

# soudanshitsu-dayori 相談室だより

平成 31 年 3 月 6 日発行 第 378 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  
URL <http://www.inokashira-hp.or.jp>

## 今月の相談室だよりの紙面

2 ページ	お薬のいろいろ・・薬剤師さんに教えてもらいました!
3 ページ	読者投稿コーナー だよりの LetterBox
4 ページ	第 56 回湧水会のお知らせ/確定申告はお済みですか?(マル障)の利用が始まりました/自立支援医療制度をご存知ですか?/編集後記



## 2月~3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

3月は第4土曜です

「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) 3月23日(土)

※4月のわわわ会はお休みです

★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

初めてのご参加も大歓迎!

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

3月23日(土) / 4月27日(土)

無料 予約不要

3月は第4土曜です

当院 2 号館 1 階 作業療法室 2

### 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 14:00~16:30

3月9日(土) / 4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

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) 4月6日(土)

「アルコール依存症が及ぼす影響」(担当:看護師等) 3月9日(土) / 4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) 3月16日(土) / 4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:看護師等) 3月23日(土) / 4月27日(土)

第 1~4 土曜 10:00~11:20 会場:当院 3 号館 1 階

※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。

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



## おしえて薬剤師さん！ ～お薬とのつきあいかた～



病気の治療や回復のうえでとても大切なお薬。お薬の専門家である薬剤師さんにお仕事の内容や、上手なお薬との付き合い方などについて、お聞きしました。教えてくださったのは当院薬剤科 村野哲雄科長です。

### ～井之頭病院には何人の薬剤師さんかいますか？～

私を含めて8人の薬剤師が働いています。井之頭病院の職員全体のなかでは少ない人数ですが、当院に入院されている患者さんが服用するお薬は、すべてこの8人で調剤しています。



### ～1日のお仕事の流れを教えてください～

毎朝9時に薬剤師の全体ミーティングを行い、お薬に関する新しい情報やその日の予定などについて情報共有します。そのあと、病棟に行く薬剤師は、担当している患者さんの処方薬などを確認し、必要に応じてお薬の説明書などを作成して患者さんのもとに向かいます。病棟には、お昼休み以外は夕方までいることもあります。病棟に行く曜日は薬剤師ごとに決まっており、それ以外の曜日は基本的に調剤業務に当たっています。また、薬剤師はチーム医療の一員として、院内感染防止対策や褥瘡(床ずれ)対策などいろいろな委員会にもかかわっていますので、会議のある日はそこに出席したりもしています。



### ～服薬指導ではどんな相談をうけることがありますか？また、どんな工夫をして説明をしていますか？～

患者さんやご家族から頂くご質問やご相談の内容はじつに様々ですが、現在処方されているお薬の名前や効果、副作用などに関するご質問が特に多いと思います。そのほか、別の病院からもらっているお薬やサプリメントなどとの飲み合わせ、副作用への対処法などのご相談もあります。ご説明やアドバイスをする上での工夫として、それぞれの患者さんごとに理解しやすい説明書を作成し、できるだけわかりやすい言葉を使って、安心して服薬を続けられるようになることを意識しています。

### ～薬を飲み忘れてしまったときはどうしたらいいですか？～

基本的には気がついた時にすぐに忘れた分のお薬を服用してください。ただ、どんなお薬をいつ服用しているかによって対応が違ってきますので、お薬を受取る時に、あらかじめ飲み忘れた時の対処法を薬剤師に聞いておくと安心だと思います。



### ～お薬手帳の上手な使い方をおしえてください～

お薬手帳には、ご自分のお薬に関する情報を医師や薬剤師に伝えるという、重要な役目があります。今まで服用してきたお薬のことだけでなく、今まで経験された副作用やアレルギーの情報など、大事なことがたくさん書かれているのです。お薬手帳はできるだけ1冊にまとめ、病院や薬局に行く都度、提示するようにしましょう。



### ～こんなときに、薬剤師さんに声をかけてほしいということはありませんか？～

薬剤師はお薬の専門家として、皆さんが安全に、そして安心してお薬を服用してもらえるようにいつも気を配っています。ですので、お薬のことで疑問に思うことや気になることなどがあれば、いつでもお気軽に声をかけていただきたいと思います。



### ～お薬と上手につき合っていくためのアドバイスをお願いします～

精神科のお薬は、風邪薬などと違って「良くなったからやめてもよい」というお薬ではなく、どうしても長いお付き合いが必要になります。副作用によるつらい症状を我慢して飲んだり、よくわからない薬をたくさん飲まされたりするのは絶対にイヤですよ。お薬には、形や飲み方などが工夫されたものがいろいろありますし、効果が高く副作用が少ない新しいお薬も次々と出ています。ご自分がどんなお薬を服用しているのかを知り、どんな飲み方であれば続けやすいのか、お医者さんや薬剤師とよく相談して納得の上で服用されていくのが、お薬と上手につき合っていく最大のコツではないかと思います。

(中村)







だよりの

# Letter Box

P-まん

## ～募集したアンケートテーマ～

1. 去年、印象に残ったスポーツの話題
2. やってみたいスポーツ

1. 卓球の張本君や平野美宇ちゃん、伊藤美誠ちゃんの大活躍！メジャーリーガー大谷選手誕生で新人王！夏の甲子園、秋田金足農業の健闘！などなど。

2. トレーニングはやっているのですが、「体幹トレーニング」でしょうか。

PN. Y. M

1. ずばり不祥事の連発。アメリカンフットボール、バスケットボール、大相撲、体操、レスリング…あれれ、スポーツって何？

2. 今年の大坂なおみ選手の大活躍とその天然キャラを見ているだけでテニスがしたくなる？！

PN. ケロリン

～だよりの読者投稿コーナーへのご意見～

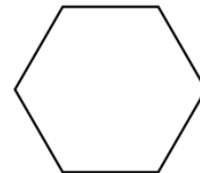
投稿はテーマがあったほうがしやすいです。読者の投稿や院内スタッフへのインタビューなど「他の人のことがわかるコーナー」であって欲しいです。

いのそう

今月もご投稿  
ありがとうございます！

## ラフ・ハーツの 頭の体操時間

問題：六角形に線を3本入れて、  
四角形を6つ作ろう



前回の答え：うがい（牛の「う」  
が「い」になると石になる）

キリトリ

### 【だよりの Letter Box アンケート】

1. おすすめの健康法を教えてください  
( )
2. 1の健康法をすすめたい理由も教えてください  
( )

☆こういった情報やコーナーが役立っているか、こんなコーナーが欲しい等々、ご意見や感想を大募集♪  
ペンネーム ( ) ※HPにも掲載されますので本名はお控えください

## 第56回 湧水会のお知らせ

「湧水会」は、当院で年に2回、秋分の日と春分の日を開催しているアルコール依存症からの回復を支え合う仲間や支援者の方々の交流会です。退院された方には、お互いの健康と回復を確認し合う場として、入院されている方には、回復のイメージをもっといただく場として、多くの方に大切にされている会です。

アルコール依存症の回復を目指すご本人やご家族、関係者の方々、ぜひご参加ください。



- ◆日時：平成31年3月21日(木)春分の日 ◆会場：2号館2階 デイケアフロア  
13時～16時(開場：12時30分) ◆会費：無料 直接会場へお越しください
- ◆主催：当院アルコール症センター  
お問い合わせ先：TEL：0422-44-5331(代)事務局 1-7病棟 長谷川

## 住民税(市民税・区民税)の申告・確定申告はお済みですか？

確定申告は税務署、住民税はお住まいの市区町村役所へ

治療費、薬代、入院中の食費、通院交通費、6ヶ月以上寝たきりの方のおむつ代(医師の使用証明書が必要です)などは医療費控除の対象になります。収入と所得控除などの申告は税額の決定の他、国民健康保険税(料)や介護保険料などの算定、福祉関連手当などの判定、課税(非課税)証明書の交付にも必要です。課税対象になる収入がない方でも、非課税証明書の発行や国民健康保険税の減額などのために住民税の申告が必要です。また、限度額適用認定証の区分決定にも関わります。住民税の申告をしないと「上位所得」となり、医療費の自己負担限度額が高額になりますのでご注意ください。

※住民税の申告・確定申告ともに**平成31年3月15日まで**にお済ませください。



障害者手帳

## 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)の利用が始まりました

精神障害者保健福祉手帳1級をお持ちの方(所得が基準額を超える方、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〔注〕は対象外)が対象です。「マル障」を利用すると、診療科にかかわらず(精神科以外でも)、外来・入院にかかる保険診療の自己負担が1割となり、住民税非課税の方は自己負担が免除となります(ただし、入院時の食事療養費は対象外)。

〔注〕精神障害者保健福祉手帳1級の交付日が平成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。該当の方は申請をお忘れなく。また相談室でもご相談をお受けしています。

## 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。なお、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、都内在住の方は、「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5,400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。

