

- 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	お薬とお付き合いについて～薬剤師さんに聞いてみました～
3ページ	だよりの情報広場「むさしの地域若者サポートステーション」
4ページ	地域の催しのご案内「令和3年度 依存症フォーラム」/当院の年末年始の予定 /自立支援医療制度/心身障害者医療費助成制度（マル障）について/編集後記



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」 オンライン (Zoom) で開催します！

統合失調症等の治療や支援、ご本人との付き合い方について一緒に学び合う場です。

1クール5回シリーズですが、どの回からでも参加できます。新型コロナウイルス感染症対策として当面の間はオンライン (Zoom) で開催します。

対象：当院を受診したことがある方のご家族、当院の医師や精神保健福祉士による有料相談に来られたご家族（アルコール依存症を除く）

参加方法：予約制（各回 15名まで）

電話または直接、相談窓口（4番）までご連絡ください。

参加方法をご案内いたします。（☎0422-44-5331 代表）

開催日程：毎月最終土曜日 10:00～11:30

内容：各回、講義と質疑のみ。懇談（グループ）は行いません。

費用：無料 テキスト（5回分含）をご希望の方は、相談窓口（4番）で販売しています。（1冊500円）

今後の予定：★1/29 お薬について ★2/26 皆が元気で過ごせますように ★3/26 いっしょに歩む精神科リハビリテーション



今月のテーマ

統合失調症とは
講師：医師

家族懇談会 オンライン (Zoom) で開催します！

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も一緒に考える場です。

感染対策のため期間限定でオンライン (Zoom) で開催します。

対象：当院に受診または家族相談歴のあるご家族

日時：12月25日（土）14:00～15:00（13:45受付開始）※毎月最終土曜日開催

内容：ご家族自身の気持ちを話したり、他のご家族の体験談を聞く場です。その中でご家族自身の気持ちを整理したり、つながりを感じていただければと思っています。

参加方法：予約制（定員8名まで）

当院2号館1階4番相談受付窓口に来院、またはTELで家族懇談会担当までお申込みください。

参加方法をご案内いたします。（☎0422-44-5331 代表）

期間限定開催



アルコール家族教育プログラムをオンライン (Zoom) で配信しています！

アルコール依存症に関する医師と精神保健福祉士による講義をオンラインで月2回配信しています。

対象：当院を受診したことがある方のご家族、当院の医師や精神保健福祉士による有料相談に来られたご家族

日時：第1・3土曜日 10:00～11:00

内容：第1週 アルコール依存症とその治療について（担当：医師）

第3週 アルコール依存症からの回復と社会資源（担当：精神保健福祉士）

参加方法：予約制となります。参加ご希望の方は当院のホームページよりお申込みください。（トップページよりご来院の皆様へ→ご家族向け→家族教育プログラムの「参加方法」より応募フォームへアクセスしてください。）

詳細や実施状況については
当院ホームページをご覧ください

アルコール家族ミーティング

ご家族自身の気持ちを話す場です。他のご家族の話の聞くだけでも構いません。



再開に向けて
準備中です

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。



お薬とのお付き合いについて

～薬剤師さんに聞いてみました～

「お薬を通して皆様の力になりたい」

井之頭病院（以下、当院）では、統合失調症、うつ病、双極性障害（躁うつ病）など、さまざまな“こころの病気”の治療に用いるお薬が処方されています。

入院患者さんが服用するお薬を一手に引き受けて調剤している部署、それが「薬剤科」です。

薬剤科では、現在7人の薬剤師が働いています。当院の職員全体のなかでは少ない人数ですが、当院の入院患者さんが服用するお薬は、すべてこの7人で調剤しています。

お薬を調剤するには、まずはお医者さんから処方箋という、“この患者さんに、このお薬をこれだけ出してください”といった内容が記載された書類が発行されます。外来通院されていらっしゃる方でしたら、その書類を薬局に提出することでお薬がもらえますので、ご存じの方も多いと思います。薬剤師は、この処方箋に記載された内容に基づいて調剤を行っています。当院では、入院患者さんだけでも600人以上いらっしゃいますから、なかなか皆さん全員のお薬を把握するのは大変ですが、お会いしたことがある方でしたら、お顔を思い浮かべ、少しでもお薬がよく効いてほしいと願いながら調剤をしています。

調剤だけでなく、服薬指導という、患者さんにお薬の情報を提供したり、患者さんからお薬に関するいろいろなご質問やご相談をお受けしたりする業務も行っています。

患者さんやご家族様からいただくご質問やご相談の内容はじつに多様ですが、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、別の病院でもらっているお薬やサプリメントなどとの飲み合わせ、飲み忘れてしまった時の対処法などのご相談もあります。薬剤師としては、できるだけわかりやすい言葉を使って、皆さんが安心して服薬を続けられるようになることを意識してご説明しています。

精神科のお薬は、どうしても長いお付き合いが必要になります。患者さんが副作用によるつらい症状を我慢して飲んでいらしたり、たくさんのお薬をいやいや飲んでいらっしゃるのを見るのは、とてもつらいことです。近年、医療の場においても、SDM（Shared decision making）という考え方が普及してきています。日本語では「共同意思決定」などと訳されることが多いようです。医療者側は最新の治療や、治療を行う上での科学的な根拠などを患者さん側にお伝えし、患者さん側はご自分が今後、ご病気とどのように向き合いたいか、どのように生きていきたいかなどの価値観をお話することで、お互いが治療目標を共有し、その目標に向かって、ともに力を合わせて進んでいこう、というものです。ご自身がどのようなお薬を服用しているのかわかり、目標に近づくためには、どんなお薬を、どんな飲み方をしていけばよいのか、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、とても大事になると考えています。

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。そして、お薬を通して皆さんの力になりたい、と思っています。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りましたら、病棟担当の薬剤師までお気軽にご連絡ください。外来通院中の方でしたら、薬剤科の村野までお電話くださっても結構です。どうぞよろしくお願いいたします。（薬剤師 村野）





だよいんの情報広場



今回は『むさしの地域若者サポートステーション』丸山様にご寄稿いただきました！

地域若者サポートステーションって、どんなところ？

あなたを全力でサポートする場所

地域若者サポートステーション(通称:サポステ)は、働くことに踏み出したい15歳~49歳までの現在、お仕事をされていない方や就学中でない方たちとじっくりと向き合い、本人やご家族の方々だけでは解決が難しい「働き出す力」を引き出し、「職場定着するまで」を全面的にバックアップする厚生労働省委託の支援機関です。

予約相談 (予約担当制)

15歳~49歳の若者と、働きたいけれど、自信が持てず一歩を踏み出せないという悩みをもつ若者のご家族のための相談窓口です。これまでの経緯や、要望を聞き取り、一緒に考えます。ご利用にあたり、居住地制限はありません。また、費用は無料です。

企業実習

保育所・印刷会社・福祉施設など事業所の方々とともに語り合い、学び合いながら企業実習のネットワークをつくらせており、その方の状況に合わせてご利用いただいております。当サポステだけでも約70社との連携ネットワークがあり、そのほかに、東京中小企業家同友会とのネットワーク「NPO 法人わかもの就労ネットワーク」をつくり企業家との連携を進めております。

各種支援機関との連携

ハローワークや民間の人材会社、就労移行支援事業や医療、保健所、学校など各種支援機関と連携しながら、その方の進路をネットワークで支えます。

定着支援

就職後も定期面談やプログラムで、定着支援・ステップアップ支援を行い、その先の進路も支えます。利用期限はありません。

訪問支援 (アウトリーチ)

本人のご希望に応じて、市役所窓口や学校、ご自宅に訪問を行い、切れ目のない支援を行います。

フリースペース

人と出会い、地域社会に出会えるベースキャンプとしての場づくりをしています。多様な学びがあり、進路が見える場所です。プログラムの内容については、むさしのサポステ公式ホームページよりスケジュールをご確認下さい。

各種プログラム

コミュニティベーカーリーの運営や DTP など法人内の事業所での研修、軽作業やホームページづくりを用いたグループワーク、パソコン教室など多様なプログラムを準備しています。

※DTP:「Desktop publishing(デスクトップ パブリッシング)」の略で、パソコンを用いて印刷物をデザインし、制作すること。デザインソフトや画像編集の技術とデザインの基礎を学び、DTP オペレーターや DTP デザイナーなど主に印刷会社での就労を目指します。



コミュニティベーカーリー

「風のすみか」



むさしの地域若者サポートステーション公式 HP

<https://www.npobunka-musashinoss.net/>

お問合せ (まずはお電話やメールでお問合せの上、お話をお聞かせ下さい)

電話 0422-70-5067

受付時間 月・火・水・金・土 10時~18時

メール musashinoys@npobunka.net

住所 東京都武蔵野市御殿山 1-6-8 ムサシヤビル 1階



次号は...

社会福祉法人 にじの会



WEB 配信
要事前申込

地域の催しのご案内

令和3年度 依存症フォーラム



埼玉県立精神保健福祉センター主催の依存症フォーラムが開催されます。
ご本人・ご家族・支援者の方にかぎらずどなたでも視聴することができます。



＜第一部＞ 講演 『依存症と子どもと家族』 講師：NPO 法人ぶるすあるは 北野陽子 細尾ちあき
絵本『僕のことわすれちゃったの？—お父さんはアルコール依存症』（出版：ゆまに書房）を題材に、依存症の問題がある家族で育つ子ども・その心配のある全ての家庭で育つ子どもと、家族全体の支援について考えます。（事前収録動画約 50 分）

＜第二部＞ 埼玉県内の団体紹介動画
依存症の治療機関や自助グループ、回復支援施設等についてご紹介します。（事前収録動画約 90 分）

配信方法 埼玉県公式 YouTube「限定公開セミナー動画チャンネル」にて限定公開
（お申し込み頂いた方のみご視聴いただけます）

配信期間 令和3年12月22日（水）12時～令和4年1月11日（火）12時

申込方法 電子申請システム：埼玉県立精神保健福祉センターホームページからお申し込み

（<http://www.pref.saitama.lg.jp/soshiki/b0606/index.html>） 令和4年1月6日（木）12時〆切
お問い合わせ 048-723-3333（埼玉県立精神保健福祉センター代表）

* 詳細についてお知りになりたい方は埼玉県立精神保健福祉センターホームページをご覧ください。



～当院の年末年始の予定をお知らせします～



外来診療 年内は12月28日（火）まで 新年は1月4日（火）より診療を開始します。

会計窓口 小遣い返金 年内は12月28日（火）15時まで 窓口 年内は12月28日（火）17時まで
新年は1月4日（火）より窓口業務を開始します。

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、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おり、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。

更新は1年ごとで、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。お住まいの自治体によって独自に診断書料金の助成が受けられる場合があります。

心身障害者医療費助成制度（マル障）をご存知ですか？

精神障害者保健福祉手帳1級をお持ちの方は、申請により「マル障」が利用できます。

利用すると、医療機関での（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）。

* 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は対象外です。

編集後記：寒くなっていくのはつらいですが、帰り道イルミネーションを見ながら歩くのが楽しみです（こん）