

こころの健康だより



富山県心の健康センター 〒939-8222 富山市蛸川459-1 TEL(076)428-1511 FAX(076)428-1510
URL <http://www.pref.toyama.jp/branches/1281/1281.htm>
こころの健康だよりは上記のホームページでもご覧いただけます。

● 作品紹介 「なかよし」



目次

作者/センター利用の方

- 作品紹介 1
- 心の健康センター所長 あいさつ 2
- トピックス 3
 - 「アルコール健康障害対策について」
- 特集 薬物依存症について パートI 4~5
 - ・薬物依存症とは
 - ・当事者からのメッセージ
 - ・心の健康センターの取り組み
- 心の健康センター主催研修会報告 6~7
 - 「平成28年度アルコール関連問題研修会」
 - ～女性のアルコール依存症～
 - 独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター 精神科医 岩原 千絵 先生
- インフォメーション 8
 - ・薬物依存症 相談機関の紹介
 - ・薬物依存症 自助グループ

就任のご挨拶

引綱 純一先生の後任として4月1日付けで富山県心の健康センター所長を拝命しました麻生光男（あそうみつお）といたします。どうぞよろしくお願いいたします。

私は、平成2年に富山医科薬科大学（現富山大学）を卒業し、同神経科精神科に入局し、附属病院で研修を開始しました。点滴などの身体的治療の技術習得の必要があり第3内科でも半年間研修させてもらいました。また1年間富山県立中央病院精神科で充実した研修をしました。大学に戻り、倉知前教授、現在の鈴木教授の指導で統合失調症患者の脳形態の研究を継続しました。平成7年4月に医師の定員増があり富山県立中央病院に赴任し、それから22年間同院精神科で精神科救急、リエゾン・コンサルテーション、がんの緩和ケアなどいろいろな臨床経験をさせてもらいました。特にこの数年間は大人の発達障害への対応の必要性を強く感じておりました。

富山県心の健康センターの設置目標として、県民の精神的健康の保持促進、健康障害の予防、適切な精神医療の促進、精神障害者の社会復帰の促進、精神障害者の自立と社会経済活動への参加の促進があげられています。具体的な事業として相談事業、自殺予防、思春期、ひきもり、依存症の研修会、思春期・青年期のグループ、依存症の回復支援プログラムなどを行っています。

異動してからは、それまでの臨床が主な業務とは違う毎日となりました。次々と講演の依頼があり、まず始めに自殺予防の講演が予定されました。自殺者数の現状、死にたい人の気持ちと対応、地域の予防対策などを既刊の本などで学習し、あらためて自殺は重要な問題であり、自殺予防の必要性を強く感じ、その普及啓発を行うことが当センターの事業のひとつであることを理解しました。今後はいかに広範囲に普及啓発を図るかが問題とされます。

今年度、心の健康センターでは、精神障害者の地域での生活を支援するアウトリーチ事業を予定しています。アウトリーチは単なる家庭訪問ではなく、これまで臨床していたときと考え方が異なり、ストレングスモデルを使い精神障害者のリカバリーを支援することのようです。リカバリーもストレングスもこれまで考えたことがなく、具体的な使い方を求めて、8月下旬に国立精神神経医療・研究センターの第15回多職種による包括型アウトリーチ研修会を受講しました。センターの広大な敷地内で3日間ありましたが充実していました。1回の研修で理解できるわけではないですが、精神障害者が地域で生活するには良い支援であり、今後は実践していくな

心の健康センター所長
麻生 光男



かでリカバリーとストレングスモデルの理解を深め、効果的な支援ができればと考えることができました。

心の健康センターでは、セリガヤ覚せい剤再発防止プログラム (Serigaya Methamphetamine Relapse Prevention Program: SMARPP) を用いて依存症の支援を行っています。病院にいたときにSMARPPをアルコール依存症の患者に用いようとしたことが、不慣れなためにうまくいかなかったことがあります。センターでは定期的に回復プログラムを行っています。支援の必要な方は多いと思いますが、まだ利用者が少ない状況です。

ひきこもりも大きな問題であり、ひきこもり支援センターで支援を行っています。今後も各支援機関と連携しながら支援の輪を広げていきたいと思っております。軽度の発達障害があっても学校時代はあまり障害が目立ちませんが、就労してからのストレスのために不安、抑うつ状態となり受診に至ることがあります。軽度の発達障害の診断と治療の技術が大事と思われま。また職域、地域では、発達障害を知るにより、その障害に応じた対応をすれば、障害の方も安定して暮らせる可能性があります。発達障害の適切な情報の普及を目指したいと思っています。

今、精神保健福祉法の改正が予定されており、措置入院者が退院後に医療等の継続的な支援を確実に受けられる仕組みの整備として、精神障害者支援地域協議会の開催、退院後支援計画の作成、退院後支援の実施などが自治体の役割として明記されるようです。心の健康センターの関わり方を今後検討させていただきます。

今まで以上に各機関との連携を強め、富山県心の健康センターの設置目標を実現していこうと考えております。よろしくお願いいたします。

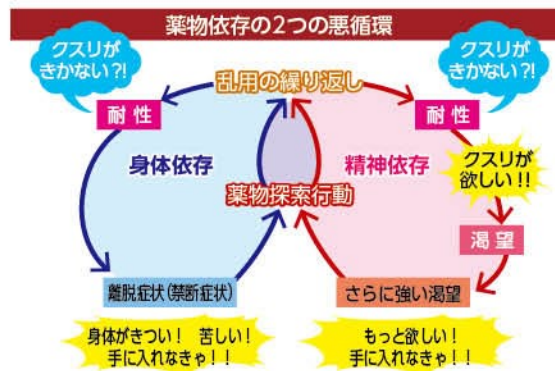
【特集】

薬物依存症について パートI

薬物依存症とは

薬物依存という状態は、WHO（世界保健機関）により、世界共通概念として定義付けられています。簡単に言えば、薬物の乱用の繰り返しの結果として生じた脳の慢性的な異常状態であり、その薬物使用を止めようと思っても、**渴望を自己コントロールできずに薬物を使ってしまう状態のことです。**

薬物依存症はいろいろな病気と同じように、条件さえ揃えば、誰でもなる可能性があります。「意志が弱い」からなる訳ではありません。

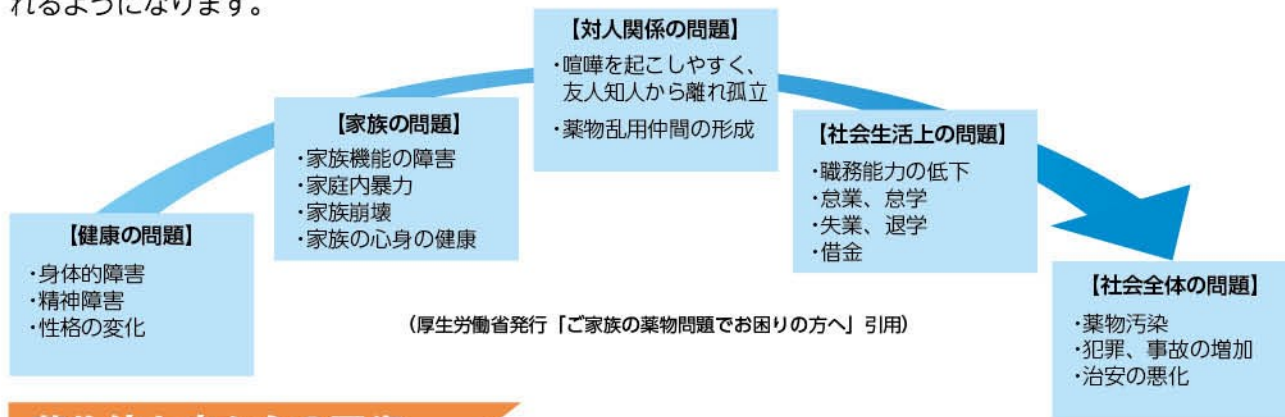


(富山県・富山県薬物乱用対策推進本部作成リーフレット引用)

薬物依存症が生み出す様々な問題

薬物依存症は、その人の心身に異変を起し、薬物を使い続けさせるだけでなく、他にも様々な深刻な問題をもたらします。

これらは、薬物依存症という障害をもたらす二次的な問題ですが、肝心の依存症という障害は目に見えず、度重なる借金や暴力、犯罪行為といった問題行動ばかりが目立つので、周囲の人はこういった問題に日々追われるようになります。



薬物依存症からの回復

残念ながら、依存症になってしまった脳は元の状態には戻らないと考えられています。

その意味で、依存症が完全に治るということはありませんが、きちんと治療を受けて薬物を止め続けられれば、多くの人は通常の社会生活を営むことができます。**薬物依存症は回復可能な病気です。**

まず一人で悩まず依存症に理解のある相談機関に相談すること、自助グループに参加することはとても重要になります。(このたよりの最終ページ参照)

また、本人だけでなく家族も依存症について正しく理解することが、本人の回復を助けることに繋がります。

当事者からのメッセージ

私は薬物依存症者です。私の努力や私を取り巻く家族や人間関係の中ではどうしても薬物は止まりませんでした。そして薬物を使って生きて行く中で、刑務所、自殺未遂といったことも経験しました。

共に生活をしてきた母親は私が16歳になった時に「もう、あなたの世話をすることに疲れしました。自分の力で生きて下さい」と書かれたメモを残しアパートから居なくなりました。友達も初めは親身になって私に薬物

を使わせまいと協力してくれていました。夢や目標を持ってい出来なくなり、薬物を使う為に生き、でした。

生きることも死ぬこともできなく“富山ダルク”にたどり着きました

心の健康センターの取り組み(薬物依存症関係)

ストレス社会の中でアルコール依存症やギャンブル依存症をはじめ、薬物依存などに関する問題が深刻化しています。依存症に関する問題は、その人自身の健康や家庭生活を破壊するだけでなく、社会生活までも影響を及ぼすことがあります。

以上のことから、当センターでは依存症に関する正しい知識の理解や普及を図り、適切な対応、支援を行うことを目的に以下の事業を実施しています。

1、相談事業

※当センターでは、薬物の問題でお困りの方のご相談に応じています。お気軽にお電話下さい。

連絡先:TEL 076-428-1511

受付日時:月～金 8:30～17:15 (祝日 休み)

電話相談:随時受付

来所相談:予約制(事前に電話での予約をお願いします)



2、家族教室の開催

※本人の薬物依存のことで家族はとても不安な日々を過ごし、時には病気の悪循環に巻き込まれるかもしれません。家族が依存症についての知識や対応を学び、まず元気を取り戻すことが本人の回復にとってとても大切なことから、家族教室を開催しています。

開催日時:7月・9月・11月・1月 第3木曜日 午後

開催場所:富山県心の健康センター

対象者:ご家族の薬物の問題で困りの家族の方

内容及び講師:①「依存症とは」精神科医師

②「薬物依存症と家族」心理療法師

③「家族からのメッセージ」家族の方

④「依存症からの回復」富山ダルクメンバー

*年度により開催日や内容が変更になる場合がありますので、詳細については、心の健康センターにお問い合わせ下さい。(TEL 076-428-1511)

3、SMARPP (本人の回復プログラム) の実施

※本人が薬物使用を繰り返さないための対処法を、具体的かつ効果的に取り組んでいくことを目的に、グループでプログラムを行っています。

開催日時:原則 毎月第1・3金曜日 午後

開催場所:富山県心の健康センター

対象者:薬物の使用に関する問題でお困りの本人

参加申し込み:お電話で申し込み下さい。(TEL 076-428-1511)

*参加に当たり、事前に個別でお話を伺います。



したが、最後には皆離れて行き、独りでもそれに向かって努力することが生きる為に使う事の繰り返しの人生

なり、私は薬物依存症リハビリ施設。「薬物依存症は回復が可能な病気

だ！」ダルクで仲間がそう言って今日一日薬物を使わないで生きている姿を見た時に初めて私は希望を見つけたように感じました。どんなに酷い依存症者でも回復して人生をやり直せる事を仲間が証明しています。

これからも仲間と共に「今日一日だけ！」を合言葉に楽しんで生きていきます。

富山ダルク 高見 陽介

講義「女性のアルコール依存症」

～アルコール健康障害対策基本法と関連して～

講師 独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター

精神科医 岩原 千絵 先生

I. 飲酒による女性の健康障害

1 代謝の男女差

アルコールの代謝速度について個人差はありますが、性別により異なり、男性は1時間に8g(ビールに換算すると200ml)の純アルコールを分解することができますが、女性はだいたい4gで男性の約半分(ビールに換算すると100ml)になります。

男性の適量は、ビール(5%)500ml、日本酒(15%)170mlですが、女性の適量はその約1/2～2/3程度で、缶ビールであれば350缶1本となります。

2 胎児への影響など

女性特有の問題として赤ちゃんへの影響が挙げられます。お酒は普通にスーパーなどで売られている「飲み物」として捉えられがちですが、アルコールという物質を含んだ一種の薬物とも考えられます。妊娠中の女性が飲酒すると、特徴的な顔つきだったり、成長障害や中枢神経の障害をもった赤ちゃんが生まれるリスクがあります。(胎児性アルコール症候群)

他にもアルコールによって、「乳がんのリスクが高まる」「骨粗しょう症・骨折の原因となる」「月経周期を乱し生殖能力に悪影響を与える」という報告もあります。

・胎児への影響

胎児性アルコール症候群 (Fetal Alcohol Syndrome: FAS)

診断基準

- 妊娠中の飲酒
- 特徴的な顔貌 (右図)
- 低出生体重、生後2ヶ月後の成長遅延、身体重量が年齢に比べて低い
- 出生時の頭位の減少、小頭症などの脳の構造異常、年齢に比して学習障害、注意欠陥、感情性異常など
- 障害ははっきりしない
- 成長の遅れと、特徴的な顔つきは時間の経過につれて自立しなくなっていくが、脳のダメージは持続する傾向がある。特に近年、ADHDとの関連が注目されている。
- 頻度は、米国の報告では、出生1000名あたり0.5～2名、日本では0.1名以下とされている。

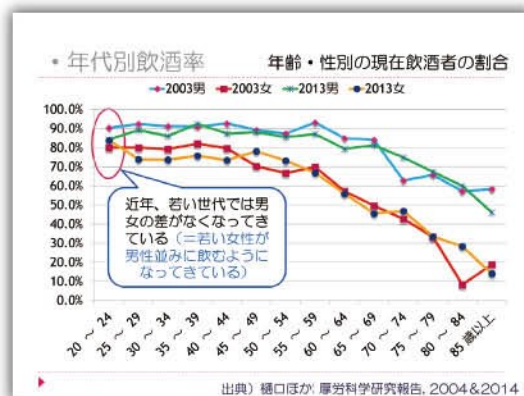
出典 黒滝直弘: 小児内科, 2003.

II. 最近の女性の飲酒傾向

成人の1日あたりの酒の消費量は減少していると言われていますが、女性の飲酒は増えていきます。週3日、1日1合以上飲む人の割合は、1990年代をピークに男性は減少傾向にあるのに対し、女性は横ばいから微増しています。

一般的に女性は男性より飲まないと言われてますが、近年飲酒する女性が増え、特に若い世代では、ほぼ男女同等です。

アルコール健康障害対策推進基本計画の概要の重点課題の中に、特に配慮を要する者として未成年者、妊娠婦、若い世代が取り上げられました。(素案では「若い世代」でなく「若い女性」でした)



Ⅲ. 女性の依存症

1 最近の動向

女性の依存症の患者は総数も全体に占める割合も増えつつあります。

全国調査でみてみると、この10年で女性の依存症は8万人から13万人と1.6倍に増えていきます。もちろん男性も、全体も増えていますが、女性の増え方は突出しています。

2 女性の依存症の特徴

アルコール依存症のなり易さにも違いがあり、男性のピークは50歳代ですが、女性のピークは30歳代です。つまり女性は男性よりも20歳近く早く依存症になって入院してしまうということを示しています。また、女性は男性よりも精神科の合併症、特にうつや不安・情緒不安定、薬物(処方薬)依存、摂食障害などが有意に多いのが特徴です。

3 女性の依存症の治療

久里浜医療センターの女性アルコール病棟では、勉強会や作業療法、集団認知行動療法などのプログラムを組み、9週間参加して頂きます。これまでの飲酒を振り返り、断酒をするためにはどうしたらいいか、再飲酒してしまったらどうしたらいいか、を皆で一緒に考えています。

退院後は、2週間に1回の通院とし、断酒が安定していれば徐々に間隔を延ばし、1~3か月に1度の通院とします。特に重複障害がなければ、1~3年程度で治療終了とします。

また、断酒が続いていれば早期の復職を目指すことも多く、就労を目標としない場合は、暇な時間を出来るだけ作らないということで、デイケアや自助会の利用を勧めています。

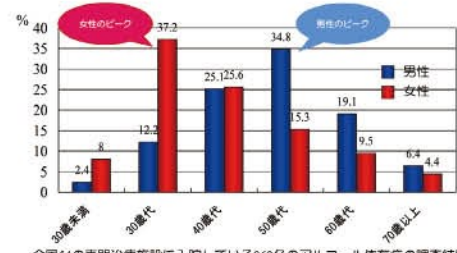
・アルコール依存症の生涯有病率の推移

(診断基準はICD-10に基づく)

	2003年	2013年
男性	75万人	94万人
女性	8万人	13万人
合計	83万人	107万人

出典) Osaki Y, et al: Alcohol Alcohol, 2016

・依存症の年代分布(男女別)



全国54の専門治療施設に入院している869名のアルコール依存症の調査結果
注: 調査は15年連続・単乳14年連続調査・精神科診療科別調査・層別調査・アルコール依存症・中毒性精神疾患の診断・治療・経過・予後に関する研究(主研究)に基き、性別・年齢・施設別別集計。2011.10.22

・女性の依存症の治療(入院)

当院の女性プログラム(9週間)のスケジュール

	午前	午後	夜間
月	退院式 病棟回診 勉強会	GTMAACK	院内断酒会 (第1週)
火	婦人科講義(DVD) OG会(第3週)	作業療法(筆細工)	院内AA (第3週)
水	個人面接 たばこ講義	集団米巻指導(奥・第1週) 病棟勉強会(奇・第1週) 院内AA(第3週)	横須賀AA (第1,2,5週)
木	GTMAACK	作業療法(陶芸)	
金	勉強会 桜木町AA(第4週)	家族会(第1,3週) (外泊訓練へ)	

《アルコールの“女性への影響”の特徴》

「男性よりお酒に弱く、飲酒による様々な病気に罹りやすい」
これらの事実を知ったうえで、お酒との付き合い方を考えましょう。



インフォメーション

薬物依存症相談機関

【富山県心の健康センター】

連絡先: TEL 076-428-1511
 URL: <http://www.pref.toyama.jp/branches/1281/1281.htm>
 受付日時: 月～金 8:30～17:15 (祝日休)
 支援内容: ・電話相談(随時)
 ・来所相談(予約制)
 ・家族教室
 ・本人の回復プログラム(SMARPP)
 *詳細については、お問い合わせください。

【NPO法人 富山ダルクリカバリークルーズ】

連絡先: TEL 076-407-5777
 URL <http://toyama-darc.jimdo.com/>
 受付日時: 毎日 基本24時間
 支援内容: ・電話相談(随時)
 ・来所相談(予約制)
 ・ご本人の入所、通所、回復プログラム活動
 ・家族教室(HARPと共催)
 *詳細については、お問い合わせ下さい。

自助グループ

【NA(本人のグループ)】

対象者: 薬物の問題でお悩みの本人
 連絡先: 富山ダルク内セレニティグループ
 TEL 076-407-5777
 支援内容: 本人が集まり、話し合う場です
 *毎日、県内各地の会場で実施しています。
 実施場所や開始時間など詳細については、
 お問い合わせ下さい。

【ナラノン(家族や友人のグループ)】

対象者: 薬物の問題でお悩みの家族と友人
 連絡先: セントラルオフィス
 TEL 03-5951-3571
 *薬物依存症者を抱えた家族や友人が集まり、
 話し合い分かち合う場です。
 *詳細については、お問い合わせ下さい。

富山県心の健康センターまでの交通のご案内



路線バスを利用される方

富山駅前バス乗り場から
 ⑤番乗り場 笹津行・猪谷行・春日温泉行
 最勝寺で下車(徒歩10分)

高速道路を利用される方

富山インターチェンジから、国道41号を700m程南下
 (大沢野方面)し、蟻川交差点で右折

