

○発行 特定非営利活動法人 横浜市精神障害者家族連合
〒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3F
電話 045(548)4816 FAX045(548)4836

《巻頭言》 “脳はバカ、腸はかしこい”を読んで ～ 腸を鍛えたら、脳がよくなった ～

副理事長 柏木 彰

私には米国ジョージア州アトランタで救急救命士をしながら学校に通って栄養学を勉強している姪っ子がいる。今年の初めに彼女が一時帰国した折に「叔父さん、講義の中で精神疾患は栄養不足と関係があるとか、大抵は腸の病気と関係あるとよく聴くよ」と教えてくれた。

日本でも統合失調症やうつ病を薬だけに頼らない栄養療法を唱えている精神科医がいることは耳にしていたが極々少数派で統合失調症の治療は一にも二にも薬物療法と信じこんでいた私は栄養療法と聞いてもピンとこないで、別に関心も示さず聞き流していた。

丁度その頃、本屋で「脳はバカ、腸はかしこい」という一風変わった題名の本が目にとまり、目次を見てみると、“幸せな脳は腸が作る”とか“腸を可愛がれば、脳はよくなる”などと書かれていたので早速買ってみた。

著者はカイチュウ博士で軽妙洒落な話で知られている藤田紘一郎氏だった。

統合失調症やうつ病など精神疾患のほとんどが脳の病気とされ、精神科医の話も脳の話と脳に働きかける薬の話ばかりでいつの間にか、脳のほかには関心が向かなくなっていた私には初めて知ることや目から鱗がおちて考えさせられるところが多くあった。

著書の中で藤田氏が論じている点は、
・脳こそが全てをつかさどっている司令塔、その他の臓器は脳の指令のもと下働きをするだけと

思われているのは大間違いである。

・人間の感情や気持ちなどを決定する物質はほとんど腸で作られている。すなわち、神経伝達物質ドーパミンやセロトニンは腸で合成され、その前駆体が腸内細菌によって脳内に運ばれている。

・現在の精神科医療で行われている「こころの病」の治療は投薬（薬物療法）とカウンセリングが中心であり、どんな食べ物を食べれば良いか、ビタミンなどのサプリメントは何が良いのか

といったような、免疫を高めるための免疫学や栄養学の観点からの治療はほとんどみられない。

・「こころの病」を治す方法は、あらゆる角度から病気にアプローチする「全体的な治療」でなければならない。ゲシュタルト主義（*文芸作品の2頁ご参照）こそが、「こころの病」の治療の基本である。

・「こころの病」は脳だけの問題ではない。食べ物や腸内細菌を含めた身体全体の問題として捉えなければ回復はむずかしい。

藤田氏の主張は専門の免疫学の視点から現在の薬物療法中心の精神科医療に疑問を投げかけており、これには反論もあるようだが、遅々として進化しない精神科治療の現状に不満をもつ家族にとってとても新鮮だった。

来る10月5日(土)浜家連主催「市民メンタルヘルズ講座」に藤田紘一郎先生をお招きし、「誰にもわかるこころの免疫学」と題した講演をしていただきます。

さてどんな話になるか、ご期待下さい。

○ ○ ○ ○ ○ アウトリーチ事業のモデルを!! ○ ○ ○ ○ ○

浜家連が要望活動を開始

浜家連は 15 項目の来年度横浜市予算要望書を作り、各政党との懇談をはじめました。

最重点項目は、①「横浜型アウトリーチ事業」のモデルを来年度市内で 1 ヶ所実施、②重度障害者医療費助成制度の適用範囲を精神 1・2 級の通院・入院に拡大、の 2 点です。

横浜には他市に誇れる在宅支援制度があります。自立生活アシスタント、後見的支援制度、生活支援センターの訪問、区役所のワーカーさんの訪問支援などなどです。

これらをひとつに統一し、内容も充実させ、**24 時間 365**

日、電話 1 本で対応する、精神保健福祉のアウトリーチ事業を、浜家連は「横浜型アウトリーチ事業」と名づけました。来年度予算で、1 ヶ所モデル事業を立ち上げることを要望の第一に取り上げました。

6 月 7 日、市会自民党議員団、日本共産党議員団を、また 24 日は民主党議員団を訪問し、要望の趣旨説明をしました。その際、3 桁の電話番号、仮に**ダイヤル 999**を提案しました。引き続き、全会派と懇談します。

他の要望事項は浜家連ニュース 6 月号をごらんください。

(文責・米倉)

☆☆☆よこはま保健医療プラン2013が発表されました。☆☆☆

～期間は平成 25 年度(2013)を初年度として、平成 29 年(2017)までの 5 年間です。～

横浜市から、発表されたプランは 234 ページの冊子になりますので、精神に関わる概要をお知らせしますので、ご承知ください。冊子全文をご覧になりたいご希望の方は事務局へお申し出ください。



主要な疾病(5 疾病)の中の精神疾患について主な施策

精神保健福祉の状況予防啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・精神疾患について、保健福祉分野の関わりの少ない市民にも分かりやすい、普及啓発推進の仕組みを検討 ・住み慣れた地域での生活を継続・維持するために必要な、チームによる支援アプローチの仕組みを検討する。 ・本人に身近な方々が、病状変化に早めに気づき、必要なサービスや窓口につなげられる人材育成
治療～回復	<ul style="list-style-type: none"> ・市内精神科医療機関の救急患者の受入強化、切れ目のない受入体制の確保 ・単身者等の安定した地域生活のため社会資源の充実
回復～地域生活への復帰、社会経済活動への参加 (※事務局追記 浜家連が提唱しているアウトリーチ事業につながるかもしれません)	<ul style="list-style-type: none"> ・複数の支援機関が有機的に連携できる支援体制の構築と支援機関のケアマネジメント力の向上 ・多職種が参画するチームアプローチを基本とした支援計画の構築、専門職種以外の地域での見守りが出来る人材の育成 ・治療継続とともに、就労支援センターや地域活動支援センターなどを通じた復職や就業に向けた支援

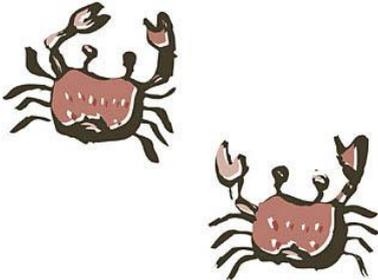
冊子では、横浜市民の医療に関する意識調査の項目があります。この中に「こころの病気の相談窓口の認知状況」があって、**浜家連は 1.2% です**。ブロックフォーラム等を開催していますがまだまだ充分認知されていないようです。①福祉保健センター 19.7%、②こころの電話 16.7%、③救急情報窓口 2.6% ④総合保健医療センター 4.6% ありますが、どれも知らない方が 65.6% もいるのは驚きです。市民の皆さんに浜家連を知って欲しいと思います。

※ ※ ※ 平成 25 年度の要望事項の回答を受けました。※ ※ ※

平成 26 年度の要望書を提出しましたが、下記の通り 25 年度の要望事項について回答を受けました。紙面の都合で最重点項目を掲載しますが、詳しくご希望の方は、事務局までお申し出ください。

最重点項目

項 目	補 足 説 明	回 答
1) 福祉特別乗車券は現行制度を維持された	外出支援制度の見直しの中に、福祉パスの有料化(一律 3,200 円)に、横浜市精神障害者家族連	障害者の外出支援制度については、これまで施策の充実について

い	<p>合会は反対である。 理由 ①精神障害者のほとんどは、障害年金もしくは家族からの援助でぎりぎりの暮らしをしている。 ②無料だから日常外出がストレスなく行なえ、生きがいになっている ③3,200円は一般の人にとってはわずかな額かもしれないが、障害者本人、高齢化した家族にとっては看過できない額である。</p> <p>(事務局追記) 福祉パスの減額決定については、今まで浜家連ニュース3月号でも詳しく取り上げていますが、改めて健康福祉局の回答をご覧ください。</p> 	<p>様々な要望をいただいていたことを踏まえ「必要な人に必要な支援が行なわれる制度へ」、「使う人にとって分かりやすい制度へ」という観点から、「サービスの拡充」を図る目的で制度の見直しを検討してきました。福祉パスにおいては、軽度の知的障害者である愛の手帳B2所持者を新たに交付対象者とすることとしています。</p> <p>一方で、「制度の安定性・持続性」の観点から、市費負担増を抑制し、安定的な制度の構築を目指しています。福祉パスにおいては、近年、交付枚数の伸びに伴い、予算の大幅な増加傾向が続いていることや、実態として福祉パスを交付されても利用しない方が一定数いるという状況を踏まえ、利用者負担金の導入を同時にすることとしています。</p> <p>なお、福祉パスの利用者負担額については、市民意見や団体からの要望・意見、及び市会での意見を踏まえ、障害者の厳しい生活状況や子育て中の世帯への配慮などから、年額1,200円(20歳未満は600円)としました。</p>
2) 重度障害者医療費助成制度」を精神障害者1・2級にも適用されたい	<p>神奈川県が重度障害者医療費助成制度の対象に精神障害者(但し1級・通院のみ)を加えたことは一歩前進である。1・2級の通院、入院を助成の対象にされたい。薬の影響もあり、合併症が多く、他科の医療費が高額になっている。</p>	<p>厳しい財政状況の中ではありますが、県補助要綱に沿って、精神障害者1級の通院費用について制度を適用します。</p>

精神保健福祉法、障害者差別解消法、障害者雇用促進法、災害対策基本法、生活保護法改正等このところ各法が正式に議決されています。詳しくはその都度新聞で報道されていますので、そちらをご覧ください。私たちの生活に直接関係する法律です。興味を持って新聞を読んでください。

◆ ◆ ◆ 年金相談成功事例 ◆ ◆ ◆

フォーラム等で相談が持ち込まれましたが、下記のように受給決定(できる予定を含む)になりましたので、お知らせします。区役所で「受給できません」と断られても、諦めないで問い合わせ電話番号にご相談してみてください。

受給できないと断られた理由	その後の対処・受給決定の経過
1) 初診日に年金に加入していないので、受給不可と言われた。	納付要件を問われない20才前の受診歴を調べたところ、18才時に精神的不安定さからくる腹痛で胃腸医院を受診した事実が分かり、証明書を発行してもらおうと共に、母親が精神病の前駆症状である腹痛で受診したとの証言と学校の通知票(欠席多し)をつけて手続き完了した結果、障害基礎年金2級で受給決定。
2) 年金を掛けていないので、受給できないと言わ	納付要件を問われない20才前の受診状況を調べたと

<p>れた。</p> 	<p>ころ、中学3年生時に体調不良、頭痛、精神的症状が出現、近所に精神科がなくて、内科医院にかかったが、カルテ廃棄により証明書が入手できず、やむなく当時の隣人、知人より初診日証明の申立書を受け取りこれを初診日証明として手続き完了。受給決定には至っていないが、可能性大。</p>
<p>3) 初診日に年金未加入なので、受給不可と言われた。</p>	<p>昭和61年3月31日前の厚生年金は初診日でなく発病日に厚生年金に加入していれば受給できたので、役所の説明の誤りであることが分かり、当時受診した医院に確認したところカルテが保存されていたので、証明書を入手して手続き完了。障害年金2級で決定。</p>
<p>4) 初診日に年金に加入していないので、受け取れないと言われた。</p>	<p>調べたら、その前に初診日があることが分かり、その時は年金に加入していたので、医院より証明書を貰い手続き完了。障害基礎年金2級で決定。</p>

お問い合わせ先 小山志郎社会保険労務士事務所 〒241-0011 横浜市旭区川島町1580
 TEL 045-382-3131 FAX 045-382-8178 携帯電話番号 090-2668-6366
7月の理事会は12日(金)、常任理事会は23日(火)です。よろしくお祈りします。

イベントのお知らせ

§1 第2回浜家連研修会

日時 平成25年7月19日(金)
 13:30~16:00
 会場 ラポール2階 大会議室 定員100名
 (先着順です。お早めにお越しください。)
 テーマ 東日本大震災後の障害者の実態
 講師 片柳 光昭氏
 (みやぎこころのケアセンター地域生活支援課長)

§2 Aブロックフォーラム

日時 平成25年7月20日(土)
 13:00~16:00
 会場 横浜市緑区公会堂
 (交通 JR横浜線・市営地下鉄グリーンライン
 中山駅下車徒歩5分)
 テーマ 精神科医として、そして統合失調症者の
 子どもとして ~これからの家族支援を考える~
 講師 夏苺 郁子先生(やきつべの径診療所・
 精神科医)



著書「心病む母が遺してくれたもの」のサイン会
 があります。
 年金問題相談窓口を開設します。(無年金その他
 ご相談を承りますので、お立ち寄りください)

§3 Bブロックフォーラム

日時 平成25年9月23日(月・祝日)
 13:00~16:00
 会場 保土ヶ谷区公会堂 定員590名
 (交通 相鉄線 星川駅下車 徒歩5分)
 テーマ 心配しないで、私たちがいるよ!
 映画「海洋天堂」(98分)
 講演「親亡き後を考える」~フツウの暮らし
 を支える~
 講師 櫻庭 孝子氏(市精連前代表)

編集後記

今月号は、少し難しい記事ばかりになってしまいましたが、誰にも直接関わってくるばかりです。市の広報、新聞記事等で福祉の分野がどうなっていくのか見守っていく必要がある気がします。

7月21日には参議院選挙も予定されています。誰に投票するかは福祉分野が詳しい人を考えるのも一つの選択肢かもしれません。貴重な一票を慎重に考えて投票にいきましょう。(事務局 斉藤)