

こころの散歩道

Vol.45
(通巻 237)

令和3(2021)年10月発行 編集発行：栃木県精神保健福祉センター
〒329-1104 宇都宮市下岡本町2145-13 Tel 028(673) 8785 Fax 028(673)6530



巻 頭 言

令和3年3月より、栃木県精神保健福祉センターが、依存症の相談拠点機関となりました。依存症は、適切な治療と支援により回復が十分可能な疾患である一方、患者本人や家族が依存症という認識を持ちにくい特性があります。

また、回復には、専門支援のほか、自助グループ、ご家族の協力などが不可欠です。そのため当センターは、県の相談拠点機関として、専門医療機関や関係機関、団体等と相互に連携し、依存症等の相談支援体制の充実を図っていきたいと考えていますので、引き続きよろしく願います。

さらに、今回は、依存症の1つであるアルコール依存症のお薬についての記事を、別ページに企画しました。興味のある方はご一読ください。

精神保健福祉センター所長 天野 託



目 次



| | | | |
|--------|-----|--|----|
| 巻 報 | 頭 告 | 巻頭言…………… | 1 |
| | | 令和2(2020)年度専門研修会について…………… | 2 |
| | | 1 自殺対策担当者研修会 | |
| | | 2 思春期関連問題研修会 | |
| | | 3 障害者支援施設等職員研修 | |
| | | 4 老人精神保健福祉専門研修 | |
| 記 事 | | 栃木県精神保健福祉センターに於ける薬物依存症対策の歴史…………… | 3 |
| | | 天野所長のアルコール依存症の治療薬解説 | |
| 特 集 | | OT稲村さんのデイケア日記…………… | 5 |
| | | とちまるくんから質問! コーナー 企画審査課と救急情報課のお仕事を教えて!…………… | 7 |
| 制作物の案内 | | 新型コロナウイルスとこころの健康(リーフレット)…………… | 8 |
| 情報コーナー | | 精神保健福祉センターの紹介…………… | 10 |

令和2(2020)年度専門研修会について

1 自殺対策担当者研修会

【実施月日】

R3.1.13

【実施場所】

精神保健福祉センター

【人 数】

19（来所できなかった受講希望者には後日DVD配布）

【内 容】

講話「コロナ時代の自殺対策」

講師：上都賀総合病院

認知症疾患医療センター長

衛藤 進吉 氏



2 思春期関連問題研修会

【実施月日】

R2.10.26

【実施場所】

栃木県総合文化センター特別会議室
（来所＋オンライン）

【人 数】

222

【内 容】

講演

「災害時や新型コロナウイルス感染対策下のメンタルヘルス

～被災や生活の変化が子どもに与える影響とその対応～」

講師：半蔵門のびすこどもクリニック

副院長 河嶋 讓 氏

※新型コロナウイルス感染症こころのケア研修会と共同開催

3 障害者支援施設等職員研修

【実施月日】

R2.11.6

【実施場所】

精神保健福祉センター

（来所＋オンライン）

【人 数】

67

【内 容】

講話

「精神疾患についての基礎知識」

講師：精神保健福祉センター所長

天野 託

4 老人精神保健福祉専門研修

【実施月日】

R3.2.26

【実施場所】

精神保健福祉センター（オンライン）

【人 数】

121

【内 容】

講演「高齢者への理解を深める

－認知症性疾患を中心として－」

講師：精神保健福祉センター副主幹

穴水 幸子

新型コロナウイルス感染症対策に万全を期し、会場とオンラインのハイブリッド開催など例年にない試みとなりました。御多忙な中、参加していただいた方の御協力に感謝いたします。



栃木県精神保健福祉センターにおける薬物依存症対策の歴史

栃木県精神保健福祉センターでの薬物依存症対策の経緯について、歴史年表風にご紹介します。

平成7年5月、「北関東薬物関連問題研究会」が発足しました。これは茨城、群馬、栃木の3県の精神保健福祉センターが中心となって、年6回隔月に3県の関係機関が集まり、薬物問題に関する各種の学習や情報交換することを目的としたものです。

平成9年9月には県内の行政、教育、司法、医療福祉、警察等が構成員となる「栃木県薬物関連問題連絡協議会」が発会し、平成10年9月からは、薬物依存症者の家族のための学習会「ガイドポスト」（正式名称は「薬物依存症を家族と共に考える会」）を開始しました。毎回、前半が講話、後半が家族ミーティングという構成で行い、不安を抱えがちな家族のための心の居場所としても機能しています。

平成14年4月からは「薬物特定相談」を月1回設け、殆どの相談者が家族であることから、栃木ダルク家族会にアドバイザーとして参加していただいています。同年8月からは「薬物依存症フォーラム」と「薬物依存症相談担当者専門研修会」を開始し、前者は広く一般県民を対象にした啓発普及、後者は市町、医療機関、保健所等スタッフの相談対応能力向上をそれぞれ目的として行っています。

平成21年からは、県薬務課が初犯執行猶予の薬物事犯を対象とした「再乱用防止教育事業」がスタートし、同年8月からは「薬物簡易尿検査事業」を本人の断薬への動機づけを高めることを目的として開始しました。この事業は、県薬務課の実施するプログラム受講者に対して、月1回簡易尿検査キット（現在はQuick Profile）を用いて尿検査を行うものです。こうした事業を通じて県薬務課との連携体制が整ってきました。

平成27年4月からは「Tochi-MARPP」という事業名で、集団療法プログラムが県内5カ所（県庁、県南会場、県北会場、宇都宮市東コミュニティセンター、精神保健福祉センター）で開始しました。このプログラムは、認知行動療法に基づくプログラムは栃木ダルク作成の「T-DARPP」（10回1クール）を使用しており、ファシリテーターとして栃木ダルクに協力していただいています。

精神保健福祉センターの薬物依存症対策事業の流れは以上です。「北関東薬物関連問題研究会」など、既に終了している事業も幾つかはあるものの、大枠は変わっていませんが、薬務課や栃木ダルクなどとの連携のもと進んできました。

令和3年3月に「栃木県依存症相談拠点機関」が当センターに設置されたことにより、薬物依存症対策も新たなフェーズに入っていくものと思われ、関係機関や団体等と一層連携して薬物依存症に対する支援体制の構築など更なる強化が期待されるところです。



天野所長のアルコール依存症の治療薬解説



アルコール依存症の治療は科学的根拠が確立されている治療法もあり、回復が可能な病気です。医療現場で行われている依存症の治療として、心理療法と薬物療法があります。一般的に依存症の治療では心理療法が主体とされ、薬物療法は補助的役割を担っています。さて、薬物療法のみでの治療は推奨されませんが、アルコール依存症の治療に使用される薬物は、不快な離脱症状を軽減する薬〔ベンゾジアゼピン系薬物など〕、アルコールを摂取した時に不快反応を引き起こす抗酒薬〔ジスルフィラム（ノックビン）、シアナミド（シアナマイド）〕、断酒補助薬〔アカンプロサート（レグテクト）〕、飲酒量低減薬〔ナルメフェン（セリンクロ）〕です。

古くから使用されている抗酒薬であるジスルフィラム（ノックビン）、シアナミド（シアナマイド）はアルデヒド脱水素酵素を阻害し、飲酒時のアセトアルデヒドの蓄積による顔面紅潮、頭痛、悪心・嘔吐等の不快反応を起こす薬物です。シアナミドはジスルフィラムに比べて、効果発現が早い（5～10分）が、半減期は短く、効果消失も早く（約1日）、逆にジスルフィラムはシアナミドに比べて、効果発現までに数時間掛かりますが、半減期は長く、服用中止後も効果が持続（数日～2週間）する特徴があります。シアナミドは肝障害を起こす副作用があります。一般的には、通常ジスルフィラムは100-500mgを1日1～3回に分けて服用し、シアナミドは5-20mlを1日1～2回に分けて服用します。

アカンプロサートは飲酒欲求を抑制する薬物です。断酒が確立している患者で断酒維持効果が高いとされています。薬の代謝が腎排泄型なので、肝障害患者にも使用しやすい薬です。一般的には、成人にアカンプロサート666mgを1日3回食後に服用します。

ナルメフェンはオピオイド受容体を阻害し、飲酒の報酬効果を抑制して飲酒に伴う高揚感等を失わせます。断酒できない患者でも飲酒欲求・飲酒量を減らす作用があります。一般的には、成人に1回10～20mgを飲酒の1～2時間前に服用します。

所長 天野託

☆専門的な内容の記事については、こちらからご覧になれます



<https://www.pref.tochigi.lg.jp/e67/welfare/hoken-eisei/seishin/documents/r3amanosyotyousenmonkamuke.pdf>





OT稲村さんのデイケア日記



栃木県精神保健福祉センターでは、「P-デイ」と「スキルアップデイケア」「スキルアップ Teens」の3種類のデイケアを実施しています。それらの中でも、今回は「P-デイ」で実施した活動の一部を紹介したいと思います。

P-デイでは様々なプログラムを実施しています。大きな特徴として「製パン」があります。パン屋さん並みの機材を使用し、精保センター開設当時から長い年月をかけて改良に改良を重ね、たどり着いたおいしい生地が最大の「売り」になります。



まず製パンミーティングで使う材料や手順を確認し、それぞれが分担し材料を計量し、ミキサーにかけて生地作りをし、ヴェスパー（発酵させる機械）で一次発酵させ、分割し成形したものを、再度ヴェスパーで二次発酵させてからオーブンで焼き上げる一連の作業を協力して行っています。

この事業で一番大切にしていることは、「製パン作業をみんなで協力して行い、純粹に楽しむこと」です。

「生地作り」の中でも、各自で計量した材料が混ざり合い生地ができていく過程の面白さや、あーだこーだ言いながらその日の生地の状態をみて水分量の調整していく楽しさがあります。「成形」では発酵して膨らむ様子に驚いたり、分割した生地の重さが狙いとぴったりだったときのうれしさや、柔らかな生地の感触を味わったり、きれいに成形できたときの喜びがあります。「焼き上げ」ではオーブンをのぞき込んで膨らんでいく様子を見たり、焼き色が付いていくのを見たり、焼き上がっていく香りを感じ、そして焼きたてのパンを試食するなど、五感をフルに使った作業を楽しむことができます。このように楽しみながら作ったパンはおいしくできます。できあがったパンを持ち帰って家族等に喜んでもらえる事も、この「製パン」プログラムのいいところだと思います。



特 集

次にこの事業の特徴は、当センターのデイケアの特徴でもある「小規模」「少人数」で活動することで、「対人関係に不安がある人が参加しやすい」事です。「製パン」では作業工程や流れがはっきりしており、言葉によるコミュニケーションを必ずしも必要とせずに実施できます。対人緊張が強く、同じ空間にいること自体も不安で、何を話していいか解らないといった不安を持つ人も、一緒に作業し完成させた体験から仲間意識がうまれたり、活動に没頭することで、徐々に他の人と同じ空間と一緒にいることへの抵抗の減少につながって行きます。そのうちに作業に必要なやりとりに広がっていき、パンを上手く作れたり、おいしくできた達成感などから、自信につながり、そこから対人関係の不安も減少する傾向があると感じています。



ロールパン、あんぱん、チーズパン、クルミパン、シナモンロール、マフィン、ベーグル、ピザ・・・など様々な種類のパンを、たまに失敗しても笑い飛ばしながら行っています。楽しく作って、美味しく味わって、元気になる。そんな素敵なプログラムです。



企画審査課と救急情報課のお仕事を教えて！

企画審査課の人が電話で話をしている自立支援医療（精神通院医療）とは、どんな制度なの？



自立支援医療費（精神通院医療）とは、精神疾患治療のための通院による医療費の負担軽減を図る制度です。

通常、医療費の自己負担は3割ですが、この制度を利用した場合、1割の自己負担で精神疾患の治療が受けられます。

自立支援医療費（精神通院）の申請窓口は、お住まいの市町になります。

申請に必要な書類は、次のとおりです。

- ①自立支援医療費（精神通院医療）支給認定申請書
- ②健康保険証
- ③精神通院医療用の診断書
- ④マイナンバーカード又はマイナンバーが確認できる書類
- ⑤身分を証明するもの（免許証、パスポート、年金手帳等）



申請から判定結果が出るまでは、およそ2ヶ月掛かります。

申請が承認されると、「自立支援医療費受給者証」と「自己負担上限額管理票」が支給されます。

申請時に指定した自立支援医療機関を受診する際に、受付に提示してください。

「自己負担上限額管理票」は、毎月の支払限度額を管理するものです。医療機関や薬局等が金額を記入するので、忘れずに提示してください。

「自立支援医療費受給者証」の有効期間は1年間となります。1年ごとに再認定申請が必要となりますが、診断書は2年ごととなります。

この制度を利用して医療を受けることができるのは、各都道府県や各政令指定都市から指定を受けた病院又は診療所、薬局、訪問看護ステーションで、申請できるのは原則各1か所です。（企画審査課 前原副主幹）

救急情報課の人はいつも出張でいないまる…。どんなお仕事をしているの？



色々なお仕事があるけど…今回は一つだけ紹介します。

栃木県精神科救急医療相談電話を知っていますか？

この相談電話は、精神疾患を有する方やそのご家族などから緊急的な精神医療相談を受け付け、相談内容に対し、適切な助言等を行い、必要に応じて精神科医療機関の紹介を行います。

電話番号 0570-666-990

受付時間 平日 17時～22時
土日祝日 10時～22時

なお、御利用にあたっては、次の3点に注意してください。

- 1 かかりつけの医療機関がある場合は、まずそちらに御相談ください。
- 2 身体症状がある場合は、身体科の受診を優先して案内させていただく場合があります。
- 3 急を要さない一般的な精神保健福祉相談は、お住まいを管轄する保健所、市町の担当者に御相談ください。（救急情報課 黒須主任）





新型コロナウイルスとこころの健康（リーフレット）



**新型コロナウイルスと
こころの健康**

私たちは、新型コロナウイルス感染症の影響により様々な変化や制約を受けて生活しています。

そのような中では誰もが少なからずストレスを抱えており、自分自身のこころや体の変化に気づくことや、家庭や職場、学校等において身近な人のこころのケアを意識することが大切です。

そこで、**こころのケア**について、知っていただきたいことをまとめました。

詳しくは中面へ→



新型コロナウイルスとこころの健康（リーフレット）



【様々なストレス反応】

新型コロナウイルス感染症のほか、災害などの特殊な環境の中でストレスにさらされることで、私たちの体とこころに以下のような「ストレス反応」が出てくるがあります。

①体の反応

- ♥ 寝つけない、夜中に目が覚める
- ♥ 食欲がでない、食べ過ぎる
- ♥ 疲れやすい、体がだるい
- ♥ めまい、頭痛、肩こり
- ♥ 腹痛
- ♥ 吐き気
- ♥ 悪夢、同じ夢をみる



②気持ちの反応

- ♥ 不安
- ♥ イライラする
- ♥ おちこむ
- ♥ 何も感じない
- ♥ やる気がでない
- ♥ 孤独を感じる

新型コロナウイルスは目に見えず、明確な治療法が確立されていないため不安や恐れを感じやすく、そのことが差別や偏見につながる可能性があります。



③行動の反応

- ♥ 落ち着きがない
- ♥ 怒りっぽくなる
- ♥ ひきこもる
- ♥ 場違いな言動をしてしまう
- ♥ 欲求が抑えられない
- ♥ たばこ、お酒の量が増える

④考え方

- ♥ 集中できない
- ♥ いきなりその時を思い出す
- ♥ 思い出せない、忘れやすい
- ♥ 自分をせめてしまう
- ♥ 悲観的な考え方をする



これらはいつもと違う状況を経験した時に
誰にでもある、あたりまえの反応です。

ただし、その反応の強さや表れ方は人によって異なります。

**ストレス反応の多くは時間の経過とともに、
自然に治まっていきます。**

※ただし、ストレス反応が1ヶ月以上続く場合には、最後のページの相談窓口やお近くの医療機関、健康福祉センター、精神保健福祉センターにご相談ください。





新型コロナウイルスとこころの健康（リーフレット）



【ストレス反応に対処するポイント】

私たちが、ストレス反応を起こしている場合に、それが治まるポイントと接し方をご紹介します。

ストレス反応が治まるポイント

♡ 安心・安全感

ホッとする、安心する、気持ちがなごむ時間や場所があると、心が楽になって元気が戻ってきます。

♡ 気持ちを表す

話す、泣く、笑う、怒るなどの素直な気持ちを信頼できる身近な人に話してみよう。

泣きたいのを我慢したり、つらいのに普通にしようとしなくても良いです。

身近に相談できる人がいない場合は、次のページの相談窓口などにご相談ください。



ストレス反応がある人への接し方

♡ 安全・安心な環境で気持ちを受け止める

家族や身近にいる人が気持ちを受けとめることが大切です。ただし、無理に気持ちを聞き出そうとするのは逆効果です。

♡ 叱咤激励は禁物

「弱音を吐くな」「もっとがんばれ」「早く忘れろ」など、つらい気持ちを表しにくくなる対応をとると、ストレス反応が長引きやすくなります。

必要なら医療機関など専門家に相談を

ひどく混乱した状態になったり、1ヶ月ほど症状(特に不眠と食欲不振)が続く場合は、医療機関や健康福祉センター、精神保健福祉センターなどにご相談ください。

【こころの健康を保つためにできること】

私たちがこころの健康を保つためには、できるだけ次のようなことを意識すると良いでしょう。

① 規則正しい生活のリズムを保ちましょう。

- 十分な睡眠をとって、心身の疲れを癒しましょう。
- 夜更かしや朝寝坊に注意しましょう。

② 食事や水分を十分にとり、エネルギーを補充しましょう。

- 1日3回、バランスの良い食事を心がけましょう。
- 気持ちを落ちつけるためのお酒やたばこの摂取は控えましょう。

③ テレビやインターネットの見過ぎはやめましょう。正しい情報を手に入れましょう。

- テレビやインターネットの多くの情報に触れることで、不安に感じることもあります。
- 公式の発表などを基にした「正しい情報」を「適切な量」で取り入れるようにしましょう。

特にお子さんに対しては、次のようなことを意識していただくとう良いでしょう。

④ お子さんの心配事について確認して、話に耳を傾けることで、安心感を持てるようにしましょう。

- 無理に話を聞き出す必要はありません(むしろそれは逆効果になります)。いつでも何でも話していいんだよという姿勢や環境を示すことで安心感に繋がります。

⑤ お子さんが自分の力で自分を守るように支援しましょう。

- 手洗い、咳エチケット、適度な運動など、自分自身でできることを促すことで、お子さんが物事を自分自身をコントロールしているという感覚を取り戻せるように支援しましょう。





新型コロナウイルスとこころの健康（リーフレット）



私たちのこころを守るために



現在、感染症への対策から、人とのつながりが持ちにくく、身近な人同士で支え合うことが難しい状況が生まれています。一方で、私たちがこころの健康を保つためには、周囲のサポートがとても大切です。それは、感染症に関連する仕事に従事する人や感染した人、接触した人にとっても同様です。

もし、自分や身近な人が偏見や差別の目を向けられたり、いじめられたりしたときには、決してひとりで悩まず、下記の相談窓口や家族や友達、職場の上司や同僚、学校の先生など、信頼できる人に相談してください。

県では以下のような新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口もありますので、お気軽にご相談ください。

【こころの相談窓口】



SNS相談「こころの相談@とちぎ」

新型コロナウイルス感染症の影響によるこころの悩みに関する相談(チャット形式)

毎日15時～22時(受付時間21時まで)

こちらの二次元コードを読み取って、お友達登録してください。→
(LINEアプリを使用します)



こころのダイヤル こころの悩みに関する電話相談

028-673-8341 (平日9時～17時まで)

【生活などに関する相談窓口】



新型コロナウイルス生活相談センター

県民・事業者等に対する一般的な相談窓口(労働、経営などの各種相談窓口の案内)

028-623-2826 (平日9時～17時まで)



お住まいの各市町社会福祉協議会

新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえた生活費に関する相談

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e01/welfare/chihikifukushi/zenpan/seikatuhukushishikintokurei.html>



お住まいの各市町の自立相談支援窓口

生活困窮者自立支援制度に関する相談

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e01/seikatusienn.html>



その他の相談窓口についても、栃木県ホームページ「新型コロナウイルス感染症に関する情報」に掲載されていますので、ご覧ください。

栃木県保健福祉部障害福祉課
栃木県精神保健福祉センター

栃木県精神保健福祉センターのホームページからダウンロードできます。

https://www.pref.tochigi.lg.jp/e67/welfare/hoken-eisei/seishin/documents/newqrcode_covid19andkokoronokennkousns.pdf



☆御家族等を対象としたグループです。

| | 名 称 | 開催日・期間、開催時間など | 対象となる方の概要 |
|---|--------------------------|-------------------------------|------------------------|
| 1 | 薬物依存を家族と共に考える会「ガイドポスト」 | 毎月第2月曜日 (開催時間) 13:30~15:30 | 薬物乱用・依存症者の家族 |
| 2 | 摂食障害者家族教室「ベルヴィー」 | 毎月第3月曜日 (開催時間) 13:30~15:30 | 摂食障害対応で 悩んでいる家族 |
| 3 | 頻回自傷・未遂者家族教室「スキルアップ家族教室」 | 年3クール (開催時間) 13:30~15:30 | 頻回自傷行為、自殺未遂等の経過をもつ方の家族 |

※1 グループ活動の参加を希望される方は、まずは、お電話での問い合わせをお願いします。

※2 開催日等については、事業等の関係で変更になることがあります。



情報コーナー

電話による相談をご希望の方は・・・

こころのダイヤル

☎ 028-673-8341



対応時間 平日9:00~17:00

(土日、祝祭日、年末年始を除く)

※対応時間が変更となる場合があります

夜間・休日の精神科救急医療に関する相談は・・・

精神科救急医療相談電話

☎ 0570-666-990

受付時間 平日17:00~22:00

土日祝日10:00~22:00



栃木県精神保健福祉会（やしお会）



家族だけで悩んでいませんか？

やしお会は、こころに病を持つ人たちを抱える家族の会です。その家族による悩み相談と本音で包み隠さず話し合う家族同士の定例会（交流会）を通して、八方塞がりの状態から一歩踏み出しませんか。

相談及び定例会への参加をご希望の方は、どうぞお気軽にお問い合わせください。相談は無料です。

本部相談会

日 時：毎週水曜日 10:00~15:00（祝日を除く）

会 場：栃木県精神保健福祉センター2F やしお会事務局

お問い合わせ：028-673-8404

【各地区やしお会のご案内】

- ・宇都宮やしお会 TEL 028-626-1114
- ・日光地区やしお会 TEL 0288-22-7438
- ・小山地区やしお会 TEL 0280-57-2673
- ・ほっと入-すひだまり家族会 TEL 028-666-8693
- ・足利やしお会 TEL 0284-64-9770
- ・佐野やしお会 TEL 0283-24-9880
- ・鹿沼やしお会 TEL 080-6748-9199
- ・加-バ-ハーツ癒しの夢工房 TEL 090-4242-0147
- ・ピアサポートやしお TEL 028-673-8404