

発行人 / 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烏山町 1752 番地

障害者スポーツ文化センター横浜ホール 3 階  
横浜市車椅子の会内

## KSK じんかれんニュース

NO. 59 2022年2月号

編集人 / NPO 法人じんかれん

(神奈川県精神保健福祉家族会連合会)

〒233-0006 横浜市港南区芹が谷 2-5-2

神奈川県精神保健福祉センター内

TEL 045-821-8796 FAX 045-821-8469

E-mail: jinkaren@forest.ocn.ne.jp

URL: <https://jinkaren.net/>

定価 50 円 (会員は会費に購読料が含まれています)

### 精神疾患の薬 ～効果と副作用について～

あやめ会交流会 講演会参加報告

2021 年 12 月 9 日、川崎市産業振興会館にて、東京大学医学部附属病院精神神経科専門医 市川香代氏により、日本統合失調症学会によるエビデンス(根拠)に基づいて作成した統合失調症薬物治療ガイドラインをもとに、精神疾患の薬について講演が行われました。抗精神病薬は統合失調症の治療の中心となる薬で、主として脳内のドーパミン神経の活動を抑えることにより、幻覚や妄想、考えをうまくまとめられない、気持ちをうまく表現できない、意欲がわからないなどの症状を改善し、また再発を防ぐ効果があります。

抗精神病薬の効果と副作用について講演概要を抜粋して報告致します。

※「わかりやすい統合失調症薬物治療ガイドライン」[https://www.comhbo.net/?page\\_id=19433](https://www.comhbo.net/?page_id=19433)

#### 【再発、再燃について】

- 統合失調症は慢性的な疾患で、安定・寛解後も、再燃、急性憎悪することがあります。
- 再燃・急性憎悪の原因として、薬の飲み忘れなどで、きちんと薬を服用できていない場合やストレスの大きな出来事(引越しや、就職など)が挙げられます。
- 薬物治療を継続していても統合失調症の自然経過として再燃、急性憎悪をきたすことも珍しくありません。
- 服薬しなくなって症状が悪くなった場合には、まず服薬を再開することを推奨します。その場合には、過去の薬の効き目や副作用を参考に服用する薬を決めることを推奨します。

#### 【ガイドを利用した共同意思決定 (SDM :

#### Shared Decision Making) について】

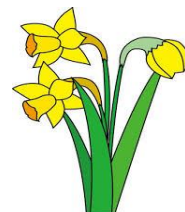
共同意思決定 (SDM) とは、文字通り「利用者と医師が共同して、治療内容についての意思を確認し、決定すること」。医療現場では、患者の知る権利としてインフォームド・コンセント (IC) が広く定着しているものの、近年では形骸化や、医療者を守るリスクマネジメントとして利用される場合があるとの印象を持たれている。

一方、精神科領域では、地域での療養環境の整備や薬物療法の発展で臨床的な回復が向上するに伴い、患者の「パーソナル・リカバリー」が重視されるようになってきた。パーソナル・リカバリーとは、病気による制限がありながらも、人生の意味や目的を見だし、希望にあふれた生活や充実した人生を送る方法と定義される。



共同意思決定 (SDM) においては、当事者と医師の双方が参加し、医師が治療の選択肢と長所、短所などの提示をし、当事者は治療の好みなどについての質問や意見交換をして治療内容の決定をする。治療目標の共有により、責任を共有する。

現在服用している薬がガイドラインと違っていても「なぜそうなか」の理由を尋ね、納得できるまで医師と話し合い、協力して、よりよい薬物治療を目指しましょう。



**【向精神薬(精神科で使われる薬)について】**

● 抗精神病薬 気分安定薬 抗うつ薬 ⇒ よくなくてもやめてはいけない ⇒ 再発率低下

● 抗不安薬 睡眠薬 ⇒ よくなったらやめられる (まとめ: 三富)

第 76 回 こんぼ亭メンタルヘルス講座  
「睡眠薬・抗不安薬ベンゾジアゼピンQ&A！ きちんと知って薬とつきあう」  
オンライン講演会に参加して 2022. 1. 15

**【開催趣旨】**

精神科の医療機関を利用している方の多くが睡眠薬や抗不安薬などのベンゾジアゼピン系の薬を服用しています。ベンゾジアゼピン系の薬は、長く服用することで、副作用が現れたり身体依存ができ、やめるときに離脱症状が生じたりすることがあるため、精神科以外の科では、2018 年にその使用に一定の制限がかけられるようになりました。また、眠気が残ったり、足元がふらついたり、転倒するなど、日常生活に支障が出ることもあります。

精神科では日常的に多くの方が処方されているベンゾジアゼピン系の薬剤——こんぼ亭では、昨年 5 月にベンゾジアゼピン系の薬剤の問題にくわしく、厚生労働省の医療政策にもかかわった吉村健佑先生に、ベンゾジアゼピン系の薬には、どのような問題があるのか、精神科領域でも使用に制限が設けられるようになっていくのかということについてお話を頂きました。

今回は、皆様から寄せられた質問に、さまざまな立場のベテランに回答いただくという方式で下記についての Q&A を行いました。



**【精神安定剤・抗不安薬による離脱症状】**

精神安定剤は一般的に、ベンゾジアゼピン系抗不安薬のことをいいます。精神安定剤は効果の実感がある薬なので、どうしても頼ってしまいます。精神安定剤を長く服用していると、身体にあるのがあたり前になっていきます。その状態で急に精神安定剤が減ると、身体がびっくりして様々な不調をきたすことがあります。このような症状を離脱症状といいます。

**精神症状:** イライラ・落ち込み・不安・ソワソワ・無気力

**身体症状:** 頭痛・肩こり・不眠・まぶしさ・筋肉のけいれん・目の痛み

**自律神経症状:** 吐き気・耳鳴り・動悸・発汗・ふるえ



**【精神安定剤による離脱症状が認められたときはどうすればよいのでしょうか？】**

その場合にできることは、「慣れるまで様子を見る」か「元の量に戻す」かのどちらかになります。自己判断で薬を減らした方は、薬を元の量

に戻しましょう。主治医と相談して、本当に精神安定剤を減らしても大丈夫なのかを確認しましょう。

様子をみるべきか元に戻すべきかの判断は、「我慢できるかどうか」になります。我慢できるならば、身体が慣れていくにしたがって離脱症状が落ち着いていきます。離脱症状を起こさないようにするためには、減量していくペースをゆっくりすることが基本です。ちゃんと減薬・断薬していこうと思うのでしたら、「急がばまわれ」です。焦る気持ちもあるかもしれませんが、

急いで減薬・断薬すると離脱症状が強く出てしまったり、よけいに精神安定剤をやめられなくなることもあります。ベンゾジアゼピン系薬物の中には、体から緩やかに排泄されるものがあり、その場合は離脱症状が現れるまで数週間かかります。けいれん発作などの症状を防ぐために、薬の量を徐々に減らすことが推奨されています。

### 【睡眠について】

- \* 睡眠には個人差がある。長い人もいれば、短い人もいる。
- \* 加齢とともに熟睡は減る：簡単な刺激で覚醒しやすくなる。

### 【不眠症(不眠障害)とは？】

- \* 入眠障害(多い)、中途覚醒、早朝覚醒、熟眠障害
- \* 日中の精神機能の障害を伴う
- \* 不眠に対する過度の不安と緊張

◎ 日常生活が困っていなければ不眠症ではない！

### 【不眠の治療には睡眠衛生指導が第 1 です】

- \* 定期的な運動
- \* 暗くて静かな、寝やすい寝室環境
- \* 規則正しい食習慣
- \* 寝る前に水分をとりすぎない
- \* 午後 3 時以降はカフェインはとらない
- \* 寝る前に飲酒しない
- \* 夜に喫煙しない
- \* 寝床で考え事しない

### 【精神安定剤の上手な服用のしかた】

- \* 精神安定剤とアルコールの併用は絶対にやめましょう。お酒の力を借りて不安を乗り越えることが習慣になってしまうと、アルコール依存症への入り口になってしまいます。また、精神安定剤とアルコールの相互作用によって、依存が一気に形成されてしまいます。ノンアルコールをお勧めします。
- \* 精神安定剤も必要がなくなったら減らしていく意識が必要です。服薬期間が長くなるほど、依存しやすくなります。精神的にも薬に頼ってしまいます。心身の状態が落ち着いてきたら、

できるだけ薬を中止していく意識が大切です。このため、少しずつ不安に対して自信をつけていくことが大切です。少しずつ薬を減らしても大丈夫かどうか、チャレンジしていきます。病状によっては薬を使っていた方がよい方もいるので、主治医と相談しながら減らしていきましょう。

◎主治医の先生との信頼関係が大切

(まとめ：三富)



## 第 47 回「県民の集い in 綾瀬」を終えて

実行委員 大和さくら会 久保田安子

2021 年 11 月 21 日綾瀬市立中央公民館で第 47 回精神障害者県民の集いが実施でき、大成功でした。

しかし、コロナ感染症の大流行で会場探し等役員一同の苦勞もありました。

テーマは「精神障害にも対応した地域包括ケアシステムについて」。我国においては最近ようやく取り上げられてきて、精神障害者の地域生活の拡大が出来る様になりました。埼玉県所沢市の自治体のアウトリーチの例は大変参考になりました。

今回の県民の集いに 2 名の議員の出席があり、精神障害者の実態と支援について勉強していただけたのではないかと思います。以前、海老名市でのアクトの実体について勉強会に参加させていただき、今回の集いはその地域の拡大・精神障害者の地域生活の拡大の支援の方向性をアピール出来たと思います。が！！！！まだまだ道のは遠く感じます。精神障害者の治療は、内服・作業療法・SST（ソーシャルスキルトレーニング・認知行動療法）・アクト等サービスは拡大されてきましたが、生活環境などは多様化しています。

概ね当事者より親の方が先立つ可能性は大だと思えます。親亡き後の当事者が安心して生活できる地域生活環境作りをしてゆかなければと思えます。私は、近所の人と仲良くして生活して行く事が大事で、コミュニケーション作りを大切にしていけることを常々子ども本人に話しています。

呉秀三が「我が国の何十万の精神病者は、実にこの病を受けたるの不幸の外にこの国に生まれたるの不幸を重ねるものというべし」言われました。私宅監置（座敷牢）の事態調査を世に出して 100 年の節目になります。呉は、調査報告書の中で精神障害者が置かれている実態を指摘し、その言葉はなお日本の精神医療関係者を叱咤し鼓舞しています。私たちはその家族として、ますます手をつなぎ・勉強・改革をしてゆかなければと思えます。

今回の県民の集いで、国の精神障害者の医療と支援をリードしておられる藤井千代さんに直接お目にかかってお話が伺えたこと、コロナ禍にあつて家族会が支え合つて開催できたこと、精神障害者の地域生活について行政・医療・福祉関係の方々と共に学び会えたことは、本当に良かったと思っています。



## 「誰もが理解し合える社会とは」

法務省「第 40 回全国中学生人権作文コンテスト」最優秀賞受賞作

法務省が開催している「第 40 回全国中学生人権作文コンテスト」神奈川県大会で、本宿中学校 3 年生の和田美珠さんの作品『誰もが理解し合える社会とは』が最優秀賞に輝いた。昨年 12 月に表彰状を受け取った和田さんは「たくさんの人に伝わったことが嬉しい」と受賞を喜んだ。

同コンテストは、人権問題について、次世代を担う中学生が作文を書くことで、人権尊重の重要性や必要性についての理解を深め、豊かな人権感覚を身につけることを目的に行われているもの。1981 年度から始まり今回で 40 回目となる。神奈川県大会には県内 350 の中学校から 7 万 5 千編応募があり、最優秀賞 5 編など 45 編が入賞した。和田さんが同コンテストに応募したのは 1 年生の時に続き 2 回目。

学校の夏休みの課題で、受験勉強を終えた深夜に 30 分ほどで書きあげたという。作品では、精神障害を抱えながらも障害を隠さずに生きる両親の姿から学び、考えたことを 400 字の原稿用紙 4 枚半に綴っている。精神障害者に対する偏見があることにも触れ、「目に見えない障害だからこそ、伝えて理解してもらうことが大切」と主張。最後は「この両親のもとに生まれたからこそ、伝えていきたい」と、自身の決意で結んでいる。

精神障害のある夫婦が子どもを産み育てることは珍しく、一家はこれまでたびたびメディアの取材や講演依頼を受け、ありのままの姿を見せてきた。それらを見聞きした人から届く感想には、『『勇気をもらった』など、温かく前向きな言葉が並んでいることが多かった』と言い「隠さずに伝えることの大切さ」を実感したという。作品が最終選考に残っていることを聞いたときには、「伝わる文章ってあるんだと思って嬉しくて泣いてしまった」と和田さん。さらに受賞の知

らせが届くと、「両親がすごく喜んでくれた」と笑顔で話す。

同作品は県大会の前に行われた横浜市大会でも最優秀賞の一つである「横浜市人権擁護委員会賞」を受賞しており、全文がインターネット上で公開されている。

それを読んだ人からも反響があったと言い、「たくさんの人に伝わったことが嬉しい」とはにかむ。

間もなく受験を控える 3 年生。今後は「自分が講演をして伝えていきたい」と話し、福祉関係の進路を目指している。



表彰状を手に笑顔の和田さん

※紹介文は令和 4 年 1 月 6 日号 タウンニュース旭区版より

※投稿全文は令和 3 年 12 月 4 日 神奈川新聞より

## 【投稿全文】

「誰もが理解し合える社会とは」

横浜市立本宿中学校 3年 <sup>わだ</sup>和田 <sup>みたま</sup>美珠

病気を隠す。ある一般的な考えです。他人に迷惑をかけないように、自分の病気を隠す。これは正しい事なのではないでしょうか？私の両親は精神障害者です。健康な人とは少し違います。私は幼い頃から親の病気を知っていました。

我が家の教育方針が病気を隠さないという事だったからです。父の症状は、今来た道に戻ったり、嫌な数字を見てしまうと、お風呂に入り直すなど少し理解しがたい病気です。そして母は、症状が出てしまうと、何も考えられなくなり動けなくなる。夕飯などが全く作れなくなります。

その中で、生活してきた私は症状が出てる親と街を歩くと、大人の冷たくて痛い視線がとても嫌でした。出来るだけ友達と会いたく無かったんです。でも、そんな親が居るからこそ学ぶ事もあります。

それは精神障害者だろうが、無かろうが幸せに暮らせるし、あまり障害を持っていない人と変わらないという事です。大変な事はもちろんあるし、私だって、両親の障害を理解しにくい事もあります。しかし、小さい頃から病気の事を伝えてきてくれたからこそ、症状が出てる時の対処法が分かります。障害のある両親だけど、色々な家族の幸せのカタチがあるように、我が家の幸せのカタチがあります。

障害を隠さないで生きる。今の、精神障害者の人々はそれがとても難しい事らしい。私も前、引越しをする事になった時、両親が「精神障害者です。」と言うと、すぐ断られてしまった事があります。

両親が受けている相談の中にも、「子供に病気の事を隠したほうが良いですね？」という相談が来ます。私は病気の事を隠されて来なかったからこそ、「そういう家庭もあるんだなあ。」と考えさせられます。

今の社会は、精神障害者に対してのイメージがとても悪いと思います。すぐ暴れるのではないか？人を殺すのでは無いか？何も知ろうとしない人がそうやって、自分とは違う人に対して固定観念を持ってしまう。何故、精神障害者だと、人を殺すと思うのでしょうか。これが、本当に障害者が生きやすい世の中なののでしょうか？この病気をもって居ない人でも、人を殺す人だって居るはずです。精神障害者だろうが無かろうが、良い人だって悪い人だって居ると思います。精神障害者に対して悪いイメージを持つ人が多いからこそ隠さなければいけないと思う人が多いのだと思います。本当にこれが、誰もが生きやすい世の中なののでしょうか？結局は、自分が良ければ良いという考えになってはいませんか？

私は思います。大切な事は、伝えていくという事です。精神障害者について、もっと伝えていくべきだと思います。身体に障害がある人とは違い、精神障害者は目に見える障害では無い為、助けを求めづらい。だから、もっと伝えていって、理解してもらおう事が大切です。

そうしていく事で、精神障害者が肩身を狭くして生きる事が、少しでも減るのでは無いかと思います。色々な人が居るし、色々な意見があると思います。でもそれは良い事です。しかし、一概に精神障害者の全員が悪い人だと決めつけないでほしいです。そして精神障害者が自分の病気を隠さずに、自分らしく生きられる社会になってほしいと思います。その為に私は、この両親の元に産まれたからこそ、これからも伝えていきたいと思っています。

#### あがむの会講演会 参加報告

#### 「どう治すか」から「どう生きるか」の支援へ ～精神疾患患者の「本音の希望」を見据えて～

令和 4 年 1 月 12 日、綾瀬市中央公民館にて、元東京都立多摩総合精神保健福祉センター所長 医学博士・精神科医の伊勢田 堯氏により、参加者 34 名を前に「生活臨床の理論」「生活臨床の実践」を分かり易く講演していただきました。伊勢田先生は、おだやかな語り口と表情が印象的で、患者に安心感と信頼感を与えるのではないかと感じました。

「生活臨床」とは、精神障害者の地域生活を支えるために構築されてきた支援であり、患者を入院させ社会から隔離するのではなく、地域生活の中で治療していく手法。

その人の生活上のイベントに着目し、当人がどう生きていきたいかを目標にして、目の前の課題にどう向き合うかを支援者とともに考えていく。これは、近年注目されているリカバリーと重なる部分も多い。

「生活臨床」は、精神医療方法を外国の受け売りでなく自力で編み出していったケースが日本に少ない中、森田療法などと並んで日本独自のものだという。 (三富)

## 【講演概要】 生活臨床からみた“症状”と“生活・人生の関係性”

誰しものが、人生の中で何もないと言うことはあり得ない。精神疾患は、問題を乗り越えられなくなった時、発症することが多い。「精神症状によって生活がうまくいけなくなり、思い描いていた人生を歩むことが出来なくなった。だから精神症状をなくすことがまず大事だ」と考えるのは自然な考え方だと思います。一方で、精神疾患には“人生が行き詰まるから精神症状が出現し、悪化してしまう”という特徴もあります。薬物療法は主に精神症状に対して作用しますが、人生の活路を見つけ出す、という視点で治療に取り組むと、予想外の良い結果をもたらすことが分かっています。

人生の希望や生活目標を達成していくため、これからどのように取り組んでいくのが良いのか、どのような支援が提供される必要があるのか。それは、医師などによる一方的で指導的なアドバイスではなく、支援者や家族、そして本人自身も知恵を出し合い、前向きに話し合う中で生まれてきます。人は生きていく中で必ず、身体的、情緒的、社会的困難に直面しますが、それらの中で本音の希望の挫折が生じます。どう行き詰まっているのかを見極め、どう本音の希望(思考する課題)を実現するのか、それが生活臨床の最大の関心事なのです。

### 《心に残った言葉》

- ◎人生、行き詰まったら別の道を考える。
- ◎上から目線ではなく、敬意を持って接する態度が必要。
- ◎被害者が加害者になるので自重しましょう。(暴力、報復、仕返し、社会への当てつけなど)
- ◎妄想は本人にとって大変なこと。否定はしない。一緒になって考える。
- ◎孤独感、孤立感をなくす。(親身になって相談に乗り、出来る支援を惜しまない対応。)
- ◎コトバは魔物、限界が有る。コトバに頼りすぎると、本音が見えなくなる。コミュニケーションにとって表情と態度は重要な手段。コトバは本音と正反対の気持ちを表出することがある。
- ◎依存先をいくつか作りましょう。多ければ多いほど良い。(東京大学准教授 熊谷晋一郎先生も提唱)



精神障がいを抱えた者の心の叫びに耳を傾けて  
～「さがみハート展(詩と絵画のコラボレーション展)」～  
相模原市精神障がい者仲間の会(あしたば会) 榛澤昌高

相模原市では毎年 11 月に「さがみハート展」という、精神障がいを抱えた方が書かれた詩をモチーフに、主に高齢者の絵の愛好家の方が絵を描かれ、詩と絵をセットにして一つの作品として展示するコラボ展が開かれます。今年度も、コロナ禍で開催が危ぶまれましたが、令和 3 年 11 月 25 日～29 日、相模原市民ギャラリーで開催され、5 日間延べ 777 名の方が来場されました。今回で 13 回目を数え、62 点の詩と絵画が展示されました。途切れることなく今年も開催出来て本当に嬉しく思います!

コロナ禍ということで、コロナに関する詩がいくつも見受けられました。また他にも様々なテーマの詩がありました。精神障がい者への差別をなくしたいと詠った詩。過去の記憶に苦しめられていることを詠った詩。前向きに生きようと決意を詠った詩。自分へのエールを詠った詩。周りの人への感謝を詠った詩。亡くなった家族や恋人への想いを詠った詩など……。精神障がいを抱えた方が、暮らしの中で感じた想いを、ストレートに表現されており、そのまま心にストーンと入ってきました。人生というのは誰にとっても苦しいものかもしれませんが、精神障がいを抱えて生きるゆえの苦しみもあります。反対に精神障がいを抱えながらも、人との繋がりを感じられる幸せ、夢や希望を見つけた時の喜びもあります。これらのことを“作品たち”は気づかせてくれました。

詩に添えられた絵も、とても素晴らしく、巧みな技で描かれた絵。可愛らしい絵。素朴な絵。ユーモラスな絵。詩との相性が抜群な絵など……。たぶん他人が書かれた詩をモチーフに絵を描くのは、とても難しいことだと思います。ただ画家さん達は、詩をしっかりと読み込んで、心を込めて描いているのがよく分かりました。

詩だけではない、絵だけではない、詩と絵のコラボというスタイルが、鑑賞する者の想像力を刺激し、より深く詩の世界に入り込めるように思います。また詩に込めた精神障がいを抱えた者の想い、それに応えた画家さんの想い、両者の想いが重なりあうことで、作品が奥行きのあるものになるように思います。“心を動かすのは心”と言いますが、詩と絵、両方の作者の方が心を込めて“カク”からこそ、人の心を揺さぶるのだと思います！

「さがみハート展」の目的である「当事者のメッセージが多くの方に届くこと」「精神障がいへの理解が進むこと」「当事者が多くの方と繋がること」を心から願っています！

「さがみハート展」は、開催するのに大変手間のかかる行事です。またコロナ禍でもありましたが、途切れさせず開催させた関係者のご努力ご尽力に心から敬意を表します。

ホームページで全 62 作品がご覧いただけます。家族会の皆様にもご鑑賞いただき、当事者の心の叫びに耳を傾けていただけると嬉しいです！ 全作品を載せた作品集もあります。

お問い合わせは、地域活動支援センターカミング (042-759-5117) と、南障害者地域活動支援センター (みなみ風) (042-701-3932) 「さがみハート展」事務局まで。



### じんかれん家族相談のご案内

#### ◆研修を積んだ家族相談員による電話相談

毎週水曜日 10時～16時

☎ 045-821-8796

困っていること、悩んでいることなど  
お話し下さい。

#### ◆精神保健福祉の専門家による面接相談 相談の曜日が7月より水曜日から火曜日に 変わりました。

毎月第3火曜日 13時～16時 (要予約)

相談場所： 相模原市南区 3-3-2

ボーノ相模大野サウスモール 3階

「ユニコムプラザさがみはら」

ミーティングルーム

予約電話：火・木曜日 10時～16時

☎ 045-821-8796

※相談料無料・相談内容は秘密厳守します。

