

相談室だより

令和6年3月5日発行 第439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>

●当院をご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）



【つながろう 家族のための わわわ会】

オンライン(Zoom)と対面開催

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：3/30(土) 10:00~12:00 ※原則毎月最終土曜日

テーマ：『私らしく暮らす
~暮らしに役立つ福祉サービス~』

講師：精神保健福祉士

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：4月はお休みです。

5月~開催予定です。4月号でご案内します。

要予約

【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。 ※毎月第2土曜日

日時：3/9(土) 14:00~15:30

定員：14名まで

費用：無料

要予約

【家族懇談会】 対面開催

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っています。

日時：3/30(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

費用：無料

要予約

【認知症家族会】 対面開催

日時：4/20(土) 10:00~11:30 ※偶数月 第3土曜日

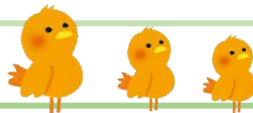
内容：認知症の方との付き合い方についてのプログラムと懇談会を予定しています。

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：2号館1階...外来窓口(5番)...にお声がけください。電話での申し込みも対応しております。

要予約

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 費用：無料**

3/2(土) アルコール依存症とその治療について(担当：医師)

3/9(土) アルコール依存症が家族へ及ぼす影響(担当：看護師)

3/16(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)

3/23(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。
予約不要です。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。

【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

3/2(土)・3/9(土)・3/16(土)・3/23(土)

費用：無料



今回は、当院の薬剤師よりお話をさせていただきます

「おうちでおくすりとうまくお付き合いするために」

相談室だよりを読んでいらっしゃる多くの患者さま、利用者さまが、毎日何かしらのおくすりを服用されていると思います。入院中でしたら、時間になったら看護師さんがおくすりを渡してくれるので、おくすりの飲み方などで困ることは少ないのではないかと思います。しかし、ご退院されて、いざ、ご自宅でおくすりを管理するとなると「この場合ってどうしたら良いのかな？」と思うことが色々出てくるのではないのでしょうか。

今回は、「おうちでおくすりとうまくお付き合いするために」をテーマにお話しさせていただこうと思います。

■おうちでおくすりを飲み忘れてしまったら

基本的には、飲み忘れに気がいたら忘れた分のおくすりをすぐに飲みましょう。ただし、おくすりの種類や気付いたときの時刻などによって、対処方法が変わることがあります。薬局でおくすりを受け取るときに、飲み忘れたときの対処法をあらかじめ薬剤師に聞いておくとうまく安心です。薬局やドラッグストアには、飲み忘れを防止するグッズも販売していますので、ご自分の生活スタイルにあった製品を探してみるのも良いと思います。



■退院後のおくすりに関することは、かかりつけ薬局で相談しよう

入院中でしたら、担当の薬剤師がおくすりの相談をお受けします。ご退院されて外来通院となった場合は、かかりつけ薬局の薬剤師がご相談に乗るかたちになります。薬剤師は薬の専門家として、皆さんが安全に、そして安心しておくすりを服用してもらえようという気持ちでいます。おくすり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、いつでもお気軽に声をかけてください。おくすりのことだけでなく、身の回りの様々な日用品（消毒薬や洗剤、化粧品など）、サプリメントのことなども相談に乗ります。



■入院中でも退院後の生活にむけた準備ができます

入院中でも、退院が近づいてきたときなどに「服薬トレーニング」「服薬自己管理」といった、おくすりをご自身で管理する訓練を行うことができます。ご自分でおくすりを保管したり、飲む時間を確認して服薬したりする練習を前もって行っておけば、退院に自信が持てますね。また、利用するにはいくつかの条件がありますが、退院後にかかりつけ薬局の薬剤師がご自宅に訪問して、おくすりがしっかり服用できているか確認してくれたり、適切なアドバイスをしてくれたりするサービスもあります。

以上のような訓練やサービスを利用してみたい方は、一度主治医や担当の薬剤師にご相談いただくと良いと思います。（薬剤科 村野）

お薬の管理と工夫について②～当院通院中の方々編～

毎日飲むはずの薬がなぜか残る、忙しく過ごしていたら飲み忘れてしまった、薬が多くて管理するのが苦手…など薬の管理で困った経験のある方はいませんか？今回は薬の管理やその工夫について、当院のデイケア・アルコールデイケアをご利用の方々にお話をうかがいました。

服薬カレンダー



服薬カレンダーで1週間分管理。1回分をファスナー付きの袋に入れて個包装。カレンダーにセットしない分は袋にまとめて管理。薬は骨折した時のギプスと同様で、飲んでいるからこそ日常生活を送ることができると考えている。

訪問看護師と一緒に服薬カレンダーにセットしてくれる。頓服をまとめて飲んでしまうことがあったので、服薬カレンダーに頓服もセットして1日1錠しか飲まないように気を付けている。

服薬カレンダーで管理。セットは自分で行い、セットしたものをデイケアスタッフに確認してもらっている。訪問看護師に服薬のチェックもしてもらっている。

いっしょに確認

何種類も処方されているので一包化してもらっている。デイケアスタッフに空袋を見せて服薬確認をしてもらっている（前日の就寝薬と当日の朝薬は来所時、昼薬はその場で見てもらう）。頓服薬は症状があるときに内服するよう心がけている。※一包化とは、服用のタイミングが同じ薬を、1回の服用分ずつ1袋にまとめることです。

デナイトケアを利用。デイケアで服薬の声かけをしてもらっているため平日は飲み忘れがない。休日は忘れないように、服薬カレンダーを用意して自分でやっている。



袋に仕分けする

内服とインスリン注射もある。朝、昼、晩の3袋に分けている。1日ごとではなく3-4日おきに分ける。昼に飲み忘れやすく、休日は朝・昼一緒になってしまうこともある。

精神科と内科で処方。朝昼夕就寝前の1日4回。自分で袋に仕分けしてセット。錠剤のシートは、はさみで切って分けている。普段使うテーブルの上に箱を置いて、その中に仕分けした袋を入れ、まとめている。目につくところがあると忘れがない。ただ、食前は忘れがちなので途中で内服することもある。

マイルールをつくる



内科と精神科のお薬がある。毎日午後5時に夜・朝・昼を3袋にそれぞれ分ける。市民チャイムが鳴ったら袋に分ける習慣にしている。

1日4回と頓服。自己管理。箱やカレンダーなどは使っていないが、何十年と飲んでいるので慣れた。飲み忘れもない。

みなさんそれぞれ自分に合った工夫をされていました。ぜひご参考にいただければと思います。



井之頭病院「湧水会」開催のお知らせ

■湧水会とは

当院でアルコール依存症の治療を受けている方々と地域でアルコール依存症からの回復を目指している仲間、地域で支えてくださる支援者の皆様との交流会（主催：当院）です。毎年2回（春分の日・秋分の日）開催しています。

日時：令和6年3月20日（水・春分の日）

12：30 開場 13：00 開会 15：00 閉会予定

場所：井之頭病院 2号館2階デイケアホール

内容：体験談や参加者の一言メッセージなど

参加対象：井之頭病院への入院歴・通院歴のある方とさせていただきます。

参加方法：下記の連絡先に電話にてご予約をお願いいたします。

先着20名様までとさせていただきます。

予約なしでの当日参加は出来ません。

※アルコール医療関係の施設・団体の方は予約の必要はございませんが、参加人数は各施設、団体様2名までとさせていただきます。

連絡先：井之頭病院 3-2 病棟 中島 英司(なかじま えいじ)

0422-44-5331（代表）



*湧水会ご参加の方はマスクの着用をお願い致します。

*当日に熱・咳などの症状がある方は出席をご遠慮ください。

新型コロナウイルスの影響で中止となって以降、久々の開催となります。皆様の参加を心よりお待ちしております！



自立支援医療制度をご存じですか？

「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」の所得等に依じて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（マル障をご存じですか）？

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：だんだん暖かくなってきたので、コートクリーニングに出すタイミングを計っています。（まつ）



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」→ 相談室だよりの「ダウンロード」をクリック



次回は4月5日発行予定です♪