

# Soudanshitsu-dayori 相談室だより

令和5年11月6日発行 第435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 <https://www.inokashira-hp.or.jp>

## 当院を利用されているご家族向けの催し

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ことがあるご家族

注意: 当日は感染症対策のため、マスクの着用・手指消毒・検温等にご協力をお願いします。

当日37℃以上の発熱がある場合にはご参加いただけません。

**要予約** 予約制(各回定員があります) 当院2号館1階4番相談受付窓口に来院、  
または電話で各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)



お待ちしております



### 【つながろう 家族のための わいわい会】

オンライン(Zoom)と対面

**要予約**

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。前日16時までにご予約ください。

日時: 11/25 (土) 10:00~12:00 原則毎月最終土曜日

テーマ: 病気の理解『統合失調症って何?』

講師: 当院医師

内容: 各回、講義と質疑 定員: 各回、対面14名まで

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(500円税込み)

次回の予定: 12/23(土) \*12月は第4土曜日です

テーマ: お薬の理解『お薬の効果と副作用』

講師: 当院薬剤師



### 【家族セルフヘルプグループ かけはし】 対面開催

家族による家族のための相談例会です。ご予約の上、ご来院ください。

**要予約**

日時: 11/11 (土) 14:00~15:30 毎月第2土曜日

定員: 14名まで



### 【家族懇談会】 対面開催

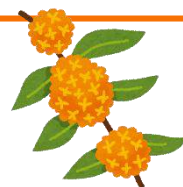
**要予約**

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。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き、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います。

日時: 11/25 (土) 14:00~15:30

(13:45 受付開始) ※原則毎月最終土曜日

定員: 12名まで



**要予約**

### 【認知症家族会】 対面開催

日時: 12/16 (土) 10:00~11:30 偶数月 第3土曜日

内容: ご家族に認知症の方がいらっしゃる方々が集い、気持ちを話したり、情報交換を行う場です。

費用: 無料 場所: 1号館1階 喫茶「いこい」(1号館に入る前のガラス張りのお部屋です)

お申込み・問い合わせ: 入院されている病棟の副師長、または外来副師長。お申込みの上、直接会場へお越し下さい。

## アルコール依存症関連

### 【アルコール家族教育プログラム】 対面開催

ご本人の回復に役立つ、アルコール依存症に関する講義です。講義内容によって、医師・精神保健福祉士・看護師等が講師を務めます。

毎月第1~第4土曜日 10:00~11:20

11/4 (土) アルコール依存症とその治療について(担当: 医師)

11/11 (土) ※ アルコール依存症が家族へ及ぼす影響(担当: 看護師)

11/18 (土) 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)

11/25 (土) アルコール依存症と家族の対応(担当: 看護師等)



アルコール依存症関連プログラムは、すべて対面開催。予約不要。直接、当院3号館1階 アルコールデイケアホールへお越しください。\*11/11(土)のみ1号館9階の会議室で開催します

### 【アルコール家族ミーティング】 対面開催

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中で癒されることを実感していただいています。

毎月第1~第4土曜日 11:30~12:30

11/4 (土)・11/11 (土) ※・11/18 (土)・11/25 (土)

# アルコール関連問題啓発週間を知っていますか？

毎年11月10日から16日はアルコール関連問題啓発週間です。厚生労働省、内閣府、法務省、国税庁、文部科学省、警察庁、国土交通省では、この週間に合わせて様々な普及啓発活動を行っています。

今年度実施される全国、都道府県各地のイベントや講演会などについて「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）」のホームページで確認することができます。

11月中はアルコール関連問題啓発全国一斉キャンペーンとして、駅・街頭および地域医療、地域行政の相談窓口でアルコール関連問題啓発チラシ・ティッシュが配付される予定です。

皆さまのお住まいの近くでも、上記のイベントや講演会などが行われるかもしれません。詳しくは、「アル法ネット」のホームページをご確認ください。

- ・「2023年度アルコール関連問題啓発週間における各地のイベント情報」

<https://alhonet.jp/enlightenment.html>



アルコール関連問題啓発週間  
11月10日～16日

## 普及啓発活動について

依存症の理解を深めるための普及啓発事業として、依存症を「知る」・「理解する」ことができるホームページがあります。依存症やその関連問題についてお困りの方が、相談窓口を調べることができるほか、同じ経験をしている仲間と出会える家族会や、自助グループについても知ることができます。

加えて、依存症についての動画やミニドラマを視聴することもできます。自分のお酒の飲み方に不安を抱えている方や、病院や相談先・自助グループなどにつながりたいご家族・ご友人などにとって活用できるツールになるのではないのでしょうか？ 《下記サイトは一例になります》

- ・「依存症の理解を深めよう 回復を応援し、受け入れる社会へ」 <https://izonsho.mhlw.go.jp/index.html>
- ・「依存症対策全国センター」 <https://www.ncasa-japan.jp/>
- ・「厚生労働省 依存症対策ページ」

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000070789.html>



## 依存症からの回復を応援するアウェアネスシンボルマーク「Butterfly Heart」について

厚生労働省は、アルコールやギャンブル、薬物などの依存症に対する偏見や差別の解消を図り、依存症患者への積極的な治療やその家族に対する支援に結び付けることを目的として、依存症の理解を深めるための普及啓発活動を展開しています。

この啓発事業の一環として、世界的に活躍されているグラフィックデザイナー佐藤卓さんによって「アウェアネスシンボルマーク」が作成されました。今後このアウェアネスシンボルマークは、依存症に対する治療・回復支援への応援の意思を表明する象徴として、広く展開していくとされています。（ホームページより一部引用）

- ・「アウェアネスシンボルマークについて」 [https://izonsho.mhlw.go.jp/topics\\_symbolmark.html](https://izonsho.mhlw.go.jp/topics_symbolmark.html)
- ・「Butterfly Heart 特設ページ」 <https://izonsho.mhlw.go.jp/butterflyheart.html>

当院では、アルコール依存症の患者さまや、お酒の課題を抱えている方の専門外来・入院病棟があるほか、リハビリの場としてアルコールデイケア（通所施設）があります。また、アルコール依存症のご家族に向けた教育プログラム・家族ミーティング（家族会）を開催しております。

詳しくは当院のホームページをご確認いただくか、ご遠慮なく受診や入院などについてご相談ください。（み）

# だよいんの情報広場



## 第2弾 テーマ『お酒が飲みたくなった時の対処法』



2面で紹介させていただいたように11月はアルコール関連問題啓発週間です。それに関連して今月号では、当院のアルコールデイケアを利用されている方々に、退院後の生活についてお話をうかがいました。

退院後お酒を飲みたくなったことはありますか？その時はどのように対処していますか？など・・・貴重な体験談をお聞きすることができましたので、ご紹介させていただきます。

### Aさん

断酒して2年過ぎましたがその間(飲酒)欲求もなく今のところ継続できています。生活リズムを壊さないことが大事だと思います。変わったことをやっているわけでもなく、今のところそれでできています。長生きしたいわけじゃないけど、身体に失礼かなと。退院してしばらくは飲んでいました。1日に飲んでもいいアルコール量を計算して飲んでいました。そのうち缶ビール1本でも酔っぱらうわけじゃないし、身体がしんどくなるし、もういやと思って断酒し始めました。断酒して1年後に身体の異常が見つかり、身をもって(お酒は)怖いもんだなとつくづく思いました。

### Bさん

抗酒剤を飲んでいるせいかもしれないけど、お酒のことは全然でてこない。お酒のことばかり毎日考えていたのに、コーヒーとかの方が健康にいいなと思うようになった。ビールのCMとかを見てもピンとこない。アルコールデイケアに通うようになってから、肝臓だけ気にしていればいいと思っていたけど、ここにきたら脳の病気だと知った。今まで分からなかったことをデイケアに通ってからいろいろ学び参考になっているので、これ以上になる為(幸せ・健康)いつまでも忘れることなく思い出していきたいです。

### Cさん

退院して飲みたいと思ったことはない。処方薬のおかげなのか、でも効いているかはわからない。自分もいつ再発するかわからないと思っている。また再入院したくないという気持ちが歯止めになっている。

退院して、一瞬、ビールのことが頭をよぎったことがある。その時は主治医に外来診察で相談し、薬について説明を受けた。入院中に担当してくれた看護師やスタッフが良い人だった。その人たちをがっかりさせたくない、(自分がまた入院したら)申し訳ない気持ちがある。自分は運良くアルコールが抜けている。再入院していく仲間を見て最初は「どうして？」と思っていた。しかし、次は自分かもしれないと怖さも持っている。

### Dさん

アイスコーヒーを飲む。ケーキとか甘い物をつまんで食べる。お酒のCMを見ていて気になるなあってことはある。(お酒を)飲もうまではいかなかったけど。退院してから一度飲んだことはある。キャンプに行った時に周りの皆は飲んでいて、トイレ行ってくると言っただけで途中で1本買って飲んだ。アルコールデイケアは最初はあんまり来る気がなかったけど、通っているうちに顔見知りが増えて、皆頑張っている姿を見たり、スタッフにも後押ししてもらえたりして助かってる。一人で家にいると、どうしてもまた飲んでしまうと思う。

### Eさん

チョコ、せんべいを食べる。お茶、コーヒーを飲む。タバコが増えたらサイン。いったん横になり身体を休める。アルコールデイケアにきちんと通い、リズムが崩れないようにしている。

アルコールデイケアでは自分に合ったプログラムに参加している。お酒が飲みたくなってしまう引き金は疲れ、自分を追い込んでしまう時。ちょっとくらい良いんじゃないかと思ってしまう。アルコールデイケアに通うことで、アルコールや危険な状況と距離を保つことができている。

次号でも引き続きインタビューでおうかがいした生活の工夫をご紹介します。テーマはお楽しみに♪



## 認知症家族会のご案内

当院では認知症で入院している患者さまのご家族向けに認知症家族会を企画・運営しております。新型コロナウイルス感染症の流行を受けてしばらく開催を見合わせてきましたが、5類相当への引き下げを機に対面での家族会を再開しております。従来は1-3病棟独自の企画としての認知症家族会でしたが、今回の再始動を機に入院病棟の枠を超えて参加していただくことが可能となりました。

日頃の介護の悩みを語る場、ご家族同士の情報交換の場となればと考えております。家族会を通して我々スタッフも日頃のケアへのヒントとしたり、専門的な見地からの助言もできれば幸いです。12月からは新プログラムもご用意してお待ちしております。

どうぞお気軽にご参加ください。

(1-2病棟副師長・認知症認定看護師・佐藤)



**認知症家族会のご案内**

家族教室  
「変わりゆく家族のかたち」

講師：認知症認定看護師（日本精神科医学会認定）

認知症の経過や、認知症の方の付き合い方のポイントについてお話しします。一度、これまでの生活を踏まえて、これからの関係について一緒に考えてみませんか？

日時  
例年11月第3土曜日 10時～11時30分

20:00～21:00 講義・質疑  
11:00～11:30 グループ（参加自由）

場所  
1号病棟（喫茶室1号）にて

参加対象  
当院に認知症で入院中の患者様のご家族  
認知症で未入院している患者様のご家族

申し込み  
外来窓口にお申し出ください（郵送不可）

参加費：無料

詳細は各病棟・外来の看護副師長にお問い合わせください

院内に掲示しているポスターもご確認ください

## 🍊 催し物のお知らせ 🍊

### 第11回 認知症にやさしいまち三鷹

日時：令和5年11月18日（土）13:00～16:00

会場：三鷹市公会堂さんさん館3階

参加費：無料

申し込み：不要

お問い合わせ先：三鷹市 高齢者支援課 高齢者相談係 ☎0422-29-9272

### 内容

【開会】三鷹市長あいさつ

【第1部】「認知症にやさしいまち三鷹実現に向けて、知ってほしいこと・あなたができること」  
神崎恒一氏 杏林大学医学部附属病院 認知症疾患医療センター長

【第2部】「あつまれ！認知症にやさしいまち三鷹応援団」

## 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。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となります。更新は1年ごとで、2年に一度診断書の提出が必要になります。当院での診断書料金は5,500円（税込み）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。「マル障」を利用すると、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、入院中の食事療養費は対象外）。更新の手続きもお忘れなく！

※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：あつという間に寒くなってしまい、着るものに困っています。（まつ）

相談室だより12月号は  
12月5日発行予定です



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くださいませ

特之取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

