

K S K

# つばさの会通信



第 1 9 4 号

2 0 2 2 年 3 月

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 3 階

横浜市車椅子の会内

編集人/ NPO 法人横須賀つばさの会

〒237-0076 横須賀市船越町 1-50 山田ビル 2F

T E L 046-861-2373

定価 50 円（会員は会費の中に含まれます）

## 令和 4 年 4 月の定例会を中止致します。

新型コロナウイルス感染症が 3 年目を迎える中で、ステルスオミクロンという新たな感染症が発生するなど今だに終息のメドが付きません。横須賀市も連日 200 名前後の新規感染者が出ております。参加者の健康・安全面を考慮して 4 月の定例会は中止致します。

現状では、活動計画を立てにくく、また、高齢者の集まりですので、特に安全に注意し慎重に活動内容を検討していきます。

5 月以降の行事予定については、状況を見極め、中止、延期、日程変更等を決定致します。詳細はつばさの会通信 5 月号にてお知らせいたします。

理事長 下江秀雄

## コロナウイルス検査と横須賀市救急医療センターについて

多くの市民の方が新型コロナワクチンの接種をされていると思われませんが、夜間や休日に発病した場合の横須賀市救急医療センターの対応について御承知下さい。

一般社団法人 横須賀市医師会ホームページより

まず、かかりつけの医師か近所の医療機関で受診して下さい。

かかりつけの医師や近所の医療機関が診療時間外などでお困りのときは、下記の時間帯に於いて、救急医療センター（内科、小児科、外科）が診療を行っています。

※平成 17 年 4 月より横須賀市救急医療センターは横須賀市医師会が責任を持って管理・運営しております。

## コロナ禍における診療体制変更について

横須賀市救急医療センターでは、コロナ禍における院内感染クラスター防止の為、ドライブスルー方式または、ウォークスルー方式にて検査を実施しております。

《当日の混雑状況により変更の可能性あり》

コロナ禍における変更のため、ご理解ご協力いただきますようお願い申し上げます。

### 検査対象者

- ・「37.5℃以上の熱がある」方
- ・「37.5℃以上の熱がある」方で「咳」又は「咽頭痛」がある方
- ・「息苦しいなどの呼吸苦」がある方
- ・「味覚」又は「嗅覚」異常がある方

上記のいずれかに該当する方は「コロナウイルス検査等」を行います。

（未就学児の検査については施設入口の問診で検査の可否を判断します。）

その結果、コロナウイルス検査が「陰性」の方は一般診察室での診察となります。

但し、「陰性」であっても濃厚接触者の方や、コロナウイルス検査が「陽性」の方など、一般診察室で診察ができない場合は別室にてオンライン診療となります。

### 検査を実施する時間帯

平日 20:00～22:00                      土曜日 17:00～22:00                      日・祝日 8:00～22:00

※混雑状況により早めに終了することがあります。

※全日 22 時以降は一般診療となり、「コロナウイルス検査等」は行いません。

※2 歳以上の方は、マスクの着用をお願いいたします。

※院内で診察となる際は、できるだけ患者様お一人で入られてください。

お付き添いが必要な時は、お一人に限らせていただきます。

夜間や休日に発病したら・・・

### 横須賀市救急医療センター

項目	内容
診療科目	内科 / 小児科 / 外科
診療時間	【平日】20:00～24:00 【土曜日】17:00～24:00 【日曜日・祝日】8:00～24:00
年末年始	【12/29 日】16:00～ 【1/4 日】～8:00

	上記期間(年末年始のみ)は 24 時間診療実施 ※ただし 12 月 29 日が休日の場合は 8:00～
住所	横須賀市新港町 1-11
電話	046-824-3001

◎センターを利用する時は保険証と診察代金を持参しましょう。（クレジットカード不可）

（保険証を持参されない場合は、自費診療となりますのでご注意ください）

◎救急車をタクシー代りに利用することは、やめましょう。（まとめ：三富）



## 令和 3 年度 こころの健康づくり教室

### 「うつ病とこころの休めかた」オンライン講演を受講して

令和 4 年 2 月 17 日横須賀市健康部保健所健康づくり課主催による市内  
在住者を対象にした ZOOM オンラインによる講演会が開かれました。

講師は川野 泰周（かわのたいしゅう）氏。

川野泰周さんは精神科・心療内科医／臨済宗建長寺派林香寺住職。



1980 年横浜生まれ（42 歳）。2004 年慶応義塾大学医学部医学科卒業後、  
精神科医として診療に従事。2011 年より建長寺専門道場にて 3 年半にわたる禅修行、2014 年末  
より横浜にある臨済宗建長寺派 林香寺（横浜市磯子区）住職となる。

現在寺務の傍ら都内及び横浜市内にあるクリニック等で、うつ病、神経症、PTSD、睡眠障害など  
に対し薬物療法と並び禅やマインドフルネスの実践を含む心理療法を積極的に取り入れた診療にあ  
たっています。

私たちは、今この瞬間を生きているようでいて、実は過去や未来のことを考えて、「心こ  
こにみならず」の状態が多く時間を占めています。特に、過去の失敗や未来の不安とい  
ったネガティブなことほど、考えを占める時間が長くなりがちです。つまり、自分で不安や  
ストレスを増幅させてしまっているのです。こうした心ここにみならずの状態から抜けだし、  
心を“今”に向けた状態を「マインドフルネス」といいます。

マインドフルネスとは、ごく端的に言えば「今ここに集中」することで、過去の出来事や未来への  
心配に引きずられがちな心を落ち着け、余裕を作り出すこと。そのための方法や心が乱れた状態か  
らの回復方法です。今回はうつ病の話だけでなく、日常生活に簡単に取り入れることのできるセル  
フケア方法としてのマインドフルネス実践による心理療法とその効果について講演頂きました。

**【紙面の都合上講演内容は概要とさせていただきます】**

心を“今”に向けたマインドフルネスの状態に到達する手段として、瞑想が行われます。マインドフルネス瞑想は、脳を活性化させ、ストレスをたまりにくくしたり、仕事のパフォーマンスを上げる効果があり、医学やビジネスの世界で大きな注目を集めています。

◎不安障害におけるマインドフルネス治療は、従来の抗うつ薬による薬物療法との両輪によって非再発率において大きな効果がある事が、医学的に証明された。

◎瞑想の習慣によって、不安に対して「ぶれない心」が育まれてゆきます。

**《マインドフルネスの基本「呼吸瞑想」》**

◎ 椅子の上でも、床の上でもできる ◎背筋を伸ばして軽くあごを引く ◎手は膝かももの上に手のひらを上に ◎目を閉じて、呼吸に注意を向ける ◎呼吸を調節しようとしなない ◎ありのままの呼吸にまかせ、鼻からの空気の入ったり、お腹が膨らみ、しぼむのを感じる ◎雑念が浮かんでもよい。そっと呼吸に注意を戻す ◎最初は 30 秒でもよい（時間を計らなくてもよい）◎慣れれば 5 分、10 分と続ける

**《 マインドフルネスに不向きな例(相対禁忌) 》**

◆うつ症状が重篤な時（重症うつ病エピソード） ◆幻覚妄想状態 ◆パニック発作が頻発する不安障害 ◆頻回の解離が見られる状態 ◆PTSD でフラッシュバックが頻発する状態 ◆深刻な意識障害 ◆高度の認知症 ◆言語理解が極めて不良

**《慈悲の瞑想 実践法》**

◎感謝を感じる恩人の 1 人をイメージし、その人の良いところを 2-3 個思い浮かべる

◎そして下記の 4 つのフレーズを心の中で念じる

◎単にフレーズを繰り返すのは意味がなく、一つ一つがその人の幸福の祈りであることを意識し、そこから湧き起こる全ての感情に気づき、受け入れるようにする

◎その人の望みが叶ったときの笑顔や喜びのポーズを想起するのも良い

- 😊あなたが安全でありますように
- 😊あなたが幸せでありますように
- 😊あなたが健康でありますように
- 😊あなたが心安らかに暮らせますように

※思いやりのある言葉は何でも良い

◎次に「自分自身」に対して同じフレーズを念じてみる（「私が」に替える）



**《カームイメージ瞑想（おだやかで落ち着いている意）》**

## 印象的だった光景を細かく思い出す

自然の中へ出かける時間がなかったりおっくうに感じてしまった場合は、家の中で自然を思い浮かべる「カームイメージ瞑想」を行ってみましょう。自分が今まで訪れた中で最も印象的で心地よかった自然の光景を思い出すのです。普段から練習しておく、不安や焦りで心が落ち着かないときにすぐに行えて、穏やかな心を取り戻すことができるようになります。

※マインドフルネス・瞑想のやり方には上記のほか呼吸瞑想、ボディスキャン瞑想とありますので詳しくはネット検索してください。 （まとめ：三富）



## オーバードーズがやめられない 市販薬を大量摂取する

いま SNS（会員制交流サイト）上では、大量の薬の画像を挙げる若者たちの投稿が相次いでいます。市販の薬を過剰に摂取することで、精神的苦痛から逃れる「オーバードーズ」に走るとともに、自らの行為を明かしているのです。

集団自殺をしたり、薬物の影響で抵抗できなくなった女性にわいせつな行為をするなどの事件を起こし、社会問題化しております。

「オーバードーズ」とは、多幸福感を得て精神的な苦痛から逃れようと、医師が処方した薬やドラッグストアで買えるせき止め薬などを大量に摂取することを言います。一方で内臓にも大きな負荷がかかり、機能低下を含めた悪影響が起こる可能性もあるほか、一度依存するとなかなか自身で離脱することは難しくなります。

薬物依存、アルコール依存等の治療に詳しく、多数の著書のある精神科医の松本俊彦医師は、リアルな人間関係に苦しむ人が、自らを認めてくれる SNS の世界に居場所を見いだすケースも多いと言います。

### 松本俊彦医師

「現実世界でうまくいかない人たちが、SNS の世界でオーバードーズを繰り返す人のサークルに入る事によって、人とつながる事ができるんです。さらに、より多くたくさん飲む人がその世界のヒエラルキー（「ピラミッド型の階級組織構造」）の中で上にきて、あがめられたり尊敬されたりするっていう事態も生じていて、リアルでうまくいかない人たちがそこで評価されて、承認欲求を満たしているところもあると思います。SNS の世界にはまり込んで、問題行動をどんどんエスカレートさせてしまうこともあります」

市販されている薬とはいえ、過剰に摂取することは体に大きな影響を及ぼします。

咳止めや風邪薬には麻薬に似た成分が含まれているものがあり、中には他の薬物と比べて依存性が

昭和 51 年 12 月 22 日第 3 種郵便可（毎月 18 回 2・3・4・5・6・7 のつく日発行）KSK 通巻 7537 号令和 3 年 12 月 3 日発行  
強いものもあります。

また、市販薬に含まれるカフェインの大量摂取による致死性不整脈や、アセトアミノフェン（解熱・鎮痛剤の一つ）による肝不全が原因で亡くなるケースも少なくありません。

## 業界の対策は

ドラッグストアを運営する企業が加盟する日本チェーンドラッグストア協会では、オーバードーズへの対策として、風邪薬などの市販薬は 1 人につき 1 つしか販売しないという注意書きを全国およそ 2 万軒の店舗で掲示しています。さらに 10 代の客に対しては、購入の際に学生証などの提示を求めようにはしていますが、それでも有効な対策につながっていないのが現状です。

娘が、薬物依存症になっている S さん夫婦の思い。

「親子の間に一定の距離を置くこと」

親が協力できる範囲はどこまでかを伝え、娘の行動は本人に責任をとらせることが大切だということです。夫婦にとっては思いもよらない言葉でした。

それからは、これまでは干渉していたことも口を出さないように努め、言われてもできないことは断る姿勢を見せるようにしました。そうすると、想像以上に娘の機嫌が悪くなる頻度が少なくなり、お互いに気を張らずに過ごす時間が増えていったといいます。

「いま思うと娘の気持ちを置き去りにしていました。娘が何を言っても“それは間違っている”とこちらの考えを押しつけていたんです。家族会で“もう一切そういうのをやめてみたら”って言われて、やめたとたんにお互いに本当に楽になった。家族だけで解決しようとせず、第三者に助けを求める。しっかりとした専門家や経験者に相談して、頼ることが大切だと思います」

19 歳になった娘は、まだ完全にオーバードーズを止めることはできていませんが、少しずつ家族の関係性を修復しています。

オーバードーズをする若者たちとの向き合い方について、精神科医の松本俊彦さんは、次のように指摘します。

## 松本俊彦医師

「やってはいけないのは、“そんなことはやめなさい” と言うことです。それを言われてしまうと、もうそこから話ができなくなってしまう。市販薬を乱用する子たちは、心の底では” やっぱり分かってもらえないな” っていう主観的な孤立感がすごく強い。これまで相談したり悩みを打ち明けても、説教されたり、根性論や正論をぶつけられるばかりで、意味が無かったと思っています。だから、むしろ急にはオーバードーズをやめられないんだらうな、でも薬が必要となるような何かつらい事情があるんだらうと思って、そこに注目しながら相談できる関係性をつくっていくことが大事だと思います。本人と悩みごとについて話し合える関係を継続しつつ、どこかで“そんなに飲

昭和 51 年 12 月 22 日第 3 種郵便可（毎月 18 回 2・3・4・5・6・7 のつく日発行）KSK 通巻 7537 号令和 3 年 12 月 3 日発行  
んできると体が心配だな” “1 回ちょっと病院に行ってみない？” という形にできればオーバード  
ーズをどうやめさせるかではなく、孤立している人たちが抱える苦しみにどう気づき、支えていく  
か。周囲の人がどう寄り添っていくのかを考えなければならぬと感じました。

市販されている薬とはいえ、過剰に摂取することは体に大きな影響を及ぼします。  
咳止めや風邪薬には麻薬に似た成分が含まれているものがあり、中には他の薬物  
と比べて依存性が強いものもあります。また、市販薬に含まれるカフェイン  
の大量摂取による致死性不整脈や、アセトアミノフェンによる肝不全が原因で  
亡くなるケースも少なくありません。

NHK 首都圏局と関東甲信越の放送各局が取材制作しているニュースよりディレクター有賀菜央さん取材記事を  
引用：まとめ三富



**自立支援医療費（精神通院医療費）と精神障害者保健福祉手帳の更新の時期が来ま  
した。今年は診断書の不要な年で 4 月から手続きが出来ます。**

〈確認事項〉

- ・自立支援医療証に診断書が必要か明記しています。必要な場合は医師の診断書が必要です。
- ・有効期限を確認します。3ヶ月前から更新出来ます。更新には1ヶ月半かかりますので、早めに  
手続きをして下さい。期限を過ぎると3割負担に成りますので注意して下さい。
- ・不明な点は、障害福祉課、電話：822－8385

自立支援医療の更新に必要なもの

- ・自立支援医療費受給者証（診断書が必要と書かれていれば医師に依頼する）
- ・健康保健証
- ・認印
- ・病院と薬局の名称と所在地が分かるもの。（お薬手帳を見せる）
- ・個人番号（マイナンバー）がわかるもの。

精神障害者保健福祉手帳の更新に必要なもの

- ・障害者年金証書。ない場合は医師の診断書（有料）
- ・精神障害者保健福祉手帳
- ・認印
- ・個人番号（マイナンバー）がわかるもの。
- ・顔写真 1 枚（縦 4 cm×横 3 cm 脱帽、上半身、1 年以内に撮影したもの）



## 会計からのお願い

日頃よりつばさの会会費納入につきましては会員の皆様方にご協力を頂きまして有難うございます。本年も、新型コロナウイルス感染の影響により、外出自粛のため今はご自宅にてお過ごしのことと思います。

さて 2021 年度分の会費につきましては、つばさ第 1 事業所、第 2 事業所、喫茶レゼルまたは家族交流会にて納入をお願い致します。尚銀行振り込みをして頂きますと幸いです。その際は振込手数料を差し引いて、お振込み下さい。

振り込み先は、下記の通りです。

湘南信用金庫	本店営業部口座・普通	0 3 3 7 3 3 1
口座名義	(特非) 横須賀つばさの会	
A T M 振込	トクヒ) ヨコスカツバサノカイ	



つばさ第 1 事業所	046-874-4290
つばさ第 2 事業所	046-861-2373
喫茶レゼル	046-861-2386

会費についてのお問い合わせは  
☎ 0 4 6 - 8 2 5 - 9 1 2 1  
木原までお願いします。

### ◆家族交流会について

担当： 0 4 6 - 8 5 6 - 8 6 3 7 (藤島)  
0 4 6 - 8 2 5 - 9 1 2 1 (木原)

3 月 23 日 (水) 本町コミュニティセンター (総合福祉会館 6 階) 第一会議室 13 : 00 ~ 15 : 00

4 月 27 日 (水) 本町コミュニティセンター (総合福祉会館 6 階) 第一会議室 13 : 00 ~ 15 : 00

5 月 25 日 (水) 本町コミュニティセンター (総合福祉会館 6 階) 第一会議室 13 : 00 ~ 15 : 00

1 月、2 月の家族交流会はコロナ感染予防の為中止になりました。

※感染の推移によって急きょ中止になる場合があります。

参加希望者は開催の有無を上記担当者に確認のうえ、ご来館下さい