



夏の榊原とひまわり畑

この病院で最も大切なひととは治療を受ける人である
The most important person in this hospital is the patient.

ギャンブル等依存症への治療

心理療法士 壁屋 康洋

当院でギャンブル等依存症への治療を開始して
まる10年、来院された方々はギャンブルに負けて
借金をし、家族に嘘をつき、「ギャンブルでできた
借金はギャンブルで取り返す！」との思いでギャン
ブルにのめり込んでいました。この借金・嘘・負け
追いの悪循環がご本人と家族を苦しめます。

当院ではギャンブル等依存症への治療として、
外来での「ギャンブル等依存症 回復グループ」
(第2・4水曜日 右チラシ)と入院でのGRP
(ギャンブル・リハビリテーション・プログラム)を
おこなっています。昨年の市民公開講座でご登壇
いただいた帯木蓬生先生も「ギャンブル依存は
一人で治るのは難しい、グループが良い」と仰って
いました。人前で話すことは勇気が要りますが、
同じような経験をし、共に依存症からの回復を
目指す仲間とのつながりが回復への力になります。
グループではテキストを使って振り返りつつ、互い
の経験と対策を共有していきます。最近はネットで
のギャンブルが増えたせいか、借金の増え方が早く
なり、受診相談が増え、参加者も増えてきています。

国立病院機構 榊原病院

ギャンブル等依存症 回復グループ

2026年度 実施のご案内

ギャンブル等依存症とは

競馬、競艇、競輪、パチンコ、スロット、
FX、ネットカジノ…。最初はちょっとした
楽しみ・気分転換のつもり。でも気づくと
「負けを取り戻さないと」「もう少しで絶対
当たる」という気持ちでいっぱいになって、
やめられなくなってしまいます。やめたくてもやめられないという悪循環
の中で、借金を重ね、周囲に嘘をつくよう
になることも珍しくありません。実はこれら
はすべて、ギャンブル依存症（ギャンブル
障害）というはっきりとした病気の症状です。

治療と依存症からの回復

この病気には特效薬がありません。何より
大切なのは、自分を振り返り、ギャンブル
以外の楽しみに目を向け、「新しい生き方」
を見つけることです。その道にのりにおいて、
同じような問題に悩む・苦しむ仲間たちの
存在は、大きな助けになってくれます。
そこで当院では、**仲間と一緒にギャンブル
の楽しみから回復していくためのグループ
プログラム**を実施します。

ご家族のためのサポート

依存症は周囲を巻き込む病気です。ご本人
とのかかわり方に悩むご家族を対象として、
ご家族サポートを行っています。ご希望の
ご家族の方は、受付時やご本人の診察時に
お問い合わせください。
(※なおグループプログラムへのご参加は、
ご本人様のみとさせていただきます。)

日程・プログラム

※時間はすべて 13:30～14:30

内容	前期	中期	後期
第1回 あなたにとっての ギャンブルとは？①	2026 4/8 (水)	8/12 (水)	12/9 (水)
第2回 あなたにとっての ギャンブルとは？②	4/22 (水)	8/26 (水)	12/23 (水)
第3回 ギャンブルの 「引き金」について	5/13 (水)	9/9 (水)	2027 1/13 (水)
第4回 引き金への対処と ギャンブルへの渴望	5/27 (水)	9/30 (水)	1/27 (水)
第5回 生活の再建・代替行動 (ギャンブルの代わり になる活動)	6/10 (水)	10/14 (水)	2/10 (水)
第6回 考え方のクセ	6/24 (水)	10/28 (水)	2/24 (水)
第7回 まとめ①	7/8 (水)	11/11 (水)	3/10 (水)
第8回 まとめ②	7/22 (水)	11/25 (水)	3/24 (水)

※ 前期-中期-後期で内容は同一です。
※ 途中から、または一部のみの参加も可能ですが、
全回ご参加いただくより理解が深まります。
※ 複数回ご参加も可能です。ご自身の必要に応じて
ご利用ください。

お問い合わせ＆初診受付 … 059-252-0211（代表）

初めての方はお電話で「初診でギャンブル回復グループ希望」とお申しください。
詳しいお話を伺い、日程調整の上、受診可能日をご連絡させていただきます。



多くの人は受診を決意してからギャンブルを止め、止め続けるために外来に来られます。しかし
なかなか止められない方には入院プログラムをお勧めします。一定期間ギャンブルのできない環
境に身を置き、欲求を減らしながら対策を準備します。

ギャンブルサイトのブロックアプリ(Gamban)、貸付自粛制度、自助グループ(GA)などもご紹介
します。一度ご相談ください。

7月30日（金）、県主催の「**一日看護体験**」が開催され、当院には高校2年生4名が参加されました。

一日看護体験では、看護師の仕事を見学し、検温や血圧測定、シーツ交換、ナースコールの対応などの実技を体験していただきました。また、指導にあたった看護師や病棟看護師長、看護部長室のメンバーとともに、一日の振り返りや質問コーナーも行いました。高校生の皆さんは、オリエンテーションの説明を熱心に聞き、各病棟でさまざまな看護体験を行いました。その中で、「将来看護師になりたいという思いがさらに強くなった」と話してくれる学生さんもあり、この体験が未来の看護師を育てる第一歩となる大変意義のあるイベントであると感じました。私自身も高校2年生のときにこの体験に参加し、看護師が働く現場を目の当たりにしたことで、看護師になることを決心していました。

今後も一日看護体験を通じて学生の皆さんと関わりながら、未来の看護師を育てる一助になれるよう取り組んでいきたいと思ひます。



栄養コラム



熱中症に注意しましょう！

大変暑い日が続いておりますが、体調など崩されていないでしょうか？ 蝉の合唱もピークを迎えております。

この時期は「**熱中症**」に要注意です。
熱中症を予防する食事のポイントを紹介します。

・こまめな水分補給

口や喉が渇く前に飲むようにしましょう。こまめに飲むことがポイントです。汗を沢山かく時には、塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液を飲むようにしてください。

・1日3食食べましょう

特に朝食を抜くと、水分やエネルギーが不足しやすく熱中症のリスクが高まります。

・バランスの良い食事

肉・魚・大豆製品・卵・乳製品などのたんぱく質で熱中症に負けない体づくりを、夏野菜や果物で水分やミネラル、ビタミンを補います。

この時期よく食べるソーメンも、ツナとトマトのをせたり、豆腐ときゅうりをのせるとバランスが良くなります。

しっかり食べて飲んで暑い夏を乗り切りましょう！

デイ・ケア案内

今月のデイケアプログラムの紹介は「**ナースの話**」です。デイケアの看護師が、健康や生活に役立つお話をする時間で、気軽に参加できる人気のプログラムです。

担当する看護師は、①季節に合った内容を取り上げること、②日常生活の中ですぐに実践できる情報をお伝えすること、③参加者の皆さんのリクエストに応えることを大切にしながら、プログラムを進めています。

最近「食中毒を防ごう」をテーマに実施しました。参加された皆さんからは、「料理を温めなおすときはしっかりと加熱しようと思う」、「食べ物は冷蔵庫で保管します」、「冷蔵庫の扉を拭いたことがなかったので、家に帰ったら掃除してみよう」、「エコバッグも洗います」など、日常生活に取り入れようとする声がかれました。また、プログラムの最後には、手洗いで効果的に菌を落とす練習も行いました。

ナースの話は、楽しくおしゃべりしながら、健康や生活がよくなるように工夫する時間です。ぜひお気軽にご参加ください。



かわいくて、おいしい七夕ゼリー。

8月のデイケアカレンダーは、ひまわりです

独立行政法人国立病院機構榊原病院

〒514-1292 三重県津市榊原町777番地

代表電話

☎ 059-252-0211

FAX 059-252-0411

地域医療連携室

☎ 059-252-0660

FAX 059-252-0280

訪問看護ステーションゆうはあと

☎ 059-252-0122

FAX 059-252-0126

ホームページ <https://sakakibara.hosp.go.jp/>



編集後記

病院マスコットキャラクター「さかっちゃん」



山間に建っている榊原病院では、今日もセミが元気に鳴いており、ミンミンと夏の情景を彩ってくれます。子どもの頃はよくセミを素手でつかんだりものですが、大人になってからは触るのは抵抗を感じてしまいます。あの頃の勇気はどこにいったのやら…（庶務係長）