

やすらぎの会

2016 (平成 28) 年 6 月

352-0023 新座市堀ノ内 3-4-11
社会福祉法人にいだ内
Tel 048-482-5155

第 190 号



6月例会報告

6月12日(日) 14:00~16:00 野火止1丁目集会所
出席会員 17名

みなさんのご協力で盛況裏に終わる……第23回新座市福祉フェスティバル

6/5(日)当日の朝まで降っていた雨も止んで、気持ちの良い天気になりました。早い人は7時半前から準備に入り、さわらびではお赤飯を、会場の福祉の里のテントではお餅作りを始めました。たくさんのボランティアの方のご協力と家族会の皆さんの頑張りでお店に並べたものは飛ぶように売れて、大盛況でした。合わせて52名もの参加でした。皆さん本当にお疲れ様でした。ボランティアの皆さま、誠にありがとうございました。

6月例会は5月に続いて野火止1丁目集会所でした。丁度良い部屋の広さで、DVDの再生もでき、これからもここを利用させていただくことが多くなりそうです。報告の中にありましたDVDを使っただけの学習会は、8月・9月の例会の中で実施することになりました。埼家連Bブロックの各単会でも輪番で活用する計画です。

「みんなねっと」5月号の特集「精神障がい者と家族」(親あるうち)に自立するために何が重要なのか)白石弘巳(東洋大教授)を使っただけの学習をしました。目を通した中で、気になった箇所や考えさせられたところなどを出し合い、意見交換しました。①自分で自分をコントロールするというのが思うようにできないという問題、②環境整備の問題として、本人たちがいけないのではなくて、その障がいに合わせた仕事を作ることができないでいる支援の側の問題であること、③マイナスのループとして、何とかならないかなあと思いながら、そのような状態が長年続いていってしまう、これをどうやって変えていくか、④コップの中の水の話。「半分しか」と「半分もある」。自分の状態を肯定的に見ることができるかということ。……このような点が話題になりました。

【今後の予定】

- 06/26 (日) これでもいいのか精神医療 13:30~16:30 (文京シビックセンター)
- 06/26 (日) メンタルケア協議会シンポジウム 13:00~ (中野サンプラザ)
- 06/29 (水) 家族による家族学習会担当者研修 10:30~16:30(県交流センター)
- 07/01 (金) 家族相談 13:00~16:00 (支援センター相談室)
- 07/06 (水) 後援会役員会 10:00~12:00 (第3庁舎2階会議室)
- 07/08 (金) 7月例会(役員会12:30~) 14:00~ (野火止1丁目集会所)
- 07/09 (土) メタ認知とは(埼家連研修会) 13:00~ (所沢保健センター)

2016年7月例会のお知らせ

日時: 7月8日(金) 14:00~16:00
場所: 野火止一丁目集会所
内容: 「親あるうち」の自立…みんなねっと6月号で学ぶ
5月例会に続き話し合いをしましょう。
「みんなねっと」購読の方は6月号をお持ちください。
役員会 12時30分~

家族相談日

毎月第1金曜日 13:00~16:00

ご相談は15:30までにおいで下さい

7月は 7月1日(金)です

にいだ生活支援センター相談室

予約される場合は鶴飼(080-1053-7816)まで

例会に出席できない方、ゆっくりお話ししたい方もお出かけ下さい

家族相談員がお待ちしております

※ 埼家連の「心をつなぐ家族電話相談」もご利用ください

☎ 080-6685-2128(携帯)

相談日 毎週 月~金(土、日、祝日 は休み)

10:00~12:00 13:00~15:00 (昼食時間は休み)



『知っておきたい離脱症状』～抗精神病薬、抗うつ薬などの離脱症状・対処方法について、コンボ誌に特集で掲載～

抗精神病薬、抗うつ薬などの薬量を、急に減薬したときに起こる離脱症状を注意喚起するため、コンボの月刊誌「こころの元気+」5月号に、『知っておきたい離脱症状』として、離脱症状・対処方法について特集で掲載されました。

厚生労働省は、多剤大量処方を是正するため、2014年の診療報酬改定で、医師が処方する抗精神病薬、抗うつ薬、抗不安薬及び睡眠薬の各薬剤の種類数(剤数)を制限しました。さらに、今年度の診療報酬の改定で、抗精神病薬と抗うつ薬については、前回改定の「各3種類まで」を変更し、原則として今回「各2種類まで」に制限を追加しました。


この診療報酬の改定により、日本が多剤大量処方と懸念されていた問題は、かなり解決することになると思います。ただ、薬剤の種類数の制限による減薬のため起こる離脱症状には注意が必要です。

2年前のやすらぎの会学習会で、抗精神病薬の離脱症状について、コンボ主催「リカバリー全国フォーラム2014」の分科会資料を基にして学習しました。抗精神病薬を急に減薬すると、幻覚・妄想が再燃及び不眠・不安・不穏などの離脱症状が起こるため、その対処方法として、服薬している抗精神病薬のCP換算の計算方法や、少しずつゆっくり薬量を減らす安全な減薬の速度を学びました。

離脱症状は、抗精神病薬や抗うつ薬だけではなく、併用して服薬する抗コリン薬(抗パーキンソン病薬)や睡眠薬などを減薬するときにも起こります。離脱症状は、定型抗精神病薬から非定型抗精神病薬にスイッチング(切り替え)するときや、病院を転院し薬種・薬量が変わるとき、医師に相談せず勝手に薬量を変更・服薬を中止したときにも起こります。

コンボ誌5月号の特集には、離脱症状と対処方法について、「薬が効くしくみと離脱症状・・・」「抗うつ薬と抗コリン薬の・・・」「ドパミン過感受性精神病の・・・」「ベンゾジアゼピン系薬剤の・・・」として、国立医療研究センター病院、千葉大学、元千葉大学及びクリニックの5人の先生方が詳しく執筆しているほか、当事者の方たちの体験記事「つらい離脱の体験・減薬に成功した体験」及び当事者が作成したマンガ「薬のバランスが大事」も掲載しているので、これから学習したいと思います。


(佐藤)



埼玉県精神障害者家族会連合会研修会
新しい認知行動療法
メタ認知トレーニング
メタ認知とは何か

- ◆ ドイツで開発された新しい認知行動療法
- ◆ 統合失調症の認知行動療法として世界中でその効果が検証されている

日時 : 7月9日(土) 13:00~16:00
会場 : 所沢市保健センター
(西武線所沢駅東口 徒歩15分)
講師 : 細田正人氏 (東京大学大学院特任教授)
申込 : 必要なし (直接会場に!!)



病棟転換型居住系施設について考える会主催 これでいいのか 精神医療!!

日時 : 6月26日(日) 13:30~16:30

会場 : 文京シビックセンタースカイホール (26F南)

東京メトロ「後樂園」1分

プログラム

基調報告 長谷川利夫氏 (杏林大学教授)

特別報告 厚生労働省「これからの精神保健医療福祉のあり方に関する検討会」構成員からの報告

伊澤雄一氏 (精神保健福祉事業団連絡会代表)

澤田優美子氏 (日本社会事業大学大学院社会福祉学研究科博士後期課程)

シンポジウム 「これでいいのか 精神医療」

シンポジスト 長谷川利夫 (杏林大教授) 等5氏

コーディネーター 増田一世 (やどかりの里常務理事)

