	
もろみ …………… 8g	
おろし生姜 ……… 1g	
料理酒 …………… 1g	
みりん …………… 2g	
油 …………… 2g	



● 作り方

- ① 豚ロースは、軽く塩・胡椒して下味をつけておく。
- ② 調味液(A)に①を加え、漬け込む。
- ③ ②を焼く。
- ④ ③をお皿に盛り、付け合わせの野菜を飾って完成。



ポイント！

お肉は焼くと縮んで固くなりやすいので、焼く前にお肉にフォークを数回刺したり、麺棒等で軽くたたいておくことで縮みにくく、柔らかく仕上げることができます。今回は、お肉でしたが他にもお魚や季節のお野菜のもろみ焼きでも風味良くおいしく仕上がりますよ！

管理栄養士 山口

我が家の庭には家族それぞれの木を植栽しています。娘の誕生記念に植えた「アメリカハナミズキ」は、30cmほどのものが今では180cmほどに成長し、長男の背丈ほどになります。
ハナミズキはゆっくり育つことから、日本語、英語共に「永続性」という花言葉があり、ゆっくり確実に育ち、逆境に耐えて花を咲かせるため、逆境に耐える愛という意味もあるそうです。今では、家のシンボルツリーなみの存在感を持ち、長女もゆっくりと育っていく中で、沢山の方々にサポートを受けながら成長しております。
庭には今年もライラック、バラ、クリスマスローズ、アジサイ、レモン、ブルーベリー、ラベンダーなどの花々が咲き楽しませてくれます。雑草も負けずに育っているため、負けずに戦い、娘と一緒に庭をいじっているoffの日が、私の元気になるものです。



庭に植えた
アメリカハナミズキ

心がアがる！私の愛用アイテム
森のフロアチーフ 藤原 智美

● 依存症専門医療機関〈アルコール健康障害〉

● 日本うつ病リワーク協会正会員施設

🚫 当院は、敷地内完全禁煙施設です。

2020.9

外来のご案内

● 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) 山本	藤巻(奈) 橋本 藤巻(光) 齊木 坂本	齊木 進藤(太) 富永 山本	齊木 藤巻(光) 進藤(太) 大田	藤巻(奈) 藤巻(光) 橋本 富永 大田	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	★ 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
- リワーク(復職支援)
- 親子プレイントレーニング
- アルコールリハビリテーション



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



YouTube

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