

soudanshitsu-dayori 相談室だより



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、誠実を込めた奉仕
3. 社会復帰促進とノーマライゼーションへの援助

第458号 令和7年10月6日発行

発行:井之頭病院相談室/三鷹市上連雀4-14-1/0422-44-5331(代) /URL <https://www.inokashira-hp.or.jp>



今月の紙面



2ページ	住民向け講演会のご報告
3ページ	精神保健福祉士による 外来患者さん、ご家族等への相談支援
4ページ	文化祭のご案内、自立支援医療・マル障のご案内



ご家族向けの催し

- 感染症対策のため、マスク着用と手指消毒、検温にご協力ください。
- 37度以上の発熱がある場合は、参加をご遠慮いただいております。

- ※1 予約・問合せ：2号館1階4番相談受付窓口に来院、または各担当者に電話（☎0422-44-5331 代表）
- ※2 予約・問合せ：2号館1階5番外来窓口に来院、または電話（☎0422-44-5331 代表）

●つながろう 家族のための わわわ会 要予約 ※1

※10月のわわわ会はお休みです※

当院受診歴がある方のご家族・相談歴があるご家族が対象です。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学び合う場です。1クール5回シリーズ。講義と質疑応答。

11/29(土)10:00~12:00 病気の理解「統合失調症ってどんな病気？」 講師:医師

4月と10月を除く原則毎月最終土曜日 定員：14名まで 費用：無料 予約は前日16時まで受付
テキスト（5回分）をご希望の方は、2号館1階4番相談窓口にて販売（税込500円）

●家族懇談会 要予約 ※1

当院受診歴がある方のご家族・相談歴があるご家族が対象です。スタッフからの話題提供も交えつつ、フリートーク形式で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ます。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いて、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。

10/25(土)14:00~15:30(13:45受付開始) 🌱10月の話のタネ「精神障害者保健福祉手帳について」

※原則毎月最終土曜日 定員：12名まで 費用：無料

●認知症家族会 要予約 ※2 当院受診歴がある方のご家族・相談歴があるご家族が対象です。

10/18(土)10:00~11:30 ※偶数月の第3土曜日 認知症の方との付き合い方に関するプログラムと懇談。
費用：無料 場所：1号館1階 喫茶室「憩」（1号館に入る前の右手にあるガラス扉のお部屋です）

●アルコール家族教育プログラム 予約不要 当院受診/相談歴なくても可。アルコール依存症に関する講義。

毎月第1~第4土曜日 10:00~11:20 費用：無料 場所：3号館1階、アルコールデイケアホールにて

10/11(土) アルコール依存症が家族へ及ぼす影響（担当:看護師）

10/18(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）

10/25(土) アルコール依存症と家族の対応（担当:看護師等）

11/1(土) アルコール依存症とその治療について（担当:医師）



●アルコール家族ミーティング 予約不要 当院受診・相談歴なくても可。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が目的。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おります。

10/11(土)・10/18(土)・10/25(土)・11/1(土) 11:30~12:30 毎月第1~第4土曜日

費用：無料 場所：3号館1階、アルコールデイケアホールにて



住民向け講演会が開催されました

8月30日 土

もの忘れの予防と対策 最新科学が織りなす認知予備力の向上

8月30日、慶応義塾大学予防医療センター特任教授の三村 将(みむら まさる)先生を講師にお迎えし、当院の1号館9階大会議室にて住民向け講演会が開催されました。「もの忘れの予防と対策 最新科学が織りなす認知予備力の向上」というテーマで、会場の参加者は58名、ウェブ視聴は49拠点でした。参加者の年齢は比較的高めで、アンケートによると最多年齢層は70歳代でした。

三村先生は、ゆったりとしたユーモアのある語り口でとてもわかりやすく話してくださり、丁寧な質疑応答も含め、あっという間の2時間でした。

記憶力は加齢とともに衰えていくので、もの忘れ自体を抑えることはできませんが、記憶以外の「認知予備力」を向上させることで対応していくのがとても大事だそうです。

年齢に関係なく、人は、注意を払っているもの以外には注意が向かないようです。実際、先生の指示を受けた後に動画を見せられ、目からウロコでした。ある大きな物が画面に登場したのを、見えていないはずなのに全然認識していなかったのです。注意力をうまく配分し、通常見るところではないところを見るのも大事だと学びました。



また、認知症を発症する20年以上前から、アミロイドβ(ベータ)という認知症に大きく関与する物質が脳内にたまり始めているとか、「認知症に対し修飾可能な危険因子」の研究では、壮年期、若年期と早い段階からの生活習慣が重要になってくるということも聞くことができました。



認知症予防には、食事、睡眠、運動、そして「楽観主義」が最も重要な鍵となるそうです。3つの幸せを見つけて日記に書くとか、サクセスフルエイジング、幸齢化社会という言葉など、いろいろ紹介いただきました。

ちなみに...

当院ホームページに「精神科医療地域連携事業」のページがあります。

住民向け講演会は、「精神科医療地域連携事業」という東京都の事業の一環で開催しているものです。東京都の保健医療計画に精神疾患に関する施策も盛り込まれており、そのなかで、「地域で安心してらせる体制づくり(地域包括ケア)」のひとつとして、この事業が位置づけられています。事業は、東京都内を12の圏域に分けて実施されており、精神疾患にかかった人が適切な医療を受けられるように、精神科医療機関や身体科の医療機関、訪問看護ステーション、薬局、保健所、市など互いの連携を促進するよう取り組んでいます。

武蔵野市、三鷹市、府中市、調布市、小金井市、狛江市の6市で構成される北多摩南部圏域では、当院が東京都から委託されて平成25年度より事業を実施しています。医療やケア、相談支援に関わるいろいろな職種の人たちで集まる地域連携会議や症例検討会を開催するほか、市民の皆さんに精神疾患について広く知っていただくための講演会を行っています。昨年度は、摂食障害をテーマに取り上げて開催しました。当院に来たことがない人にも足を運んでいただくことで、メンタルに不調が生じたときに、精神科への受診や相談がしやすくなればよいと思います。(川口)

精神保健福祉士による 外来患者さん、ご家族等への相談支援

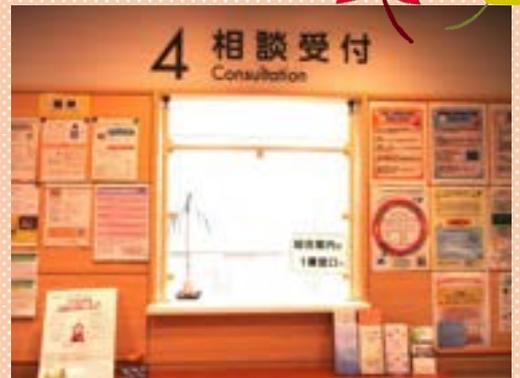
井之頭病院の地域連携室は、精神保健福祉士 7 名、事務員 1 名で構成され、外来患者さんとそのご家族等を対象に「地域生活及び療養に関する相談・支援」を行っています。経済的なこと、住居に関すること、ご家族との関係、日常生活などに関わることでお困りの時は、精神保健福祉士がご相談をお受けしています(デイケア利用の方はデイケアスタッフにご相談ください)。地域連携室ではどんな相談支援をしているのかご紹介します。

〈地域連携室の相談支援の例〉



★障害福祉サービスの利用をしたい。どんなサービスがあるのか知りたい。(就労支援サービス、グループホーム、ホームヘルプサービスなど)

→地域生活及び療養上の困り事を伺い、制度の概要やお住まいの地域の各種相談窓口を案内します。必要に応じて一緒に各種機関に問い合わせるなどをして、手続きやサービス利用に向けてサポートします。



★障害年金や障害者手帳を取得したい。難しくてどうしたらいいかわからない。

→制度の概要や手続き方法について案内します。地域連携室の精神保健福祉士が代理で申請をすることはできませんが、患者さん・ご家族の手続きをサポートします。



★経済的に余裕がない。医療費の支払いが心配。家族に頼れないしどうしたらいいかな。

→通院の医療費を軽減する自立支援医療制度や各種社会保障制度について案内し、利用に向けて各種機関への相談や手続きをサポートします。

★訪問看護や障害福祉サービスなどを利用しながら住み慣れた地域で暮らしたい。

→安定した地域生活を送ることができるよう継続的に相談にのったり、地域の支援者と連携・協力しながらサポートします。入院中の方は病棟担当精神保健福祉士にご相談ください。

お気軽に地域連携室にご相談ください(平日 9:00~17:00)

※ 来院の際は「4 相談窓口」へお越しください。外来当日に相談可能ですが、混雑時はお待ちせしたり、後日面談を設定させていただく場合があります。事前に電話で連絡をいただくとスムーズです。

※ 電話での相談も可能です。TEL 0422-44-5331(代)



R7 年度井之頭病院 文化祭のお知らせ

当院をご利用されている患者さんやご家族、地域住民の皆さまにもご参加いただけます。
模擬店は院内の病棟等からのみの出店、作品展示は院外の団体からも参加予定です。



日時: 11月8日(土) 10:00~15:00

作品展示販売 午前の部 10:00~15:00

2号館 1階作業療法室ホールにて
※売り切れ次第終了

革工芸、陶芸、手芸などの
手工芸作品販売
書道、絵手紙、生け花などの
アート作品展示



模擬店

13:00~15:00

2号館西側駐輪場にて

フライドポテト、レモネード、やきとり、豚汁
アメリカンドッグ、今川焼き、コーンスープ
フランクフルト、ギョーザドッグ
※模擬店の内容は変更となる可能性があります。



○参加される皆さまは、マスクの着用にご協力お願いいたします。

○院内での撮影・録音は原則禁止です。また、飲酒・喫煙も禁止しております。ご協力をお願いいたします。



相談室からは毎年恒例の「ぷらっと相談室」という社会
資源情報コーナーを出店予定です。

その場でお読みいただける書籍や、お持ち帰りいただ
けるパンフレットなどを多数ご用意する予定です。ぜひ、
ぷらっとお立ち寄りください♪



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？

東京都内に住所を有する方で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)。期限があるので更新をお忘れなく!

※ 所得が基準額を超える方、生活保護受給中の方、65歳までにマル障の申請をしなかった方は対象外です。

編集後記:最近運動のためにお昼に1階から9階まで階段で上がるようにしています。ハードです。(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ください。
井之頭病院ホームページ「各部紹介」→「相談室」→「相談室だよりの」



次号は11/5
発行予定です

