

2014/7

No.17



医療法人 成精会

刈谷病院

Harmo-net
ハ〜モネット

アルコール医療の新時代



「酒の量を減らさなければと感じたことがある」「他の人が自分の飲酒について非難するので困ったことがある」「自分の飲酒について気がとがめたことがある」「迎え酒をしたことがある」

お酒の好きな人なら、上の質問の1つ2つくらい思い当たるところがあるかもしれません。実はこの質問のうち2つ以上当てはまればアルコール依存症の疑いが強いのです。1つでもあれば問題飲酒と考えられます。

日本では問題飲酒者は654万人、治療が必要な依存症患者は80万人と推計されています。そのうち依存症の治療を受けている人はわずか5%の4万人に過ぎません。依存症になると本当に大変です。ほどほどに飲むということができなくなる病気だからです。放っておけば酒で命を失うまで飲み続けることとなります。アルコールは脳の神経回路に変化を起こし、飲むたびにこの変化は進行し、たとえ断酒しても元に戻ることはありません。本人だけでなく家族も地獄の苦しみを味わうこととなります。回復には生涯にわたる断酒が必要で、1杯でも酒を飲めば以前と同じように止まらなくなってしまうのです。

「アルコールは発がん物質」「自殺者の半数からアルコールを検出」「刑事処分を受けたDVの7割が飲酒時の犯行」と聞くと驚く方も多いでしょう。アルコールは、肝臓病はもちろん、各種のがん、高血圧や脂質異常症、糖尿病など60種類以上の病気の原因となります。うつ病や自殺、あるいは救急受診、交通事故、虐待、DV、犯罪などの社会問題との関連も重要です。アルコールによる日本での死亡者数は年間3万5千人といわれています。

2010年WHO(世界保健機関)は「アルコールの有害な使用を低減するための世界戦略」を全会一致で採択しました。これを受け、世界各国で現在積極的なアルコール対策がなされてきています。

日本では「アルコール健康障害対策基本法」という法律が今年の6月から施行されました。これは依存症とその関連領域で、初めて国が総合対策を行うことを宣言した画期的な法律です。今後、健診や一般医療、アルコール専門医療、



菅沼 直樹

研究、教育、広報、司法、酒類販売などで対策が進んでいくことでしょう。アルコール問題の早期発見と簡単な介入によって、多くの人が飲酒量を減らし依存症への進行を防ぎ健康な生活を続けられることが分かっています。たとえば依存症になったとしても、社会の偏見が少なくなり適切な治療へ導入できれば、回復する人がずっと増えるのです。刈谷病院では、従来の活動を発展させて「アルコール医療プロジェクト委員会」が発足しました。関係諸機関と連携を図るとともに、患者さんや家族に本当の意味で役に立つ治療法やプログラムを企画検討し、新しいアルコール医療の在り方を提示していきたいと考えています。

さて、最後にビッグニュース。この「ハーモネット」紙上で、なんと「失踪日記」や「アル中病棟」などで有名な天才マンガ家、吾妻ひでお先生による「アル中くん」が連載開始です！自らの体験を見事に昇華した独自の発想と表現をお楽しみください。

ゆたかな心、こまやかな関わり、最新の医療

当院の理念

- ① 患者さんに差別のない目、ゆとりのある態度で接すること
- ② 患者さんに、患者さんの立場にたった思いやりのある態度で接すること
- ③ 従来の自分たちの治療に満足せず、常に新しい医療に目を向け、より良い治療を目指すこと

当院の基本方針

- ① 病気と治療、障害と支援に対する説明と意思決定のもとに医療と福祉を実践します
- ② 精神科救急に積極的に取り組みます
- ③ 精神科リハビリテーションに積極的に取り組みます
- ④ 障害者の地域生活支援に積極的に取り組みます
- ⑤ 地域の医療機関、行政、福祉施設をはじめ、すべての社会資源との連携に積極的に取り組みます
- ⑥ 精神保健医療福祉についての啓蒙活動に積極的に取り組みます
- ⑦ 職員の研修と研鑽に積極的に取り組みます
- ⑧ 安心、安全な医療福祉環境作り積極的に取り組みます

「児童外来の紹介」

児童外来は小学生（6年生）までの幼児、児童が対象です。

刈谷病院は碧海五市、西尾幡豆地域、知多半島全域、豊明市にお住まいの方を対象としています。

次のようなお悩みの方の受診をお受けしています。

- 注意、集中が持続しない。落ち着きがない。すぐ忘れてしまう。
- 言葉が遅れている。
- こだわりが強い。集団行動がとれない。
- 夜おびえて眠れない。
- 保育園、学校に行けない。
- お腹や頭が痛いと訴えるが内科で異常がないと言われた。
- 自閉症かもしれないので診断してほしい。

受診方法について

予約制をとっています。受診希望の際はまずお電話ください。現在予約がたて込んでおり、数か月から半年待ちという状況です。

受診の際お持ちいただくもの

- 保険証、子ども医療受給者証
- 母子手帳
- 問診票



（前もって問診票を当院に取りに来ていただくか、郵送させていただきます。受診当日までに記入し、持参してください。）

* 紹介状

* 療育手帳（* お持ちであれば持参してください）



以前の児童外来は大人と同じ外来で行っており、精神科ということで少し抵抗を感じられる方も多かったと思います。H24年11月に新棟が完成し、児童外来専用の待合室、診察室を設けました。待ち時間にお子様が無駄に退屈しないようにビデオを流したり、待合室奥にはウッドデッキを設け、すべり台などの遊具を設置して遊べるようにもしています。待合室の壁面（壁紙）は童話をあしらった可愛らしく明るい雰囲気、精神科という抵抗感はあまり感じない環境になったと思います。

お気軽に受診の相談をしてください。

文責：平山 和江（看護師）

刈谷市障害者支援センター紹介

第3回 相談支援事業所 「こころ悠々」 の紹介



平成24年4月に刈谷市障害者支援センター(以下センターとする)が開所され、早2年が経過し3年目に入っています。現在では、「障害者の日常生活及び社会生活を総合的に支援するための法律(障害者総合支援法)」に基づいて相談業務を日々行っています。

身体・知的・精神障がい(3障がい)は元より、発達障がい、及び難病の方も増え障がいを持たれている方を対象に色々な相談を受けております。相談内容は様々でその方のライフサイクルの中での不安や問題、課題と幅広い中で相談員の力量が求められてきています。

相談支援専門員の役割・立場として、ご本人に寄り添える存在になることや公平で中立な立場を保つこと、ご本人を中心とし、なおかつご本人主体であることを基本として信頼関係が結べること、ご本人とともにニーズを明らかに出来ること、ご本人のニーズを満たすためにフォーマル・インフォーマルとの調整が出来ること、資源開発等を常に意識し取り組めることなど様々なものがあります。

また、基本相談のほかに平成24年4月より、福祉サービスを利用する時に指定特定相談としてサービス等利用計画を作成することが始まり、平成27年3月までには、現在福祉サービスを利用している全ての方を対象に、利用計画を作成しなければならないことになりました。この計画は、本人のニーズに基づいて法律などによる福祉サービス等の利用希望を明らかにする計画であり、本人自身による策定、または相談支援専門員が本人とともに策定することが出来ます。刈谷市の場合は計画的に刈谷市役所福祉総務課との連携を取って進めています。

地域相談としては、地域移行支援及び地域定着支援があり、長年の入所・入院から地域における居宅での単身生活への移行を支援するものがあります。

これらの事をセンターでは行っていますが、開所から2年が経過し、やっと相談窓口として定着し始め、色々な方が来所されるようになってきました。これからもご本人を支えていくためのネットワーク作りや資源開発への投げかけ、刈谷市自立支援協議会への参加等を含めて活動を続けてまいりますので宜しくお願い致します。



文責：牧野 啓(こころ悠々管理者)

「デイ・ケアのフットサル活動」

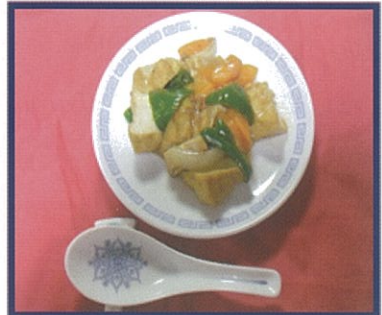


近年、全国的に精神障害の治療の中にフットサルの導入が広まっています。愛知県内でも広めようと「愛知県精神障害者スポーツ連盟」という団体を立ち上げフットサルの取り組みを始めました。まだまだ規模も小さく知名度も低い団体ですが、広報活動により中日新聞社・名古屋オーシャンズ・愛知県サッカー協会などが後援団体として協力していただき、大会やフットサル教室を開いています。新聞にも何度か載りました。(文責 北野)



お手軽! 簡単ヘルシーレシピ vol.16
野菜を食べてよう ~やさいたっぷり脂質異常症予防レシピ~
中華はおいしいけどカロリーが高いのがちょっと心配!
そんな方へオススメ簡単中華レシピ

厚揚げの酢豚風 (1人分159kcal)



☆酢豚の素を使った簡単中華です。
(豚肉を使った酢豚は488Kcal)
厚揚げの酢豚は(159kcal)比べると
なんと329Kcalも低カロリーです。

- 材 料 (1人分)**
- ・厚揚げ50g
 - ・ピーマン1個
 - ・玉ねぎ1/4個
 - ・にんじん1/4本
 - ・にんにく1片
 - ・酢豚の素1/4袋
- 又は
- ・酢大さじ1
 - ・砂糖大さじ1
 - ・しょうゆ大さじ1/2
 - ・ケチャップ大さじ1
 - ・スープ1/2カップ
 - ・片栗粉小さじ1/2
 - ・油 適量

作 り 方

- ① 厚揚げは1cm幅、一口大に切ります。
- ② 玉ねぎは2cm幅のくし型に切ります。ピーマンも一口大の乱切りに切ります。
- ③ 人参は皮をむき、一口大の乱切りにし、サッとゆでるか、レンジに分かけます。
- ④ フライパンに、油大さじ1を入れ、中火にかけにんにくのみじん切りを加え、香りが出たところで、玉ねぎを炒め、次に厚揚げを加え、焼き色をつけます。
- ⑤ 次にピーマン、にんじんを加えサッと炒め最後に酢豚の素を加え、とろみがついたらできあがりです。

ワンポイント

今回は、大豆たんぱく質を多く含んだ厚揚げを使用しました。大豆たんぱく質は腸内のコレステロールを体外へ排出させる効果があり、脂質異常症を予防、改善します。
ビタミンや食物繊維を多く含んだ野菜といっしょに低カロリー酢豚風を味わってみませんか?

管理栄養士 早川 幸子

患者さんの権利

- ・人間としての尊厳が認められる権利
- ・平等に医療を受けられる権利
- ・十分な説明を受け、知る権利
- ・医療を選択し、自己決定する権利
- ・治療スタッフを知る権利
- ・個人情報の秘密が厳守される権利

患者さんの責任

- ・治療上のルールを守り、治療に参加する責任
- ・治療上で必要な情報を提供する責任
- ・医療費を支払う責任

編集後記

いつも愛読していただきありがとうございます。
そして初めて手に取って読んでいただいた方、はじめましてハーモネットです。
今号より新しく連載となる漫画が始まります。
編集している側もフレッシュな気持ちで、そしてこのハーモネットは常にフレッシュであり続けるよう頑張っていきたいと思います。
今号ハーモネットをお楽しみください。

広報委員会 内藤 将治

編集・発行 / 神経科・精神科 医療法人 成精会 **刈谷病院**

〒448-0851 愛知県刈谷市神田町2-30 TEL(0566)21-3511 FAX(0566)21-3536
http://www.kariya-hp.or.jp 携帯HP http://www.kariya-hp.or.jp/i/

●JR東海道線刈谷駅南口下車 徒歩10分 ●名鉄三河線刈谷駅南口下車 徒歩10分