

おすすめ本紹介



『生き心地の良い町ーこの自殺率の低さには理由がある』 **岡 檀** 講談社

ひとたび地域でつらい出来事が生じると、同じ出来事が二度と生じないように警戒心が一気に高まるのが常である。大きな交通事故の後には見回りが増え、学校でいじめが発覚した後は一斉にアンケートが行われる。実際には、予防のための効果的な施策は、過剰な警戒よりもっと別なところに隠れていることが多い。悲しいかな、地域を守りたい一心から視野が狭小化し、思考が固くなる特徴を人類は持っている。

健康施策を考える研究者も同様の傾向があり、自殺に関わる研究は多発する地域を対象に進められ、「このような特徴があると自殺が増える」とか「この要因を減らすべきである」と論じられてきた。本書の著者である岡氏は、あえて自殺率が極めて低い徳島県海部町に着目し、足しげく通い、一時は住み込み、その特徴を観察してまとめたのが本書である。

既存の社会疫学とは異なる切り口から考察が展開されている。赤い羽根募金が集まらない、小中学校に特別支援学級を作ることへの反対運動、実はうつ病の受診率が高い、固定しない人間関係・ゆるやかな繋がり、共同洗濯物干し場が多いなど興味深いエピソードが述べられている。内容の詳細については是非ご一読を願いたい。

我々は東日本大震災を経験し、地域の力が過剰な警戒に偏っているのは否めない。地域が復興し、より良い町づくりを展開する上で、視点を切り替える勇気が必要になる時がくると考えている。読了した後に、思い切る勇気が持てる一冊である。

(紹介者:みやぎ心のケアセンター 地域支援部長 福地 成)

「こんな時、あんな時、どうする?」～支援のお悩み相談コーナー～

このコーナーは支援に関する質問や悩みに回答するコーナーです。今回は初回ということもあり、当センター職員が考えた質問に、ご回答いただきました。

回答

質問 通院、入院それぞれ、アルコールの治療はどんなことをするのでしょうか。

東北会病院 地域支援課 鈴木 俊博
監修 東北会病院長 石川 達

アルコール治療の治療ステージはアルコールを体から抜く「解毒期」、「飲酒行動修正期」、「維持期」の3つに分かれます。それぞれのステージで通院、入院の適応を考慮すること必要ですが、現在は通院による治療が中心となっています。

通院については、医師の診察、依存症の心理教育、集団精神療法プログラムへの参加あるいはアルコール依存症のデイケア通院そして抗酒剤の服用等が中心となります。

しかし以下のような場合は入院をお勧めすることがあります。

- ①離脱症状が重篤な場合。アルコールが体から抜けることに伴って離脱症状というものが表出します。不眠から痙攣発作までその症状は様々です。
- ②アルコール依存症以外の合併症がある場合。
- ③家族関係の葛藤や緊張が高い場合。
- ④過去3ヶ月以内に10日以上断酒期間がない場合。

入院については3ヶ月間のプログラム入院が原則となります。当初の2週間は体のケアが中心であり徐々に依存症という病気を理解するための心理教育プログラム、集団精神療法、運動プログラム、外泊プログラムなどが用意されています。

いずれにしても治療の中心は病気の理解とご本人の苦悩を言葉にするプログラムです。

さらに重要なことは、相互支援(自助)グループに継続的に参加することが回復には欠かせないので入院中から参加することを奨励しています。

アルコール依存症の回復にとって飲酒を止めることは重要です。しかしそれがゴールではありません。日常生活のストレスフルな生きづらさの修正が鍵となります。飲酒によるトラブルや問題がどうしても注目されますが、「シラフの生き方」をいかに楽にするのかを相互支援グループ等の仲間の中で継続的に工夫していくことが大切です。

また、本人との生活の中で家族自身も疲弊しますので家族支援も重要です。家族自身の行動変容(イネイプリングを手放す、本人とのコミュニケーションの改善)や家族のセルフケア能力向上を図るプログラムも有効です。家族自身が楽になり、家族の変化が本人の回復に働きかける力となります。

最後に治療回復の3原則というものがありますのでそれもお紹介しておきます。

- 1 診察継続
- 2 相互支援グループへの参加
- 3 抗酒剤

こちらのコーナーに記載する疑問や悩みは1～2つを想定しておりますが、頂いた疑問や悩みにつきましては、すべて回答いたします。メールまたはFAXにて、お気軽にお寄せ下さい。



公益社団法人 宮城県精神保健福祉協会

心のケアセンター

Miyagi Disaster Mental Health Care Center

連絡先 基幹センター 企画部 企画課

TEL 022-263-6615 FAX 022-263-6750

宮城県仙台市青葉区本町2-18-21タケダ仙台ビル3F

kokoro-kikaku@hotmail.co.jp http://miyagi-kokoro.org/

石巻地域センター 0225-98-6625

宮城県石巻市東中里1-4-32 宮城県石巻合同庁舎別棟2F

気仙沼地域センター 0226-23-7337

宮城県気仙沼市東新城3-3-3 宮城県気仙沼保健福祉事務所2F

みやぎ心のケアセンター通信

Miyagi Disaster Mental Health Care Center News

平成28年10月1日発行 第15号

～被災地域で活動されているみなさまへ～



災害後の社会と心のケア

みやぎ心のケアセンター センター長 小高 晃

私が現在勤務している病院は仙台市北部にあり、認知症入院医療のほか、外来は精神科一般(18歳から100歳まで)に対応しています。先日の外来には、認知症の80歳のお母様と、その娘さんが見えました。このごろ物忘れが増えて不安でたまらなくなり、娘さんを頼って、夜に電話することがしばしばあり、娘さんも心配して、遠路駆けつけたとのことでした。娘さんは東日本大震災で被災した沿岸部に生まれ、自宅も損壊し、仮設住宅での生活とのことでした。別の日の外来には、認知症を抱えた86歳女性の方が初診でお見えになりました。沿岸南部で被災し、仙台市の子どもさん宅に転居したものの、周辺症状が激しいとのご相談でした。この方のかつてのお住まいは昔から近所の方とのつきあいが濃密で、お茶のみの機会も多く、近所の人々との交流に支えられ、認知症がありながらも安定を維持していたものの、引っ越しによる環境の変化で不安が強まったようでした。また、入院中の方でも津波被害を受けた故郷を案じ、心を痛めている方が、今尚、多くいらっしゃいます。

震災の爪あとを表面上は感じる事が少なくなった仙台市北部でも、日常臨床のなかで、震災の影響を受けながら生活する方々との機会が多いことに、今更ながら震災の影響の広がりや深さを感じ、震災は被害が大きかった地域のみではなく、全体的、広域的な問題であることを改めて痛感しています。巨大な災害後の社会は生活の不安による負荷の総量と密度が増し、心身の不安定さを招きやすく、この影響の中でより良く生きるためには公式・非公式の様々な支えが長期的に必要なとなります。全体的・広域的な地域精神保健の再構築が必要となるゆえんです。

東日本大震災直後に、阪神大震災後16年を経た神戸の方々から寄せられたメッセージ(ひょうご震災記念21世紀機構・緊急提言)は、読み返して胸が熱くなるものがあります。「北国の春は必ず来る」「東北地方がこれからの日本を先導するような復興を進める」「震災復興にあたっては運命共同体である東北・関東の自治体が広域復興機構を組織して、これまで東北地方の恩恵を受けてきた東京が蓄積してきたその豊かさを還元する方向で一体的に進めるべきであろう」「こころのケアという言葉が独り歩きしないように、他のサービスと融合させて住民が受け入れやすい形で提供することが何より肝要である」。

私どもみやぎ心のケアセンターは震災の年の12月から、被災地の住民や支援者の方々への支援を中心として、研修・普及啓発活動、他県からの避難者支援、先日の熊本地震の支援者への協力など、さまざまな活動を続けております。今後はこれまでの活動を基礎として、大規模災害後の困難はあるものの、より生きやすい社会となっていくために必要な事柄を準備していきたいと考えます。そのためにも初心に帰り、先人の経験に学び、皆様と共に活動してゆきたいと思っております。



特集 アルコール関連問題へのとりくみ



基幹センター 地域支援課

名取市健康サロン(節酒の会)好評開催中!

平成27年11月に発足した健康サロン(節酒の会)は、平成28年度も月1回の活動を継続しています。プログラムはミニ健康講話、男の料理教室、HAPPYプログラム(節酒を進めるプログラム)となっております。対象は名取市在住の男性で、節酒希望の方、節酒に興味がある方等を中心とし、毎回8~10名程度が参加されています。

7月の活動では10名が参加し、新メンバーが2名加わりました。開会時にHAPPYプログラム3回修了者に修了修と記念品の贈呈がありました。修了者の「飲酒日記をつけながら休肝日を作れて、休肝日の次の日は体が軽い、少しの量で酔えるようになり、病みつきになった。お酒と新しい付き合い方ができるようになったね」とプログラムの効果を感じる感想がありました。熱中症等の健康ミニ講話の後は、いよいよ男の料理教室。冷やし中華とゴーヤチャンプル作りです。男の料理は大胆、役割分担もスムーズ。黙々と作業を進め、あっという間に完成し、会食です。沖縄出身の伊禮保健師直伝のゴーヤチャンプルが「素朴でとても美味しい」と好評でした。休憩をはさみHAPPYプログラムです。初回参加者のために1回目のプログラム。アルコール被害の講義の後に自分の飲酒量を確認しました。最後は田口会長の指導のもとダンベル体操を行い、充実したプログラムを終了しました。

参加者の主体性を大切にしながら、楽しめる活動を取り入れ、節酒プログラムを続けていきたいと思っています。



参加者の主体性を大切にしながら、楽しめる活動を取り入れ、節酒プログラムを続けていきたいと思っています。

参加者の主体性を大切にしながら、楽しめる活動を取り入れ、節酒プログラムを続けていきたいと思っています。

私たちがごく身近に存在するお酒は、生活に潤いを与えてくれる一方、過度な飲酒による健康上の問題のほか、暴力や虐待、飲酒運転などさまざまな社会的問題を引き起こす要因にもなり得るものです。特に災害の発生後には、落ち着かない気持ちを紛らわせたい、寝つきをよくしたいなどの思いから酒量が増える傾向がこれまでの災害時にも指摘されていました。国は、アルコール健康障害対策基本法を平成26年6月に施行し、国民の間でアルコール関連問題への関心を高め、一層理解を広めることを目的として11月10日から16日までをアルコール関連問題啓発週間と決めました。今号では被災から5年目を迎え、県内のアルコール問題はどのような状況にあるのかを考えるとともに、各地の取り組みについても報告します。皆さんとともに、アルコールとの正しい付き合い方、アルコール問題との正しい向き合い方について考えたいと思います。

気仙沼地域センター

普及啓発活動の取組みをご紹介します

気仙沼地域センターでは、アルコール問題に対する取組みとして断酒例会への運営協力と参加に加えて、情報発信という形での普及啓発活動に力を注いでいます。

一つは地元新聞へのコラム執筆です。平成25年度から宮城県気仙沼保健所と協同して行っている事業で、気仙沼市を中心に住民の皆さまに親しまれている「三陸新報」に『三陸こころ通信』を掲載しています。飲酒については「お酒と上手につきあう方法」として、飲酒による心身の変化や適正飲酒の目安、セルフチェックの方法などを分かりやすくお伝えしています。また、お酒以外にも「睡眠」や「子どものこころのケア」「住環境の変化」など身近な悩みを取り上げ、その対応方法などを掲載してきました。掲載後「新聞を見て電話をした」というご相談もいただいています。



また、南三陸町職員の皆さまに、メンタルヘルスに関する内容を月一回、相談窓口の案内に合わせて『ひと息コラム』としてお伝えしています。このコラムでも飲酒に関するトピックスを取り上げました。お酒のこと以外にも「睡眠」や「仕事の小休止」など、職員の皆さまが身近に感じられるような話題を仕事の合間のちょっとした時間に読んでいただけるよう工夫しながらお伝えしています。

このような形で、地域に根差した事業を自治体や関係機関と連携して今後も実施していく予定です。詳細はセンターブログにて随時ご紹介いたします。

石巻地域センター

石巻圏域で行われている各種研修会の紹介

石巻地域センターは、各関係機関と連携し、地域のニーズに合わせたアルコール研修会を開催しています。

石巻市では、保健師を対象に事例検討会を行いました。石巻市河北総合支所では、住民や支援者を対象として「アルコール問題を持つ人をどう支えるか」と題した学習会を開催したほか、毎月1回の「お酒をやめている人の話を聞いてみよう」と題した研修会を開催しています。当事者や家族、支援者向けのこの研修会には、宮城県断酒会、東北会病院の協力をいただいています。

東松島市では、一般住民向けにアルコールの病気の基礎知識をお伝えする講演会を2回、保健推進委員向けの講演会を1回、東北会病院の協力の下に行う計画です。

女川町では、町・保健所・東北会病院と打合せを行い、「アルコール問題の医療連携について」をテーマに研修会を開催予定です。女川町地域医療センターの職員をはじめとして保健医療福祉関係者を対象に、2回開催する予定になっています。

その他、石巻保健所圏域のすべての支援者を対象として、アルコール関連問題の基礎的な知識から支援技術を学ぶ研修会を開催予定です。保健所が中心となり、日本アルコール関連問題ソーシャルワーカー協会の協力を得て3回シリーズで行うことになっています。

石巻地域センターでは、ご本人や家族だけではなく、地域全体でアルコール関連問題への関心を高めていくことが必要と考えています。そのため、今後も様々なニーズに応じた取り組みを支援者の方々と協力しながら取り組んでいきたいと思っています。

基幹センター企画課

自治体職員向けアルコール研修

「アルコール問題は正直避けたい気持ちだったが、実際の治療場面や当事者のお話を聴くことで前向きに取り組もうという気になった」「病院の存在が身近になり、紹介しやすくなった」。

これは昨年度の医療機関や自治体職員を対象としたアルコール関連問題実施研修参加者のアンケートに記載されていたコメントです。当センターではアルコールの専門医療機関である東北会病院に委託して、平成24年度よりこの研修を実施しております。

プログラムの内容は自助グループへの参加、集団療法や心理教育の見学、アクションとその支援方法についての講義など、3日間におよびます。この研修を通じ、専門の医療機関で行っている実際のプログラムを理解していただくためのものとなっており、日々の支援で感じていたこと等について、絡まった糸がほぐれるような体験となる方もいらっしゃるようです。

アルコールの問題を抱えた方への支援は、苦手意識を持つ支援者の方も少なくありません。この研修が苦手意識を少しでも緩和していただくきっかけとなり、支援者がお互いに協力し合いながら、地域での生活を支えるお手伝いができるようになればと考えております。また、今後もこのような研修を企画し、支援者の方と共にスキルアップしていけるような機会を設けていきたいと思っています。