

のぞみ便り



2024年
3月1日発行
第56号

発行:鶴見区精神障害者家族会 のぞみ

〒230-0051 鶴見区鶴見中央3-20-1

鶴見区福祉保健センター内

TEL 045(510)1848 URL <http://hiranoa.wixsite.com/nozomi>

浜家連

2023年度 第3回市民メンタルヘルス講座（講演会）

- ・演 題：上手な診察の受け方のコツ ～統合失調症薬物治療ガイド2022より～
- ・講 師：東京大学医学部・医学系研究科講師 市橋香代氏
- ・日 時：2023年11月18日（土）13:30～16:00
- ・会 場：横浜市健康福祉総合センター4階ホール
- ・内 容：講演会資料の中から参考になると思われる箇所を抜粋します。

〔I〕患者と主治医がいっしょに治療をすすめるために

- 患者と主治医と支援者の協力がよりよい治療につながります。
- 患者は自分の状態を出来るだけ正確に主治医に伝えます。
- 主治医が患者の状態を把握して、治療方針の選択肢を示します。
- 双方のやりとりから共同意思決定により今後の方針が決められます。
- それぞれの工夫でよりよい治療につなげて、自分が望む生活や人生に少しずつ近づきましょう。

〔II〕効率よく診察を受けるために主治医に渡すメモ（一覧表）を書いておきます。

	内 容	記 入 欄
1	一番困っていること・症状は何か	
2	それはいつからあるか	
3	きっかけまたは原因と思われることはあるか	
4	その困っていること・症状に、どのように対応してきたか	
5	その結果はどうだったか	
6	現在の薬はその症状を緩和すると感じられるか	
7	薬により困ったことはあるか、残った薬はあるか	
8	今後の治療について、私の希望	
9	その他お伝えしたいこと	

〔III〕副作用かなと思ったときに伝えるコツ

- 薬をのんでいて生活の中で困ること、自分が感じていることを、そのまま伝えることが大切です。
- 事実そのものが具体的に伝わったほうが、医療者はきちんと状態を把握できます。
- 「夜眠れない」とか「昼間眠たくなる」とか、困っていることをそのまま伝えてください。
- 昼間の眠気が、病気の症状なのか、昼夜逆転のせいなのか、薬の副作用なのか、話を聞きながら医療者は原因を考えていきます。

〔IV〕飲めなかった薬について伝えるコツ

- 統合失調症では抗精神病薬（統合失調症の薬）をずっとのむことが勧められています。
- しかし処方どおりに忘れずに薬をのみ続けるのは、簡単ではありません。
- ずっと薬をのむことに抵抗を感じる人も多いです。
- 処方どおりに薬がのめなかった場合には、主治医に正確に伝えましょう。
- 処方どおりにのめなかった理由についても一緒に話しましょう。
- 話してもらうことで、医師はなぜ処方どおりにのめなかったのかを理解できます。
- どうすれば必要な薬をちゃんとのめるのかを一緒に考えましょう。

[V] 薬以外の治療について

- 薬による治療は、心理教育、作業療法やデイケア、就労支援、当事者会や家族会など、いろいろな治療や支援の一部です。
- 毎日の日課や生活リズムを見直して、社会活動や人との関わりを持つことなどが、患者自身が希望する生活や人生設計につながります。
- 医療機関以外の社会資源（福祉関係の窓口や事業所だけでなく、学校や会社も含まれます）や支援者が回復の助けになります。
- 主治医と**薬以外の治療**についても相談しましょう。

[VI] 典型的な質問とそれに対する回答を紹介します。

質問 1) 幻聴や妄想などの症状が強くなり、精神的に不安定な時は、どのような治療を受けるとよいのでしょうか？

回答 1) 抗精神病薬（統合失調症の薬）を1種類飲むことが勧められます。

質問 2) 症状が安定してきたと言われていています。私は、幻覚や妄想などの症状はありません。このように安定してきたら、今までと治療が変わるのでしょうか？

回答 2) お薬の治療は変わりません。抗精神病薬を減らしたりやめたりせず、そのまま飲み続けることが勧められています。

(役員 福井 司臣)

友人
の死

友人の死で思うこと

最近、大学時代の同期の友人が亡くなり葬式に行ってきました。肝臓がんを発症し、体調がわるくなってから僅か3カ月で他界しました。余りにも早い逝去に驚くとともに、これは他人事ではないなと肝に銘じた次第です。私も高齢になり、そろそろ、先のことを考えなければならないと思っています。我が家の当事者も50歳を超えており立派な大人ですが、私からみると社会とのつながりが薄く心配です。色々な方法があると思うのですが、少しでも、社会とのつながりをつけてやるのが親の務めかなと思っています。残り少ない人生ですが、当事者である息子、家内、私自身が納得する生き方とはどのようなものか、無い知恵を絞って考えることが最重要テーマと考えております。

最後に、家族会のぞみの新会員が増えないことが心配です。のぞみに入って当事者である子供のことを仲間で相談すると気持ちが楽になると思っていますので、のぞみへの入会をご検討下さい。

(役員 高橋 公明)



息子の
こと

当事者である息子のこと

今年、息子は54歳になりました。統合失調症歴は26年です。病気の罹り始めには、家族として接し方が分からず途方に暮れましたが、この病気が「早発性認知症」と教えられ、それならば高齢者の認知症の方への接し方を参考にすれば良いのではないかと考え、本人の自尊心を傷つけない、幻覚や幻聴を否定しない、焦らせない等を心掛けて接するようになりました。

お世話になっている病院内家族会でのSST講座はとても勉強になりました。処方薬を飲むと、足の揺れ、手の震え、肥満等色々な症状が出て不安を感じました。本人も肥満を気にするようになったので、直接の動機は忘れましたが、減薬を始めてから数年で服薬を止めることができました。その後激しい症状に見舞われることなく過ごせています。体重も元に戻り、今では、自転車で毎日出かけています。

一時は、趣味(?)のように献血に励んでいて、150回以上も献血をしたそうです。夫の姉が統合失調症（昔は精神分裂病と言われていました）だったのですが、年齢が進むにつれて落ち着いていく様子を見ていたことも大きな心の支えとなりました。家族会も心の拠り所です。

(会員 H. K.)

活動 結果

12月 土曜の会（困っていること、良かったこと等についての自由な話し合い）

- ・日 時：12月9日（土）13：30～15：30
- ・会 場：ハーモニーとよおか3階 地域交流室1
- ・出席者：6名
- ・内 容：ご紹介したい内容を記載します。

今回は当事者の現状報告ではなく、主に精神医療や当事者への接し方などについて自由な話し合いがなされました。統合失調症は脳の病気である、との前提で脳に働きかける薬による治療がなされていますが、中々その効果が現れません。つまり、ほとんど治らない。その理由は、統合失調症の原因が不明だからとの説明があります。何十年も研究しているのにも関わらず原因が不明なのは、脳の病気ではないからではないのでしょうか？人間の脳は、目に見える脳の周りがある目に見えない脳からも成り立っているとの説があります。しかも、感情・記憶・意識などはこの目に見えない脳の働きとの説明がなされています。もしこれが正しいならば、いくら目に見える脳だけの研究をしても、統合失調症の原因は分かる筈はありません。

目に見えない身体については、興味ある事実があります。骨肉腫で左足を切断した患者さんが、左足の指が痛いと訴えるそうです。存在しない左足の指が痛む事実は、現代医学では説明不可能です。但し、目に見えない左足が残っていると考えれば説明可能です。このような事例は沢山あるようです。脳についても、同じことが言えるのではないのでしょうか。

当事者に接する基本的な姿勢は相手の考え・行動を批判せずに受け入れることです。何故ならば、当事者の抱く妄想・幻覚等は本人にとっては事実であり、他人と妥協することはできません。本人が妥協したり、譲ることは、本人のプライドを傷付けます。本人は感情的になることが多いので、対等な人間として扱うことです。先ず、良い人間関係を築くことを心掛けること大切です。

（役 員 福井 司臣）



1月懇談会（基幹相談支援センター職員を囲んで）

- ・日 時：1月9日（火）13：30～15：40
- ・会 場：ハーモニーとよおか3階 地域交流室1
- ・参加者：12名

・内 容：稲葉麻美様と倉島耕平様をお招きして、基幹相談支援センターの取組み内容と同センターの最近の活動等を紹介して頂きました。会員の質問にもお答え頂きました。

○同センターは、暮らしのこと、家族のこと、仕事のこと、経済的なこと、将来のことなど、あらゆる相談に、総合的・専門的に対応しています。

○特に紹介しておきたいことは、入院・入所している方が地域で安心して暮らせるように、退院・退所後の生活を支える地域づくりなどにも注力しています。

○さらに、障害のある方を地域全体で支えるサービス提供体制の構築にむけて、地域の皆さんと一緒に取り組んでいます。

○平日の午前9時から午後6時まで、電話（580-5066）、ファックス（582-1313）、来所（鶴見区豊岡町3-4リコービル1階）、訪問など希望にあわせて、相談に対応してくれます。

○令和5年4月～12月において、発達障害・高次脳機能障害を含む精神障害者22名を新規に相談させて頂きました。さらに、令和5年4月～9月において、30名の精神障害者を継続して相談させて頂いております。

○事例紹介1として、42歳の統合失調症男性患者が居ります。現在両親と同居中ですが、親亡き後も在宅生活の継続ができるように、今から地域の支援者との関係作り、支援チームづくりを行っています。

○事例紹介2として、66歳の統合失調症及び身体障害の女性患者が居ります。「暖かい食事を作って欲しい」との要望があり、介護保険の申請を実施。支援者との関係作りも実施中です。

○鶴見区には、「相談」「権利擁護」「精神保健福祉」の3部会を有する自立支援協議会があります。精

神保健福祉部会では、地域の精神保健福祉に関わる事業所が集まり、区内の障害当事者や支援者の顔の見える関係づくり、地域住民への普及啓発の場作り等を行っています。

○令和5年度には、精神保健福祉部会は「精神障害者にも対応した地域包括ケアシステムの構築」に向けて、下記の4チームで活動しています。普及啓発チーム、事業所支援チーム、西井病院チーム、課題検討チームです。尚、事業所支援チームでは、アンケート結果に基づいてケアマネージャーを対象とした「統合失調症」に関する勉強会を開催する予定です。西井病院チームでは、長期入院患者の地域移行に向けて、今年度はグループホーム・生活訓練施設の紹介動画を作成しました。来年度は、住まいの場に関するガイドブックを作成予定です。

○寺尾地域ケアプラザと鶴見中央地域ケアプラザにおいて、地域住民向けに「精神障害の理解講座」を開きました。来年度も開講する予定です。

質問及びそれに対する回答

質問1) 貴センターを含めて相談窓口は数か所ありますが、相談内容によっては何処に相談すべきか迷うことがあります。相談内容に依存しない総合窓口があると有難いのですが、そのような窓口を開設するなどの対策はできないのでしょうか。

回答1) 即答できないので、このご質問は一旦持ち帰ります。

質問2) 訪問相談は電話で申し込むと良いのでしょうか。

回答2) 電話で良いです。但し、本人の了解は取った方が良いでしょう。本人を観察することが目的ならば、家族との面談を表向きの理由にすると良いと思います。目的によって、ご相談に応じます。

(役員 福井 司臣)



2月 土曜の会 (困っていること、良かったこと等についての自由な話し合い)

・日時：2024年2月10日(土) 13:30~15:30

・会場：ハーモニーとよおか3階 地域交流室1

・参加者：5名

・内容：今回は、のぞみに加入を希望する人が1名参加されました。娘さんが当事者で医師に病名を聞いても、個人情報で教えてもらえないとのことで、別の医師に相談したい様でしたから生活支援センターで行っている医師相談を紹介しました。

土曜の会への参加者は、ここ数年6、7名程度で顔ぶれもだいたい同じ方々です。参加者が少なく残念です。私の個人的な感想ですが、会に参加して普段から自分の悩んでいることや困っていることなどのたまったストレスを参加者の前で話すだけでも、心にゆとりができるようで、頑張ろうと思う前向きな気持ちが持てる気がします。また、参加者の方々の今までの経験を聞けることも勉強にもなります。土曜の会に多くの方々が参加されることを望んでいます。

(役員 白井 英二)

編集 後記

日本の探査機月に初着陸

上記標題は、1月21日付け新聞の朝刊の見出しです。宇宙航空研究機構が開発した小型探査機が20日、日本で初めて月面に着陸した。世界では旧ソ連、米国、中国、インドに続き5カ国目。しかし、これらの国々の着陸目標地点からの着地精度は数キロから十数キロなのに対して、日本のそれは3~4メートルだった可能性があるという。日本の科学技術力は、驚異的と言えるでしょう。

翻って、日本の精神医療に目を転じると、残念ながら、決して先進諸国のそれらから抜きん出ているとは言えないのではないのでしょうか。自然科学としての現代医学が生命や病気について解明できているのはほんのわずかな部分でしかない。しかし、英国では心霊治療がいち早く医療保険に組みこまれており、米国もこれに続いて鍼、電磁気、心理療法、瞑想、気功、祈り等を研究対象としている。日本の精神医療も、早くこのことに気が付いて欲しいと思います。(役員 福井 司臣)