診　療　の　ご　案　内

診療科目　精神科　神経内科　内科　リハビリテーション科
特殊外来　アルコール専門外来　もの忘れ外来　睡眠専門外来　パーキンソン病専門外来
診療時間　月～金曜日
9:00～12:30　受付12:00まで
13:30～17:00　受付16:30まで
土曜日
9:00～12:30　受付12:00まで
新患の方の受付は午前11:30　午後16：00まで
休診日　日曜、祝日、土曜日の休診は外来受付あるいは
ホームページでご確認ください。

Access

〒800－0102
福岡県北九州市門司区大字猿喰６１５番地
TEL　０９３（４８１）１３６８
FAX　０９３（４８１）５５９５
ホームページhttp://www.shinmoji.com
e-mail　：info@shinmoji .com
編集・発行責任者：院長　白川　伸一郎
発行日：平成30年11月1日
発行部数：250部
★広報誌のバックナンバーは当院ホームページでご覧戴けます。

新門司病院　検索

トピックス

地域交流
門司区松ヶ江南地区“健康講座”

平成30年9月12日に開催されました門司区松ヶ江南地区の“健康講座”の講師として、白川院長が「睡眠と健康」について講演させて頂きました。多くの地域の方々にご参加をいただき、健康について関心の高さがうかがえました。その一部を当広報誌の特集に紹介しておりますので、是非ご参照ください。当院では健康教室やイベントの「出前講演」を承っております。ぜひ、お気軽にご連絡ください。

地域連携・生活支援室
地域精神医療推進室のご案内

地域連携･生活支援室、地域精神医療推進室は、当院にて皆様に安心して気持ち良く治療を受けていただくための窓口です。皆様がお困りの際は、お気軽に声をお掛けください。入退院の相談と支援･ 地域医療支援･ 地域生活支援･ 地域連携･訪問看護などの相談に応じています。

※新患の方は、できるだけ事前にお電話にてご相談ください。

病院電話　０９３（４８１）１３６８
受付時間　月～金曜日　９：００～１７：００
土曜日　９：００～１２：３０

表紙の写真
奥日光　戦場ヶ原の紅葉
日光には紅葉を楽しむためのスポットがいくつも存在しますが、奥日光の戦場ヶ原も紅葉スポットとして人気を集めています。

撮影者　放射線室：森田　仁士

特定医療法人豊司会　新門司病院　広報誌「癒し」Vol.36

特定医療法人豊司会　新門司病院　広報委員会　発行

広報誌「癒し」
いや

2018
Vol. 36
NOVEMBER

理念

私達は医療を通して社会に貢献します
私達は病める人ともに悩み、考え、行動します
私達は最高の医療を提供できるよう研鑽します

基本方針

地域や地域福祉・医療機関との連携を密にし、地域のニーズに貢献する
患者の権利を認識し尊重する
職員は絶えず医学的知識の向上のため、たゆまなき研修に励む
医療の質の向上と安定した経営を維持する

当院は、公益財団法人日本医療機能評価機構より認定を受けています。
（認定第JC173-3号）

特集

睡眠と健康
－うつ病を中心に－

○関連施設のご案内
精神障害者グループホーム（障害者総合支援法指定施設）
精神科デイ・ケア　“新たにデイ・ナイト・ケアを始めました”
○診療のご案内
○トピックス

特集　睡眠と健康　－うつ病を中心に－

睡眠の役割

睡眠の最も大切な役割は、疲労した脳や身体を休息させ回復させる働きです。身体の成長や修復にも働いています。睡眠不足が長く続くと心身に様々な問題を引き起こします。

睡眠不足の症状

不眠や睡眠不足は、心身の健康を妨げ社会生活に影響を与えます。睡眠が不足すると、昼間の眠気や疲労感を招き、注意散漫や不注意、物忘れなどがおこります。高血圧や糖尿病などの生活習慣病にも悪影響を及ぼします。さらに慢性の不眠はうつ病の危険因子で、不眠のない人に比べ約2倍うつ病になりやすいといわれています。心身の健康を保ち快適な生活を送るためには、睡眠を大切にしましょう。

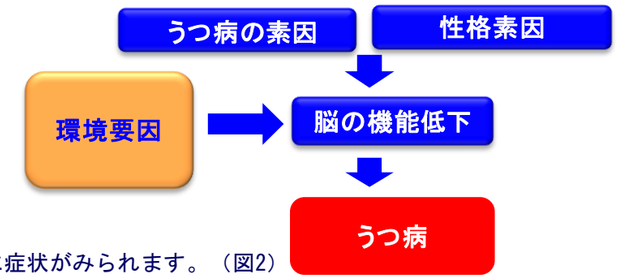
うつ病とは

誰もが心配事や悲しい出来事に遭遇すると、ゆううつな気分になったり、悲しみや不安で夜寝付けないことを経験します。しかし、このようなうつ状態は原因が解決すれば長く続かず、もとの気分に戻ります。うつ病になると、うつ状態が長く続き（2週間以上）普段通りに日常生活を送ることが難しくなります。

うつ病の成因

うつ病の素因（うつ病になりやすさ）や性格要因（ストレスを受けやすい性格）に、環境要因（ストレス）が加わると脳の機能が低下してうつ病が起こります。（図1）
ただし、重大なストレスを受けると、素因や性格要因に関係なく誰もがうつ病になります。

図１



うつ病の症状

うつ病の症状は多彩で、精神と身体の両方に症状がみられます。（図2）

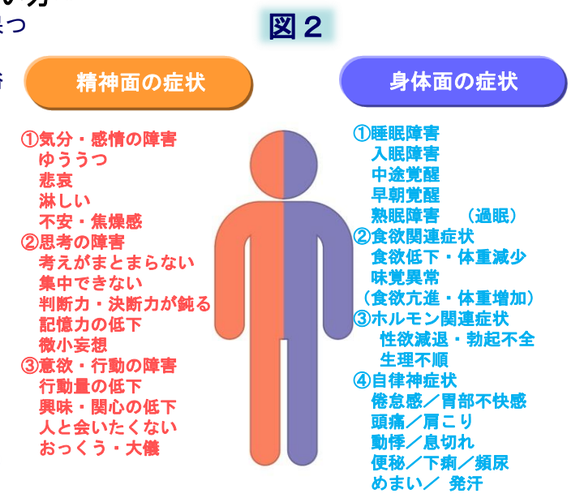
うつ病予防　～ストレスと上手なつきあい方～

①十分な睡眠をとって規則正しい生活リズムを保つ
- 同じ時刻に毎朝起床
- 朝の光を浴びる（夜はなるべく明るい光を浴びない）
- 規則正しい三度の食事
- 昼から夕方にかけての適度な運動習慣

②考え方を見直す
- 完璧を目指さない（八分目がちょうど良い）
- 断る勇気を持つ
- マイペースで周囲の評価を気にしない
- 自分自身を褒めることも大事

③ストレス対処法を身につける
- 散歩や運動、趣味などリフレッシュタイム
- 優先順位をつけて気持ちに余裕をもたせる
- 自分一人で抱え込まない
- 地域のサークルや趣味の仲間をもつ
- 家族や友人に相談したり愚痴を聞いてもらう
- アルコールによるストレス解消は要注意

図２



ご本人やご家族が不眠症・うつ病を疑ったときやご心配な事がありましたら、一度ご相談ください。

特定医療法人豊司会　新門司病院　広報誌「癒し」Vol.36

関連施設のご案内

■精神障害者グループホーム（障害者総合支援法指定施設）

精神障害者グループホームは“地域で共同生活を営むのに支障のない障害者で、共同生活を営むべき住居において相談その他の日常生活上の援助を行う”とされています。当院には、３つのグループホーム（それいゆ・いこいの家・ファミーユ）があります。各グループホームでは、みんなで力を合わせ、助け合いながら生活しています。施設内も一般的な家庭をイメージしたつくりで、ゆったりとした温かい空間で、ゆっくりとした時間を過ごしていただきます。

利用料と経費について

・家賃：20,000円（ファミーユ）北九州市からの家賃補助金制度がご利用できます（10,000円/月）。
（それいゆ・いこいの家の家賃は15,000円）
＊月額の利用料と経費は…約32,000円
・内訳
家賃：10,000円（補助金制度利用）
水光熱費；約11,000円　日用品費；約11,000円
※個人差があります。

※ご利用できる方、利用料と経費等の詳細については、お気軽にお問い合わせください。

■精神科デイ・ケアセンター　（アヴェニール）
“新たにデイ・ナイト・ケアを始めました”

精神科デイケアは、自宅やグループホームから通所して、規則正しい生活を保ちながら、精神疾患の再発を予防します。ストレスへの対処方法を身につけ、心のゆとりを拡大していく治療の場所です。デイ・ナイト・ケアは夕方以降の居場所となり、ゆっくりとくつろげるふれあいの場を提供しています。

設備としては広々としたデイルーム、運動の出来るイベントホール、調理室、和室、浴室等を備えています。

活動日　月曜日～土曜日（祝祭日はお休み）

活動時間
デイ・ケア　８：３０～１５：３０（昼食付）
デイ・ナイト・ケア　８：３０～１８：４０（昼食・夕食・入浴可）
ショート・ケア1日3時間（昼食付）

1日のスケジュール
８：３０　受付・健康チェック
９：１５　午前の活動開始
１２：００　昼食
１３：３０　午後の活動開始
１５：３０　デイ・ケア終了
入浴（希望者のみ）ゆったりタイム
１７：３０　夕食
１８：４０　デイ・ナイト・ケア終了

利用料金
各種健康保険や自立支援医療制度もご利用できます。詳しくは担当職員にお尋ねください。

お問合せ　０９３－４８１－１３６８　担当　植木まで