

SSKU

第216号



つばさの会通信

2025年11月

会員各位

NPO 法人横須賀つばさの会第224回定例会の案内

NPO 法人横須賀つばさの会

理事長 下江秀雄

晩秋の候、皆様、お元気でお過ごしでしょうか。さて、今回の定例会は同じ悩みを共有する「家族」が、仲間の成功例、失敗例、対処の仕方など生の声を聴き、自分にあつた情報を得ることが出来る「家族懇談会」です。日頃の当事者への対応の難しさ、親子・兄弟関係の悩み、医療面・生活面の対応等々、困っていること、悩んでいることなどを家族同士、分かり合えるまで話し合ひましょう。つばさの会は、これからも、家族の皆様とご一緒に歩んで参りたいと思います。大切な家族が自分らしく地域で暮らしていけるよう知恵を出し合ひましょう。

【開催内容】

1. 日時：令和7年12月4日(木) 13:00～16:30（受付は12:30から）
 2. 場所：横須賀市保健所 3階 第一研修室
 3. 日程： 13:00 ～ 14:30 昼食と懇談
14:30 ～ 14:40 休憩
14:40 ～ 15:20 懇談継続
15:20 ～ 16:20 全グループ(1グループ6人予定)のまとめ報告
16:20 ～ 16:30 アンケート作成
16:30 閉会
 4. 参加申込：11月25日(火)～11月28日(金)の間にお願ひします。
(昼食の予約をしますのでお名前と参加人数をお伝えください。)
- * 日中の受付と時間(13時～16時)
- | | |
|--------------------|-------------|
| ①就労継続支援B型事業所 つばさ | 電話：874-4290 |
| ②就労継続支援B型事業所 つばさ第二 | 電話：861-2373 |
| ③喫茶レゼル | 電話：861-2386 |
- * 夜の受付と時間(19時～21時)
- | | |
|-----------|------------------|
| ④木原 啓子 携帯 | 電話：080-3383-2214 |
|-----------|------------------|

第223回 定例会報告

保健所第一研修室にて

テーマ：① 統合失調症の薬
② 健康づくりのための睡眠

講師：湘南病院副院長 中野浩志 先生

さわやかな陽気となった10月2日、日頃お世話になっている湘南病院副院長 中野先生のお話しを家族、当事者41名が熱心に聴き入りました。

【講演概要】

統合失調症治療の基本は統合失調症治療の3本柱と言われる「薬物療法」、「休養・環境調整」、「心理社会療法」を行うことです。

いずれの治療もストレスへの対応力を高め、当事者自身の回復する力を高めることにつながります。統合失調症の基本となる治療は抗精神病薬による薬物療法です。毎日薬を続けることが大切です。薬を続けることでゆっくりと回復が続き、できることが増えていきます。自分の判断で薬をやめたり、減らしたりすると、再発の危険があります。薬のことで何か気になることがあれば、主治医や医療スタッフに相談しましょう。

《統合失調症の代表的な薬》

抗精神病薬

※リスペリドン、オランザピン、アリピプラゾール

効果：①抗精神病作用

幻覚、妄想などの対する作用（効果出現までに時間がかかる。・・・2週間程度）

②鎮静作用

興奮、焦燥感などに対する作用（比較的速やかに効果が出るが、過鎮静が生じることもある。

③意欲賦活作用

意欲低下など（陰性症状）に対する作用…効果は十分ではない。

統合失調症の薬（補助薬）・・・それぞれの症状を緩和する目的で用いる。

※気分安定薬 対象となる症状：気分の変動、そう状態、抑うつ、興奮など
《代表的な薬》炭酸リチウム、バルプロ酸、ラモトリギン

※睡眠薬 対象となる症状：不眠、睡眠リズムの障害など

《代表的な薬》ゾルピデム、エスゾピクロン、ラメルテオン（メラトニン系）
スボレキサント（オレキシン系）



※抗不安薬 対象となる症状:不安感、緊張、焦燥感など

《代表的な薬》ロラゼパム、ジアゼパム（ベンゾジアゼピン系）、ブスピロン(非ベンゾ系)

《抗精神病薬のカタチ（剤形）》

飲み薬、貼り薬、注射剤とある。それぞれメリット、デメリットがあるので自分に合った薬を医師や医療スタッフと相談して決める。

《安定した状態を続けるために》 服薬の重要性

医師に処方された薬は安定した生活を送るための手伝いをしてくれます。薬をやめしまうと統合失調症の再発するリスクは5倍になると言われています。自身の判断で勝手にやめたりしないようにしましょう。耐えられない副作用があるなど、困った場合は医師や薬剤師に相談しましょう。

※健康づくりのための睡眠について



【成人版】※適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保。

※食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。

※睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。

【高齢者版】※長い床上時間は健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。

※食生活や運動などの生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養間を高める。

※長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中の長時間の昼寝を避け、活動的に過ごす。

【まとめ】※朝は同じ時間に起きて、太陽を浴びましょう。

※寝る前はスマホ・お酒・カフェインを控え、リラックスする時間を作りましょう。

※眠れないときは無理に布団で頑張らず、気持ちを切り替えましょう。

（下江）

精神疾患で退院後 支援計画「必要」8割

自治体調査

2025.10.27 神奈川新聞より

精神疾患で自身や他人を傷つける恐れがある人を行政判断で強制入院させる措置入院を巡り、患者の退院後支援計画作成主体となる全都道府県と政令市 67 自治体の 8 割に当たる 56 自治体が、「計画は必要」との認識を持っていることが、26 日、共同通信の調査で分かった。「適切な治療継続に有効」との理由が目立つ一方で、監視強化への懸念や病気の自覚のなさなどから患者側の同意が得られず作成に至らなかった事例も確認された。

国がガイドラインで積極的な計画作成を求める中、「医療側と患者側の信頼構築が前提」と指摘する専門家もあり、自治体側からは、患者との面談を重ねられるよう手厚い人員配置などの支援を求める声が出ています。

支援計画導入は、2016 年に相模原市の知的障害者施設で起きた入所者らの殺傷事件がきっかけ。

元職員の植松聖死刑囚（35）は事件前に措置入院しており、国は再発防止策として退院後の支援強化を打ち出した。ただ監視強化との批判もあり精神保健福祉法の改正には至らず、厚生労働省が 18 年、ガイドラインで退院後支援計画作成を自治体に通知した。計画作成は自治体が支援の必要を認め、同意した患者が対象。都道府県や政令市など保健所設置自治体が主体となる。

共同通信は 47 都道府県と 20 政令市にアンケートを実施。その結果、56 自治体が計画作成を「必要」と回答し、「計画作成過程で患者の気持ちを理解できる」（福岡県）、「適切な治療を継続し健康状態を算定させられる」（山形県）などの理由が示された。他の 11 自治体は「分からない」「評価を検討中」と回答。このうち仙台市は「計画作成と退院後の安定した生活が必ずしも連動するわけではない」と指摘している。23 年度に実際に作成された支援計画は 1851 人分だった。厚労省の集計では、同年度に措置入院を終え退院したのは約 8 千人となっている。厚労省の担当者は「どういう支援が可能か引き続き検討していきたい」としている。





「関西発ラジオ深夜便」

明日への言葉

豊にかに生きるための排泄ケアを

排せつ用具の情報館代表 浜田きよ子さんが出演。

排泄は全ての暮らしにかかわることです。永年高齢者の暮らしや介護現場で使いやすい用具の研究・開発をしてきた浜田さんが、老いても豊かに暮らしの中で生きるため、日々の不安を支えるグッズを研究している京都「むつき庵」浜田さんが、なかなか話題にならない排泄について話されました。以下はネット情報を含めたさまざまな情報です。

排せつケアは病気や障害など様々なことにより、快適な排せつが困難になった人を支援するものです。そのためには排せつのメカニズムやケアの技術、また福祉用具や住環境整備など多くの知識を必要とします。では知識を深めればよい排せつケアが実現するかというところもいかならないのです。

「トイレに行こう」と人を誘う言葉やおむつのなかで排せつせざるを得ない人へのおむつ交換などは、おそらく知識や技術と同じくらい、「そうはできないと知りつつもその人に身をおいてみる」という視点も大切です。そしてこれが簡単ではありません。

しかもその評価？は専門職の方がするのではなく、ケアを受けている方々からいただくものです。それを踏まえつつ、私たちはおずおずと未熟な自分のケアを相手に差し出すしかありません。でもそれを重ねていきたいと私は思っています。そして人が気持ちよく排せつできるために実践を重ねていきたいのです。

この排せつケア実践報告会はそんな気づきのための場です。何らかのかたちで、自身の暮らしや実践に生かしていただければ幸いです。

そしてたとえそんなことがなくても、誰かとちょっと話ができたり、心が温かくなったりするなら、実はそれだけでも嬉しいのです。

究めること以上に、他者の暮らしや人生に対して謙虚に向き合う、そんな視点で今後ともどうかよろしくお願いいたします。

むつき庵の活動

- ・ 約400種類の紙・布おむつを展示
- ・ ポータブルトイレ等、排泄用具を展示
- ・ 排泄についての困り事・相談を受ける。助言と適切な情報の提供
- ・ 暮らしを支える優れた道具の展示や紹介

- ・ おむつフitter研修・社内研修の開催
- ・ 施設での排泄ケアの助言
- ・ 用具のモニタリングおよび提案



はいせつ総合研究所は幅広い視点で排泄ケアを捉え、排泄にトラブルを抱える方や排泄ケアに関わる方々に適切な情報を提供するために設立いたしました。2003年に設立して今年で20周年を迎えます。いろいろな方々からのご支援のおかげで2013年には、むつき庵の活動が「2013年度グッドデザイン賞」を受賞することができました。

私たちはこの世に誕生してから、食べて排泄するという行為を繰り返してきました。食べることは見えるのですが、排泄はこっそり行います。そのせいか、他者の排泄などには思いをはせることなく、当たり前に行ってきたのです。でも、身体が不自由になったり、病を抱えたりして、排泄がうまくできなくなると、生活自体が大変になります。そんなときに、「その人にとっての気持ちよい排泄」などとあまり考えずに、ともするとどう後始末をするか、といったことを中心にケアを重ねてきたようです。治療で良くなるものを見逃していたり、環境を整えればおむつが不要な人にまでおむつを使用したり、またその使用方法があまりにひどいものであったり…。まだまだこのような現状は否定できません。このことを何とかできれば、という思いで、2004年10月よりおむつフitter研修を始めました。そこには志をともにする方々としっかり出会いたいという願いも込められていました。

おむつフitter®とは排泄に関わるさまざまな知識をもった方であり、周囲の人や自身の排泄環境をよりよくしようとして活動している方々です。2023年6月現在、9,310人を超える方が3級を修了し、それぞれの仕事に活かしてくださっています。論文などから分かるその活動には、多くの方々に知っていただきたいものが少なくありません。私たちだけではもったいないというものが数多くあります。そんなことも大きな理由となり、排せつケア実践報告会を2011年より開催し、今年9月の開催で第13回となります。スタッフも私もまだまだ未熟者ではありますが、そのことを認識しつつ、謙虚に学びや実践を深めていきたいと願います。どうかこれからもよろしくお願いいたします。

株式会社はいせつ総合研究所 排泄用具の情報館むつき庵

代表 浜田 きよ子 京都むつき庵 開館日休館日

（月、土、日、祝日及び年末年始、夏期休業・館外研修日）

□一般開館日（火～金曜日）・開館時間[10時～12時、13時～16時]

※15:30が最終入館時間）排泄用具展示やおむつフitterが在籍するミニむつき庵は全国にあります。

京都が遠い場合、お近くのミニむつき庵でご相談ください。



第51回「県民の集い」in 横須賀 報告

11月13日、ウエルシティ市民プラザ横須賀市生涯学習センターにおいて横須賀主催で9年ぶりに開かれた県民の集いに、神奈川県下の精神保健福祉家族会「じんかれん」、浜家連家族会、就労支援B型事業所「つばさの会」より多数の職員さん、当事者さん、県立保健福祉大学の先生、学生さん、地域活動支援センター、「アトリエ夢喰い虫」「地域生活支援センターとらいむ横浜」、「ひきこもり支援センターこねくと」「福祉関係、医療関係の支援者さん」と多方面から多くの方が参集され、定員200名の会場は、ほぼ満席となり熱気あふれる大会でした。

前半の講演テーマは、やきつべの径診療所、全国精神保健福祉会連合会の精神科医、夏苺郁子氏による「精神医療に関する最新の状況と課題～みんなで考えよう私達の未来～」でした。

後半は地元横須賀を中心として高齢者を対象に活躍している「歌う会」のソプラノ歌手、藤井直美さんの、歌唱指導、ピアノ伴奏により、皆で楽しく歌いました。

スタッフの皆様は各持ち場での対応をトラブルなくこなし盛況のうちに終了致しました。

<本講演の要旨>・・・夏苺講師配布資料より

今年の2月にNHK総合の「クローズアップ現代」で「“心が削られる”精神疾患 家族の告白」という番組が放送されました。精神疾患当事者を身内に持つ家族の苦悩をリアルに捉えた意欲作です。スタジオゲストとして出演した私は、何を一番伝えたいかと司会者から聞かれ「人を憎まず病を識る」と答えました。その理由は、私は病気になった母を、そして母を捨てた父をずっと恨んで生きてきたからです。でも「恨み」は心の回復には繋がらないと痛感しました。病気になった人を憎むのではなく、病気のことをよく知ることが大切なのだと思いますようになり、恨みを吹っ切ることができました。

精神科に7年間通院して薬も大量に飲んでいて私が、今、こうやって回復しているのは3つのことが貢献しています。精神科の薬は私の脳の興奮を一時的に鎮めてはくれましたが、根本的な回復に役立ったものは、①私を「まっとうに」扱ってくれた人達との出会い＝「人薬」、②母を10年間拒絶してしまったが、そのおかげで人生の決定的な時間を医師になるための勉強に使えたこと＝「時間薬」、③母と再会後も結局は同居という選択はせず、物理的距離を取ったこと＝「親子間の物理的距離」でした。

しかし、②と③は私に罪悪感をもたらしました。私の願いは、私がとったような行動を選択しても、家族が後ろめたく思わないですむような社会になってほしいことです。みんなねっとの岡田理事長

が言われた「精神疾患になっても大丈夫な社会」とは、発病したことで家族が罪悪感を抱え込むことのない社会も含まれるのではないのでしょうか？

現在、精神医学は精神疾患の原因を明らかにできていません。

数多くある薬は、今の症状を緩和する対症療法であり根治治療には至っていません。

講演では、なぜ精神疾患の原因が見つからないのか、精神科の診断はなぜ曖昧で医師によって診断名がコロコロと変わるのか、根治する薬がない中で私たちは何ができるのかをお話したいと思います。

そして一つの家族の例として、私の家族の経過を詳しくお話します。失敗例かもしれませんが、参考になればと思います。

最後に、これまでに夏莉が行ってきた活動（精神科医の診察態度についての調査、精神疾患の遺伝子解析研究など）の紹介と、今後の夏莉の活動の方向性にも言及します。

（以上）

《家族交流会》

担当 木原啓子 080-3383-2214

11月20日(木) 本町コミュニティセンター(総合福祉会館6階)第二会議室 13:00~15:00

12月24日(水) 本町コミュニティセンター(総合福祉会館6階)第二会議室 13:00~15:00

参加者は9月24日14名、10月22日11名それぞれの家族の近況を語り合い有意義な時を過ごせました。予約なしで参加していただけますので時間内にお気軽にお立ち寄りください。

なお、11月の家族交流会は26日(水)の場所が取れなかった為20日(木)に変更致しましたのでお間違えないようお願いいたします。

発行人/ 特定非営利活動法人

障害者団体定期刊行物協会

東京都世田谷区祖師谷 3-1-17

ヴェルドゥーラ祖師谷 102号室

TEL 03-6277-9611 FAX 03-6277-9555

編集人/ NPO法人横須賀つばさの会

〒237-0076 神奈川県横須賀市船越町 1-50

山田ビル 2F

TEL 046-861-2373

定価 50円（会員は会費の中に含まれます）