

soudanshitsu-dayori 相談室だより

平成30年10月4日発行 第374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	先生おしえて～病識について～
3ページ	読者投稿コーナー だよりんのLetterBox 特別号アルコールデイケア紹介
4ページ	地域の催し/文化祭のお知らせ/自立支援医療制度/ 心身障害者医療費助成制度（マル障）の対象者について



10月～11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「わわ会」

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）10月27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）11月24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

初めてのご参加也大歓迎！

ご家族の日頃の悩みや気になっていることについてスタッフと一緒に考える場です。お気軽にご参加下さい。

毎月最終土曜 14:00～15:30

10月27日/11月24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

10月13日（土）/11月10日（土）

当院2号館1階 作業療法室2

※11月10日（土）は文化祭のため、
1号館9階大会議室で行います。

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）10月6日/11月10日（土）

「アルコール依存症が及ぼす影響」（担当：看護師等）10月13日/11月3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）10月20日/11月17日（土）

「アルコール依存症の回復過程と家族の対応」（担当：看護師等）10月27日/11月24日（土）

第1～4土曜 10:00～11:20 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

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。

ホームページでも相談室だよりの最新号やバックナンバーをご覧いただけます
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



先生おしえて！

～病識について～

今月号では当院医局の黒田正洋先生に依頼して、病識についてわかりやすく解説された記事を相談室だよりの読者の方に向けて書いていただきました。

「病識」とは、病気に対する理解、つまり患者さん自身が自分は病気であることを認識していることです。病識が欠如する病気で代表的なものとして、統合失調症が挙げられます。ある国際機関の調査では、97%の患者さんに病識欠如が認められました。統合失調症は、約100人に1人の割合で、10歳代後半から30歳代前半に発症することが多いです。



最初は「なんか変だな」という病感がありますが、なかなか治療にはつながりません。次第に幻覚や妄想が完成していき病識は無くなっていきます。こうなると幻覚や妄想に言動が左右されるようになり、ご家族に付き添われて受診することが多いです。治療は主に薬物療法、服薬指導・疾病教育・精神療法・リハビリテーションを含めた心理社会的療法が挙げられます。これらの治療を行うことで、多くの場合症状は改善し、過去の自分の症状や治療に対する理解、病識が深まります。



一般的に病識が改善しないと、「大丈夫、自分は治った」などと訴え、お薬を飲まなくなり、再発するリスクが上がります。このため病状を理解して頂くため、医療スタッフとしては病気である事、つまり患者さんの病状がその病気によるものであることを積極的にお伝えしています。再発を繰り返すと生活能力や社会性は低下し、日常生活に支障をきたします。他の病気でも言えることではありますが、未治療の期間を短くして早期の治療につなげること、継続した治療が大切となります。特に初回の未治療期間が短いほど、治療の反応性と病識を含めた回復度の向上が期待できます。



また、継続した治療は再発と大きく関係します。症状が改善しても内服継続はとても重要であり、継続しない場合、数年で60～80%の割合で再発するとの報告もあります。主治医と相談しながら自分に合うお薬を選択することも治療を継続するうえで大切です。また、患者さんのご家族や地域のサポートもまた、治療の継続、患者さんの不調を早期に把握し、治療に反映させることで再発回避につなげることができます。



患者さんやご家族の皆様には、家族会などを通じて病気のことについてより知っていただければと思います。



医局・黒田正洋



だよいんの

Letter Box

井之頭病院には日中の通所先としてアルコールデイケアがあります。今回は、実際にアルコールデイケアを利用されているメンバーの皆さまにインタビューをさせていただきました。ご協力いただいた皆さま、どうもありがとうございました♪

利用のきっかけは？

- 退院前の話し合いで病院のスタッフや福祉事務所のケースワーカーにすすめられた。家族も安心した。
- 退院してすぐ仕事するのは難しいと認識していたので何をしようかなと考えていて、デイケアが良いと思った。

好きなプログラムはありますか？

- 絵手紙。下手でも自由にものを見て、感じたことをハガキに表現できる。参加しなくても、見ているだけでもすごく良い。
- マインドフルネス、ヨガ、ストレッチなど。体をよくしたい。
- マインドフルネスは役に立つ。手軽で継続できる。

利用の目的は？

- 生活リズムを整えるために利用している。
- 断酒体質をつくるために利用している。規則正しい生活ができるようになりたかった。10年お酒をやめていても飲んでしまう人もいて、断酒は難しいことだと思っている。

今後の目標は？

- 断酒するのが体にも良いので続けたい。
- アルコールデイケアを卒業したら、アパートを借りて作業所に通いたい。当事者スタッフとしても関わりたい。
- 20年後の孫の結婚式にでること。
- アルコールデイケアを卒業したら、3ミーティング※くらいは行けると思う。

通所している感想を教えてください

- うつで落ち着かない時も、アルコールデイケアは座っているだけでも良い居場所。体調が悪いときは休養室を利用できて助かっている。
- プログラム以外の時間をどう過ごすかが肝心だと思っている。自分はパソコンをして過ごしている。
- 週5日通うのは体力的に大変なので、週3日通所。休み時間は歩行訓練をしている。

アルコールデイケアの利用を考えている方へ一言！

- まず通ってみると良いと思う。やめるのは自由。体験はしてみるべきだと思う。
- アルコールデイケアは自立を目指す場所。生活のリズムを整えて自主性を伸ばすところ。

相談室だよりでは詩、俳句、エッセイ、イラストなどの投稿をお待ちしております。なお、投稿はオリジナルのものに限らせていただくほか、掲載の判断は編集委員のほうでさせていただきます。（中村・宮本）

この記事を読んで、アルコールデイケアのご利用に興味を持った方がいらっしゃいましたら、主治医にご相談ください。見学は随時受け付けております。アルコールデイケアの利用期間は原則として1年としています。

当院のホームページではプログラムの内容をご紹介します。

第34回 井之頭病院



平成30年11月10日(土) 10時～15時 2号館1階作業療法室とその周辺にて

- 作品展示：入院中の方が作業療法（OT）で作成した作品、デイケア、アルコールデイケアを利用中の方や就労支援事業所等に通所している方がプログラムで作成した作品
- アトラクション（午前） ○ 模擬店（午後）
- 相談室では、「ぶらっと相談室」でいろいろな情報をご紹介します予定です。
 - 幻聴幻覚疑似体験（バーチャルハルシネーション）

武蔵野市・三鷹市・ハローワーク合同開催 障がい者の就労を考えるつとて2018

平成30年10月31日(水) 13:30～16:30 (受付13:00より)

見えにくいニーズを見える化するには

～見えにくいニーズのある障がいへの理解と合理的配慮を進めていくために～

会場 武蔵野スイングホール レインボーサロン（11階） JR武蔵境駅北口すぐ

周囲から支援や配慮に関わるニーズが見えにくいといわれる、精神障がい、発達障がい、高次脳機能障がいや内部障がいのある方々の雇用は、なかなか進みづらい状況です。そこで、見えにくいニーズの見える化に向け、企業が取り組むべきポイント、当事者や支援者が準備できることなどについて、報告とパネルディスカッションを通じて理解を深めます。（ちらしより抜粋）

定員 150名 申し込み締め切り 10/24

お問合せ 武蔵野市障害者就労支援センターあいる 0422-26-1855

三鷹市障がい者就労支援センターかけはし 0422-27-8864

ハローワーク三鷹 専門援助部門 0422-47-8618

自立支援医療をご存知ですか？

「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。当院は院外処方です）。

また、対象者の「世帯」の所得等に応じて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。当院での診断書料金は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。

補足情報！

先月号でご紹介した精神障害者保健福祉手帳1級による心身障害者医療費助成制度（マル障）

所得制限基準額を超える方、生活保護受給中の方、65歳までに手帳の申請をしなかった方*は対象外です。

* ただし、65歳以上または平成31年6月30日までに65歳になる方には、経過措置があります。精神障害者保健福祉手帳の交付日が平成30年12月31日以前で、かつ平成31年1月1日以降の有効期限が残っている方は、平成31年6月30日までマル障の申請が可能です。（申請受付は今年11月1日から、適用開始は来年1月1日）