

soudanshitsu-dayori 相談室だより

平成 29 年 12 月 6 日発行 第 364 号

公益財団法人井之頭病院理念「患者様の権利尊重」

基本方針 1. 人権を尊重した医療の提供

2. 誠心、誠意、誠実をこめた奉仕

3. 社会復帰促進とノーマライゼーションへの援助

発行：井之頭病院相談室 0422-44-5331（代）

〒181-8531 三鷹市上連雀 4-14-1

ホームページ <http://www.inokashira-hp.or.jp>

今月の相談室だよりの紙面

2 ページ	アルコール関連問題啓発フォーラムに行ってきました（報告）
3 ページ	読者投稿コーナー だよりの LetterBox
4 ページ	地域の催し物のご案内／当院の年末年始の予定／自立支援医療制度をご存知ですか？／編集後記



12月～1月 当院を利用されているご家族向けの催し

つながろう 家族のための「わいわい会」

統合失調症と付き合いながら暮らすことについての、ご家族向けのわかりやすい講座です。

毎月最終土曜 10:00～12:00 会場：当院 2 号館 1 階 作業療法室 2

「病気とお薬」（担当：医師、看護師、薬剤師）12月16日（土）

「精神科リハビリテーションと福祉サービス」（担当：作業療法士、精神保健福祉士等）1月27日（土）

★費用：テキスト代 300 円。相談室にて予約の上、直接会場にお越しください。（当日参加も出来ます）

家族懇談会

日ごろ感じていることを安心して話せる場です。

毎月最終土曜 14:00～15:30

★12 月は最終土曜ではありません。

12月16日／1月27日（土）

当院 2 号館 1 階 作業療法室 2

無料

予約
不要

家族セルフヘルプグループ「かけはし」

家族による家族のための相談例会です。

毎月第 2 土曜日 14:00～16:00

12月9日／1月13日（土）

当院 2 号館 1 階 作業療法室 2

家族
主催

無料

予約
不要

アルコール家族教育プログラム

※プログラムは変更の可能性がありますので
3-2 病棟までお問い合わせください

アルコール依存症に関するビデオを用いた学習と講義です。

「アルコール依存症とその治療」（担当：医師）12月2日／1月6日（土）

「アルコール依存症が及ぼす影響」（担当：看護師等）12月9日／1月13日（土）

「コミュニケーションの回復と社会資源」（担当：精神保健福祉士）12月16日／1月20日（土）

「アルコール依存症の回復過程と家族の対応」（担当：看護師）12月23日／1月27日（土）

第 1～4 土曜 10:00～11:30 会場：当院 3 号館 1 階

無料

予約
不要

アルコール家族ミーティング

ご家族自身の気持ちを整理し、ご本人との関係を見直すことを目的としています。ご家族同士のつながりのなかで癒されることを実感していただいています。

毎週土曜 11:30～12:30 会場：当院 3 号館 1 階

★12 月 30 日は開催しません。

無料

予約
不要

★車でお越しの方は、駐車料金が
発生いたします。30 分毎に 200 円
となりますのでご了承ください。



ホームページでは相談室だよりの最新号やバックナンバーをカラーでご覧いただけます
井之頭病院ホームページより「精神保健福祉相談」→ 相談室だより「ダウンロード」をクリック



アルコール関連問題啓発フォーラムのご報告

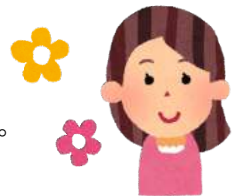
皆さんは11月10日～16日がアルコール関連問題啓発週間だったことはご存知でしょうか？これは、2014年に施行されたアルコール健康障害対策基本法にもとづき始められたものです。アルコール関連問題の啓発のために、ポスターの掲示やイベントが開催されるなど様々な取り組みが行われていました。東京では、11月12日にアルコール関連問題啓発フォーラムが三井住友銀行東館 SMBC ホールで開催されました。「つながることで、解決がはじまる。」というテーマで、アルコール関連問題について様々な立場からのお話がありました。今回は、その中の“女性とアルコール”“アルコール依存症は回復する”というお話についてご報告していきます！

女性とアルコール

日本では全体的に見ると飲酒量は低下傾向にあるものの、若い女性の飲酒量は増加傾向にあるようです。その背景には、女性の社会進出や女性の飲酒に対する寛容な風潮が影響しているようです。

一方でお酒が女性に与える影響やリスクについては、あまり知られていないのが現状です。女性は男性よりもお酒に弱く、心身ともに影響を受けやすいのです。なぜなら、女性はアルコールの分解が男性より遅く、体内のアルコールが男性より濃くなりやすいからです。女性は男性よりも濃いアルコールがより長く体内に留まるため、ただ酔いやすいだけでなく、肝臓の病気やアルコール依存症など、飲み過ぎが原因で起こる病気にかかるリスクが高くなるそうです。

また、妊娠中の飲酒は産まれてくる赤ちゃんに重大な障害を引き起こす可能性があるそうです。妊娠中の女性がお酒を飲むと、赤ちゃんの体が正しくつくられず、奇形をもたらしたり、脳の機能や構造にも影響が出る場合があります。これは、胎児性アルコール症候群と言われています。少しくらいであれば、安全というわけではありません。妊娠を希望するのであれば、お酒は飲まないことが大切だそうです。こういった事実を知ったうえで、お酒と上手につき合っていくことが重要であるように思いました。



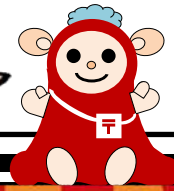
アルコール依存症は回復する

アルコール依存症当事者の方による、当事者アピールの時間がありました。初めに、月乃光司さんによる自らの依存症体験をもとにした詩の朗読パフォーマンスがありました。これまでの生きづらさや、病気で長く苦しんできたこと。けれど、依存症を体験したことで間違った人生なんてなかったこと、過去は今のために必要だったこと、仲間がいたからこそ今があることを、力強く朗読されていらいっしょにしました。病気を受け入れるまでの葛藤や苦悩、その経験や仲間がいたからこそ、お酒をやめ今を楽しく生きている姿が伝わってきました。東京断酒新生会による断酒会模擬例会や、リカバリー・パレード「回復の祭典」によるコーラスもありました。アルコール依存症は回復する病気であることを改めて強く感じることができ、自分自身にも力を与えて下さったようなそんな時間になったように思います。

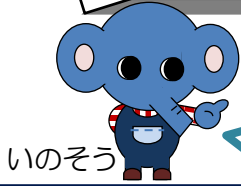


フォーラムに参加をした中で、大学生が始めた「ごちそう+ドリンク2杯」の「ごち会」という活動が印象的でした。大学の飲み会ではなんで飲み放題ばかりなんだろう？同じ金額を払うなら美味しいごはんをしっかり食べたい！という考えから始められ、飲み放題での無茶な飲み方ではなく、美味しく楽しい飲み会が広がっていったらという思いで活動されているそうです。このことから、アルコール関連問題の注目度の高さがうかがえ、若い世代にもアルコール関連問題が広まっていくきっかけになっていくのではないだろうかと思いました。とはいえ、まだまだアルコール関連問題は十分に広まっていないのが現状です。私自身、よりアルコール関連問題について理解し、正しい理解を支援の中で伝えていくために考えていきたいと思えます。（近藤）

アルコール関連問題について詳しく知りたい方は、「アル法ネット（アルコール健康障害対策基本法推進ネットワーク）」のホームページ（<http://alhonet.jp/>）もご参照下さい！



Letter Box



～募集したアンケートのテーマ～

1. 思い出に残っている、大みそかのエピソード
2. 今年の大みそかの夜に食べたい食事



今月もご投稿
ありがとうございました！

- ①12月31日が誕生日。
- ②ケーキ。

PN.しゅんぺい



- ①小さい頃、大掃除して障子^{しょうじ}を手で破いた。母のおせちを作る姿が思い出です。
- ②天どんとかきあげが入った年越しそば。

PN.南の風

①十思公園の除夜の鐘。毎年 108 人どころか 200 人は突いている。過去一度だけ突いた。

②親子丼ぶり。親子の絆を味わいたい。
PN.井之頭ひろし

①新潟から出てきた女性がおおみそかに TEL してきた。

②年越しそばを食べたい。 PN.正直者

①紅白にキロロが出ていたこと。

②年越しそば。
PN.いわやん

①イルミネーション。
②好きなものはあまりありません。

PN.木村

①父親が「年越しそばは除夜の鐘を聞きながらだ」と言い、母は、大みそかならいつでも良いらしく、もめていたこと。

②豚汁、うな丼、みかん etc PN.Y.M

相談室だよりの投稿 BOX が新しくなりました

相談室だよりの投稿 BOX が新しくなりました。設置場所は、2号館「外来相談受付」の右側の壁面です。相談室だよりでは毎月のアンケートに加え、オリジナルの詩、俳句、エッセイ、イラストなどの投稿を募集しています！引き続き、みなさんの投稿をお待ちしております♪

1月号では「お正月」に関するアンケートを募集します！

下記のアンケートにご記入いただき、2号館「外来相談受付」の右側の壁面にあります投稿 BOX に投函ください。切り取りたくない場合は別途アンケート用紙がありますので、外来相談受付までお声かけください。なお、投稿はオリジナルのものに限らせていただきます。(宮本)

Pーまん



ラフ・ハーツの頭の体操時間



右の「？」に入るひらがなは何でしょう？

	こ	
み	？	か
	っ	

前回の解答：「おとうさん」
笑顔になる→「え」が「お」になる



【だよりの Letter Box アンケート】

1. 皆さんのお正月の思い出を教えてください。
()
2. 皆さんがおせち料理の中で好きなものを教えてください。
()
3. ペンネーム ()

※ホームページにも掲載されますので本名はお控えください。

地域の催し物のご案内

ママホット主催



酒なし忘年会

ママホットは三鷹市にあるアルコール依存症の回復施設・リビングハウスマムの自助グループです。軽食を囲んでの忘年会を行います。

日時：平成29年12月28日（木）18時～20時

場所：三鷹市元気創造プラザ 3階会場

（三鷹市新川6-37-1：受付に案内を出しておきます）

参加費：無料

参加方法：申し込みは不要です。

ママホット参加者でない方も参加可。

問い合わせ先：三鷹市断酒会会長・長本幸雄氏

0422-44-0191（自宅）

090-3802-3835（携帯）

当院の年末年始の予定

☆外来診療

年内は12月28日（木）まで

新年は1月4日（木）より診療を開始します。

☆院内売店営業

年内は12月30日（土）10時～15時まで

新年は1月3日（水）10時～15時より営業を開始します。

☆会計窓口

■小遣い返金

年内は12月28日（木）15時まで

■会計窓口

年内は12月28日（木）17時まで

※ 入院費支払い・小遣い入金のみ臨時で

12月31日（日）9時～12時30分に
窓口を開けます。

新年は1月4日（木）より窓口業務を開始します。

文化祭開催のご報告

先月11日（土）に当院にて文化祭が行われ、大盛況のうち無事に終わることが出来ました。

今年も学生ボランティアの方々に患者様の付添などお手伝いとして参加していただきました。

今回は学生ボランティアさんからの感想をご紹介します。

盆踊りに引き続き、文化祭のボランティアでも楽しい時間を過ごすことができました。病棟によって患者さんの様子や話の内容も異なっていて、そういう点も学ぶことができました。ありがとうございました。



いろんな方に話しかけて頂けて楽しかったです。参加されている方も笑顔の方が多くて楽しんでいる雰囲気伝わりました。

自立支援医療制度をご存知ですか？

「自立支援医療とは」、統合失調症、そううつ病、うつ病、アルコール依存症等について、通院医療の際にかかる医療費の一部を公費で負担する制度です。この制度を利用すると、自己負担額は保険診療の1割となります（注：登録した医療機関や薬局、訪問看護ステーションに限ります。尚、当院は院外処方です）。

また、対象者の「世帯」の所得等に依りて1ヶ月の自己負担の限度額が設定されています。さらに、都内在住の方で「世帯」が非課税の場合、申請により自己負担額がゼロになります。詳しくは、会計窓口、相談室までお問い合わせください。

※申請には2年に一度診断書が必要になります。当院での診断書料は5400円です。自治体により、独自に診断書料金の助成を設けている場合がありますので、各自お問い合わせください。