

KSK

発行 KSK 神奈川県障害者定期刊行物協会  
〒222-0035 神奈川県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 横浜市車椅子の会内

# あゆみ会報

編集 湘南あゆみ会  
〒254-0807 平塚市代官町21-4 SEA平塚ビル3F フレンズ湘南内  
TEL/FAX 0463-24-0420  
定価 50円（会員は年会費に含まれています）

2020年 7月号 第155号

## 梅雨の最中ですが 会員の皆さま お元気ですか！！

新型コロナウイルス感染者が再び増えてきました。報道によれば7月3日新たな感染者は、東京都が124人、そのうち20代・30代が78%で、夜の街関連の飲食店従業員が58人、感染経路の分からない人も40人あり、神奈川県は24人発症とのこと。若い人は感染しても症状は軽くてすむようですが、重症化するのには高齢者や免疫力の低下した持病（心臓病、糖尿病、慢性呼吸器疾患、癌、高血圧など）を抱えた人です。

ワクチンの実用化にはまだ時間がかかりそうですから、人込みは避け、マスクを忘れずに、手洗いをこまめに行ない、睡眠を十分にとるなど、体力の維持と予防に努めましょう。

また、暑くなると食欲が落ちますから、免疫力を高める食事をするように心がけましょう。

### これからの予定

#### じんかれん研修会 講演

「改革が避けられない日本の精神医療

～みんなでチャンスを活かそう～

氏家憲章氏 うるおいの里理事長

8月4日（火）10時～12時

かながわ県民センター304会議室

定員 先着30名（密集を避けるため）

#### 8月定例会 報告兼勉強会

8月11日（火）13:30～15:30

ひらつか市民活動センターA会議室

定員 先着15名（密集を避けるため）

8月4日のじんかれん研修会「改革を避けられない日本の精神医療」は定員が30人と限られ大勢参加できませんので、氏家氏のテキストを用いて報告兼勉強会を行います。

マスクを着用の上ご参加をお願いします。

#### 9月定例会 SST勉強会 高森先生

9月7日（月）13:30～16:30

ひらつか市民活動センターA会議室

#### じんかれん巡回学習会

#### 「オープンダイアログの実践」

講師 三ッ井直子氏ほか

じんかれんでは2020年度の赤い羽根共同募金助成事業を以下の通り3回にわたって行います。

講師の三ッ井直子氏はオープンダイアログを訪問看護に用いて、長年当事者の支援を行っています。オープンダイアログはどのように行い、どのような効果があるのでしょうか。

対話による治療が日本でも中心になることを願います。ご期待ください。

第1回 2020年9月12日（土）13:00～

海老名市総合福祉会館 娯楽室

定員80名

第2回 2020年10月7日（水）

鎌倉市 予定

第3回 2021年2月19日（金）

小田原市 予定



## 重度の精神疾患の人へのコロナ感染治療

### は？

（2020年6月8日朝日新聞要約）

私たち精神疾患の人を抱える家族は、万一、当事者が新型コロナウイルスにかかった場合、十分に治療が受けられるのだろうかという不安があります。この問題について、朝日新聞が取り上げていましたので、要約でお知らせします。

### ▼対応に特有の難しさ 一般病院難色

神奈川県のある男性の妻は、単科の精神科病院に10年程入院していたが、一か月ほど別の病院で治療を受けた後、主治医のいる病院に退院してきた。が妻が退院後に前の病院で新型コロナの院内感染が明らかになった。主治医から男性に電話があり、次のように言われた。「奥さんの体調が急変したら転院先を探しますが、受け入れ先が見つからない可能性が高いです。当院としては最善を尽くしますが、延命措置になったらどうしますか」と。要するに新型コロナの治療を行ってくれる他の病院を探すのは難しいからここで治療するが、延命措置の呼吸器が必要になった場合、つけるかどうかと決定を迫られたのである。男性は呼吸器をつける際の医療従事者の院内感染を心配して、「使わないでください」と答えたという。幸い妻は数日後のPCR検査で陰性と判明したが、社会的立場の弱い人をどう助けるか、行政は医療体制を考えてほしい。また、精神科病院には強制入院という仕組みがあり、外部からウイルスが持ち込まれる可能性もあるので、新規の入院患者にはPCR検査が必要ではないかと男性はいう。

そのほか、単科の精神科病院では人口呼吸器を置いてないところもあり、治療には限界がある。また、他の患者との接触を減らすために病室にいてもらうことや、手洗いの徹底など、精神症状によっては患者本人が守ることに限界がある。

### ▼日本精神科病院協会 要望書を厚労省に提出

日本精神科病院協会は4月、「精神障害者が感染した場合には、国及び自治体の責任において遅滞なく対応し、必要な医療の提供が妨げられないことがないよう強く要望する」との要望書を厚労省に提出した。

### ▼神奈川県は専門機関を2か所設置

神奈川県は精神疾患がある患者で、軽症から中等症までの新型コロナウイルスに感染した人を受け入れる「精神科コロナ重点医療機関」を県内2か所に設置している。全国初。

- 1) 県立精神医療センター（横浜市港南区）
- 2) 鎌倉市内臨時の医療施設

### ▼厚労省 全国自治体に要請

厚労省は6月2日、全国自治体向けに、次の流行に備えて精神科病院の入院患者が感染した場合の受け入れ体制の整備を促した。

精神科の病床がある病院同士で、予め新型コロナウイルス患者を受け入れる病床を決めておくことを想定している。



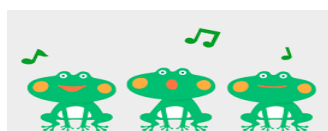
## 神奈川精神医療人権センター 発足

5月16日に横浜市に任意団体「神奈川精神医療人権センター」が発足しました。大阪市には1985年から設立されており、大和川事件では国に立ち入り調査を求めるなど、その後も重要な働きをしています。

事務局をNPO法人さざなみ会（就労支援施設）に置き、当事者の家族、弁護士、有識者などで構成。電話相談、病院訪問相談、処遇改善・退院請求に関わる支援、相談員の人材育成などに取り組むとのこと。活動が期待されます。

- ・電話 080-7295-8236 月～金 13時～16時  
受付 通話料かかります
- ・メール mail[@]kp-jinken.org
- ・手紙 〒235-0023 横浜市磯子区森5-2-20  
藤ビル2階森の庭ワーク内  
「神奈川精神医療人権センター事務局」宛
- ・面会による相談（病院訪問）

先ず電話、メール、手紙などで連絡を。  
ボランティアスタッフによる相談無料  
県外の精神科医療でお困りの方も受け付けます。



## ＜睡眠薬・抗不安薬 ご注意を 処方量だけで依存症も＞

2014年朝日新聞はこのような見出しでベンゾジアゼピン系睡眠薬・抗不安薬の問題を取り上げています。また、イギリスの精神科医アシュトン教授は2001～2年ころからこの薬の使用について、アシュトンマニュアルを発表し、注意を喚起しています。しかし今、日本では、どれほど多くの人がこの薬を常用していることでしょうか。それは何故でしょうか。

インターネットからの資料を抜粋でお伝えしますが、詳しいことを知りたい方は是非、アシュトンマニュアルと検索してください。この薬の問題点を知る事ができます。

### ベンゾジアゼピン系睡眠薬とは

（インターネット資料より抜粋）

現在わが国では、約20人に1人が睡眠薬を使っていると言われていています。そして一番多く使われているのはベンゾジアゼピン系睡眠薬です。これだけ多くの人が使っているにも関わらず、その効果や特徴、服用の注意点などについてしっかりと理解している人は少ないように感じます。お薬は正しく使わないと害になることもあります。ベンゾジアゼピン系睡眠薬も不眠症に対して有用なお薬ですが、使い方を間違えれば依存症になってしまったり、日中にボーッとしてしまったりと害が生じる事もあります。

### 1. ベンゾジアゼピン系睡眠薬の薬名一覧

薬名	最高濃度到達時間	半減期
ハルシオン	1.2時間	2.9時間
レンドルミン	約1.5時間	約7時間
リスミー	3時間	7.9—13.1時間
デパス	約3時間	約6時間
サイレス/ロピゾール	1.0—1.6時間	7時間
ロラメット/エパミール	1—2時間	約10時間
ユーロジン	約5時間	約24時間
ネボソ/ベンザリン	1.6±1.2時間	27.1±6.1時間
エリミン	2—4時間	12—21時間
ドラール	3.42±1.63時間	36.60±7.26時間
ダルメート/バジノール	1—8時間	14.5—42.0時間
ソメリン	1時間	24—42時間

### 2. 特徴

しっかりとした催眠作用があり、その割に重篤な副作用が少ない。バルビツール系睡眠薬（昔の睡眠薬）のように大量服薬してしまっても致命的になることがほぼない。種類も豊富で、それぞれで作用時間や強さが異なるので、選びやすい。しかし、安全性が高いと言っても副作用がないわけではなく、ついたくさん使ってしまったら、漫然と使い続けて耐性や依存性が形成されてしまうことがあり、これが近年問題になっている。

### 3. 作用機序

ベンゾジアゼピン系の作用は、脳にある GABA-A 受容体に結合して、その働きを増強させる。GABA-A 受容体は「抑制系受容体」と呼ばれており、脳の働きを抑制させる働きがある。

具体的には

- ・抗不安作用（不安を和らげる）
- ・催眠作用（眠らせる）
- ・筋弛緩作用（筋肉の緊張をとる）
- ・抗痙攣作用（痙攣を抑える）

### 4. ベンゾジアゼピン系睡眠薬の歴史

1960年ごろから使用されており、歴史の古い薬である。それ以前はバルビツール系という薬が主流であった。バルビツール系は強力な催眠作用があるが副作用も強力であった。耐性や依存性も形成されやすく、誤って大量に服薬すると死亡してしまうこともあった。あまりに危険であるため、もっと安全な催眠薬が求められ、開発されたのがベンゾジアゼピン系である。

1980年代からは、より副作用の少ない非ベンゾジアゼピン系が開発され、これらもよく使用されている。

### 5. ベンゾジアゼピン系睡眠薬で気をつけること

- ・内服後に歩き回るとふらついて転倒する危険がある。
- ・アルコールと併用してはいけない。アルコールと作用機序が似ているため、作用を強めてしまう。依存も急速に形成されてしまう。
- ・「一時的に使う薬」であり、「ずっとのももの」ではない。睡眠薬は眠る力が弱まってしまった時に一時的に使うもの。補助的な薬である。
- ・症状が改善してきたら「やめられないか」「減薬で

きないか」を検討し、漫然と使い続けたい事。漫然と使い続けていると耐性がついてしまい、薬が効きにくくなり、服用量が増えてしまう。また依存性も形成され、睡眠薬がないといってもたってもいられなくなり薬に支配された生活になってしまう。

## 6. ベンゾジアゼピン系以外にどんな睡眠薬があるか

### I. バルビツール系

1950年代に使用されていた一番古い睡眠薬  
商品名 ラボナ イソミタールなど。ベグタミンは発売中止 危険性が高いため処方すべきでない。

### II. 非ベンゾジアゼピン系

商品名 マイスリー、アモバン、ルネスタなど。  
ベンゾジアゼピン系よりも、催眠作用に特化した睡眠薬で、副作用もベンゾジアゼピン系よりも若干少ない。筋弛緩作用や抗不安作用はほとんどなく、ふらつきなどの副作用が起りにくい。

### III. メラトニン受容体作動薬

メラトニンという物質に似た働きをすることで自然な眠りを後押しする薬。

商品名 ロゼレム

夜に暗くなると、脳の松果体という部分からメラトニンというホルモンが分泌される。分泌されたメラトニンは同じく脳の視交叉上核というところにあるメラトニン受容体にくっつく。すると眠気を感じるようになる。

メラトニン受容体を刺激して眠気を促す薬。自然な機序に沿って眠気を起こしているため、安全性が非常に高いと言われている。耐性も依存性もない。しかし効果は強くなく、中には一か月ほど服薬を続けないと効果を感じられない場合もある。

### IV. オレキシン受容体拮抗薬

人を覚醒させるホルモンであるオレキシンを阻害する薬

商品名 ベルソムラ

覚醒状態を保つオレキシンの働きを邪魔することで眠気を促す。効果はメラトニン受容体作動薬よりは強いが、ベンゾジアゼピン系/非ベンゾジアゼ

ピン系ほど強くない。耐性や依存性はほとんど形成しないため安全性は高い。



## 《新しい事業所ができました》

事業所名：就労準備型 生活介護事業所  
JOYわーくす平塚

開所日：令和2年4月1日

所在地：平塚市山下306-20

営業時間：8時30分～17時30分

相談受付窓口：サービス管理責任者 小野真二

電話：0463-73-6294 及び 6394

施設は常に開放 気軽にお越しを。



## ♥サロンあゆみ 再開します

7月17日（金）13:00～15:30

ひらつか市民活動センターA会議室

漸くお話がゆっくりできるようになりました。お待ちしております。マスクお忘れなく！



## ❖平塚市からのお願い

プラスチックごみ削減にご協力を！！

プラスチック製品が大量に生産・消費され、海洋汚染を招いています。

レジ袋などの使用を減らすようにご協力をお願いします。

買い物にはマイバッグを！

