



浜家連 ニュース2月号

第246号

2021年2月1日発行

発行人 特定非営利活動法人 横浜市精神障害者家族連合会
事務局 〒222-0035 横浜市港北区鳥山町 1752 番地
障害者スポーツ文化センター 横浜ラポール3階
電話 045(548)4816・FAX 045(548)4836
URL <http://hamakaren.jp/>

2020年度浜家連の講演会を聞いて

副理事長 井汲 悦子

今年度行われた浜家連主催の講演会を聞いて日頃考えていたことで納得したこと、もっと早く聞いていればと思うことがあった。

市民メンタルヘルス講座のオープンダイアログ森川すいめい先生のお話の中で、「対話を開く」という言葉があった。我が家では、病気になった息子と十分な対話はして来なかった。時に暴力もあり、病気だからと腫物に触るような会話が多く、対等な人として、話し合うことがほとんど無かったように思う。講演の後、息子に対話を開く話をしたところ、「家は対話は無かったね。環境を変えて問題を解決してきた。」と言われた。

息子はリカバリープログラムで「病気があってもやりたいことをやってもいいんだ」ということを学び、3年余り前、以前からやりたかった精神障害者を中心とした自助グループを立ち上げた。5～6人の参加者でテーマトークや当事者研究を行っている。私も一人の参加者として加わり、たくさん話を聞いて多くのことを学んだ。



参加者が対等な立場で話すことで、病気がある人ない人という境目が無くなった。今まで納得のいかない気持ちで見ていた精神障害のある人の行動もその意味や必然性が理解できた。話し合いの中で、息子の悩みや思いも知ることができた。私も母親としてではなく一人の人間として息子の前で、自分の思いを語るすることができた。当然、息子への考え方も変化して、息子は息子なりにやってくれるのだと思えるようになった。第三者を交えることで親子の対話が少し開かれた気がする。これからも対等な対話ができるよう心掛けて息子を信頼していきたい。

Cブロックフォーラムの松本俊彦先生の「自傷」では、「見て見ぬふりをしない」「リストカットの経験がある人はしてない人の400倍の自殺の可能性がある」という言葉に「あっ」と思った。私は今までに二人からリストカットの傷を見せてもらったことがあった。一人はまだ10代前半の小学生、もう一人は、20代後半。どちらも支援する立場での出会いだった。二人のそうせざるを得ない生きづらい環境について概ね知っていたので、「大変なんだなあ」と思った記憶はあるが、そのことに向き合って話すことは無かった。そして記憶が薄れていった。

ところが、20代の方は、それから2年後自死してしまった。苦勞していた家族との関係から離れ、生活支援センターなどの支援を受けて、念願の一人暮らしを始めた矢先だった。病気の症状と戦いながらも、興味のあることに前向きに取り組みいつも感心させられていた。私は、我々の息子達とは違って、この人が30代、40代になったらどんな当事者像を見せてくれるのだろうと楽しみにしていた。前述の自助グループでも一緒にいろいろなことについてよく話した。だから、「どうして」「死にたいなんて一言も聞いていなかった」とずっと考え続けてきた。松本先生のお話で「そうだったんだ」「もっと早く聞いていたら」と腑に落ちた。悔しくて申し訳ない気持ちでいっぱいになった。サインは出していたのにそれに気づかずやり過ぎてしまった。

人と本当の意味で向き合うのは難しい。年を重ね体力も気力も弱ってくるとなおさらである。それでも、生きている限りきちんと向き合っていきたいと改めて思っている。

2020年度 第3回浜家連研修会 ※オンラインでの研修会※ 精神科の薬 ～安全で安心な薬物療法～ のぞみ 福井司臣

日時 2020年12月3日(木) 13:30~16:00

会場 横浜ラポール2階 大会議室

講師 渡邊博幸先生 医療法人学而会木村病院 院長



本講演の前半においては演題の説明、後半においては受講者からの質問への回答が述べられた。以下に説明内容の概略を記載する。質問は全て薬に関するものであり、省略する。

木村病院は、学而会4施設の1つであり、千葉県の精神科救急システムの基幹病院の1つとして機能している。また、国と協力しながらニュー・ロングステイ防止統合プログラムの研究を行っている。このプログラムは、新たな1年以上の在院患者を作らないように、なるべく早く環境を整え退院を進める仕組みである。研究成果は、日本での精神科医療の様々な政策や診療報酬等に反映させることになっている。このプログラムの特徴は、4~5名の院内多職種チーム(個別治療チーム)のリーダーは医師ではなく、精神保健福祉士であること。入院から退院後までの、治療の方針・病床調整・退院計画の決定などは、多職種が協力・検討して一番良い方法を選ぶことになっている。協力しやすいように全職種が壁のない大広間に同居して、週1回程度のミーティングで患者を多面的に評価している。

本題に入る。精神科で使用する薬は向精神薬と言ひ、薬効によって多くの種類がある。この中で統合失調症向けのものを特に、抗精神病薬と呼ぶ。抗精神病薬は、統合失調症以外に、双極性障害やうつ病にも使用されるようになった。抗うつ薬も、うつ病以外に、パニック障害等のさまざまな不安障害に使われている。気分安定薬は、躁状態・うつ状態にも使われている。抗不安薬と睡眠薬は、最近使用上の大きな変化が出てきた。

2016年以降に新たに登場した抗精神病薬として、注射薬で12週間効果のあるゼプリオン、飲み込まない舌下錠のシクレスト、エビリファイよりソワソワ感が出ないレキサルティ、世界初の貼付剤であるロナセンテープ、双極性うつ病にも使えるラツダ等がある。新登場の抗うつ薬としてはトリンテリックス、睡眠薬としてはデエビゴがある。

向精神薬は、種類によって、薬効以上に副作用の違いが大きい。副作用克服法としては、少量使用して相性を確認し、問題が無ければ少しずつ増量するという方法しかない。

代表的な副作用としては、手が震えたり・身体の動きが悪くなる錐体外路症状がある。薬の種類によって錐体外路症状の程度は異なるが、一般的に錐体外路症状と体重増加・鎮静という副作用は対極にあり、一方の副作用が重いと他方の副作用は軽いようである。

さて、抗精神病薬の減量法の1つにSCAP法がある。これは、錠剤の力価に応じて減量スピードを変えろというものである。クロルプロマジン100mgとの等価量が10mg以上の錠剤を低力価錠剤、10mg以下の錠剤を高力価錠剤という。例えば、リスパダールの等価量は1mgなので、高力価錠剤である。高力価錠剤の減量スピードは50mg/週以下、低力価錠剤のそれは25mg/週以下である。基本的には、ゆっくりと減量しなければならない。

睡眠薬について簡単に触れたい。戦後まもなくは、バルピツール酸系が主流であったが、その後ベンゾジアゼピン系が現れ、これは現在でも主薬の1つとして使用されている。これに続いて色々な薬が現れたが、最新のものとしてデエビゴが出現した。当局の規制が厳しくなり、ベンゾジアゼピン系に対しては90日処方か30日処方に限定された。

最後に睡眠薬の減量法であるが、抗精神病薬と同様に、ゆっくり減らすことが原則である。4週間毎に服用量を1/4ずつ減量していく。理論的には、16週間後にゼロとなる。薬が効かない場合には、不適正な服用や寝酒、睡眠時無呼吸症候群等を疑う必要がある。

第3回浜家連研修会をオンラインで実施して 啓発委員会 稲垣宇一郎

12月3日に開催された医療法人学術会木村病院院長の渡邊博幸先生による第3回浜家連研修会は、浜家連主催の研修会としては初めてオンライン形式で実施いたしました。

当日、講師の先生は千葉市の木村病院で講演をされ、私たちは会場に投影されるスクリーンで講師の姿及び資料を見て受講致しました。受講者からの質問は会場で質問用紙に記載頂き、その内容を講師に会場から送り、回答頂く事で、先生が目の前に居られない事を除けば、略従来の研修会と同様の流れで実施できました。実際に受講された方々がどのようにご評価されたかは、当日頂いたアンケート等から判断させていただきます。

今回オンライン形式を選択した事情は、新型コロナウイルス感染症の拡大が一向に終息の気配を見せない残暑の頃、先生より千葉市内で精神科病院として中心的活動をしている病院の院長として、「県をまたいでの出張講演は難しい」こと、「中止・延期・オンライン形式での実施」を検討して欲しい旨のご要望を頂いたことから始まりました。関係者で相談を重ね「浜家連としてオンラインでの研修会を実施するノウハウは今は無いが、今後の事を考えると習得しておく必要がある。先ずはノウハウを持った人（団体）の力を頂き実施して見よう。」との結論に至り、そこから準備に入りました。

施設を管理している横浜ラポール管理運営課のご協力を頂き、運用及び指導についてはオンラインでの会議等で実績のある横浜ピアスタッフ協会の副会長 野間さんをお願いしました。

関係者の打合せ⇒会場内での模擬研修会⇒先生と会場をつないでの模擬研修会⇒講演会前の本番直前試験の段階を踏んで、問題点を詰めて参りました。

今後の課題としては、会場外の受講希望者にもオンラインで受講できるようにすることが挙げられます。

私たちの家族会活動がオンラインに全て置き換えられるとは思っておりませんが、用途を選ぶことで、有効な方法であるという感触は得ることができました。

訃報

長年にわたって浜家連を支えて下さいました米倉令二顧問が、1月4日永眠されました。

浜家連での長年のご活躍を偲び、心よりご冥福をお祈り申し上げます。



「ピア電話相談」

第1水曜日朝10時。その5分ほど前から、着信のオレンジ色ランプが断続的に点滅し、一刻も早く相談したいようです。相談開始の10時、留守録を解除して電話を受信にセット。電話が鳴れば、どんな相談が飛び込んでくるのかと緊張しながら、受話器を上げ「ピア電話相談です」と名乗って相談が始まります。

浜家連が「電話相談」を実施していることは、浜家連総会資料の裏表紙に載っている程度の認識でした。昨年6月末頃、電話相談を取りまとめている理事から、欠員が生じたので担当して欲しい旨依頼を受け、月1回第1水曜日な

みなと会 安富 英世

ら何とか都合を付けられると思い、引き受けました。

電話相談は、毎週日曜日と水曜日、10時から16時まで、2名体制で電話（1台）に対応しています。電話相談の1回あたりの目安時間は最長20分。これは、緊急に対応が必要な相談者が別にいるかもしれず、公平性を保つためにも、相談時間の目安を設けています。電話で相談される方は特に名乗る必要はなく、また、相談員は原則として名前を明かしません。

電話相談は、元々、横浜市健康福祉局の「ピア相談」事業と位置付けられています。「ピア相

談」とは、「障害児者またはその保護者若しくは家族等として、同じ境遇を経験した者同士が、その経験をもとに行う事業」と説明されています。また、障害者相談員制度は、法的な裏付け等の経緯を経て、現在は「横浜市障害者ピア相談センター」となっています。

障害の種類は、精神障害以外に身体障害（視覚、聴覚、肢体、喉頭摘出、膀胱直腸、中途失聴・難聴、呼吸器、車イス、腎臓機能、脳性まひ）、知的障害、薬物依存と多岐にわたる多くの障害をカバー。相談員数は合計76名、うち精神障害関係は11名。（2020年12月現在）

浜家連が担っている精神障害関連の場合、相談の多くは電話で受けますが、相談者から面談したいとの要望があれば、来所して対応することもあります。Faxは対応していません。

精神障害の相談内容は、①手帳 ②福祉サービス ③住居 ④家庭 ⑤健康・医療 ⑥経済的問題 ⑦教育 ⑧養育 ⑨就職 ⑩介護 ⑪税金・年金 ⑫隣人・知人・友人関係 ⑬権利擁護 ⑭話がしたい ⑮差別・障害差別 ⑯その他 と、カテゴリ分けしています。行政手続きに関する相談の場合、『浜家連の精神保健福祉の手引き』や横浜市が毎年発行している『障害福祉のあんない』を手元に常備し、これらを元に相談者の居住する区を手掛かりに、福祉保健センターや区内の生活支援センターの電話番号等を伝えることで相談が前進することが多いように思います。

相談1件ごとに「相談受付カード」（A4サイズ1枚）を作成し、パソコンに残して厳重に管

理しています。ですから、相談途中に要点を書き留めたメモ類は、1日の相談終了後全てシュレッダーし個人情報漏洩等を防止しています。2名体制では、電話相談を終えた方が、終わったばかりの相談内容の要点を「相談受付カード」にまとめ、次の電話対応に備えます。10時から16時の6時間の対応で、通常10～12件くらいの相談があり、1人で5、6件の分担となります。相談者は横浜市内が多く、男女ほぼ半々、年代も、40代～50代が比較的多いように個人的には思います。



（正式な統計データではありません）
相談日の10時から16時まで、

電話が途切れることはほぼありません。受話器を通して聞こえてくる相談者の声が唯一の窓口での手掛かり。口調も、緊張感がみなぎる声、のんびりした声、天気の話から始まる声、と様々。担当員として、相談者である当事者や家族の悩み、不満、不安をどこまで理解でき、寄り添った対応ができたか、もっと別の対応の仕方があったのではと自省することも多くあります。とは言え、具体的な相談内容がなく、単に「⑭話がしたい」という電話も多くあり、常連（リピーター）化している相談者もいます。相談者が、電話を通じてではあっても、人と話をするだけで、こころが落ち着き、不安が解消し、前向きになってくれればと願っています。相談者との会話と傾聴を通じて、励ましや勇気づけ、明るい展望を見いだせるかどうか、このコロナ禍における大切な対応として学ぶことができたように思います。

★カード様式精神障害者保健福祉手帳の交付がはじまります★

障害者手帳がカード様式にできることになりました。横浜市では令和3年6月からのお渡しに向け、横浜市にお住まいの障害者手帳をお持ちで、カード様式での障害者手帳を希望する方に対して事前申込みを開始します。なお、現在の紙様式の障害者手帳を引き続きお使いいただく方は手続き不要です。ただし、現在の手帳の有効期限が令和3年5月31日以前の場合は、事前申込ができません。

詳細は以下のアドレスへアクセスするか、専用コールセンター（045-620-3116）へ。
<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/fukushikaigo/fukushi/annai/techo/cardtecho.html>

【編集後記】緊急事態宣言が再び発令され、自粛ムードが漂っています。浜家連でも1月に予定していた活動は中止となりました。皆で結束してこの難局を乗り越えられればと思います。（事務局 中居）