



2021 (令和3) 年 7 月号
 新座市精神障害者家族会 やすらぎの会
 〒352-0023 新座市堀ノ内 3-4-11
 社会福祉法人にいざ内
 第 250 号 電話 048(482)5155

「改革が避けられない日本の精神医療」の学習

7 月例会報告 7 月 9 日 (金)

野火止一丁目集会所 出席 10 名 + 宮原さん (さわらび)、星丘さん (生活支援センター)

7 月 8 日、東京に 4 度目の緊急事態宣言が出され、埼玉県にもまん延防止等重点措置が出されました。そんな中でしたが、久しぶりに生活支援センターから星丘さん、さわらびから宮原さんをお迎えしての会となりました。

6 月 20 日に川越でやすらぎの会が受賞した「埼玉県精神保健福祉協会会長賞」の表彰状と記念品をみなさんに披露し、記念品の綺麗なお盆は生活支援センターで使っていたことにしました。

例会では今月から「改革が避けられない日本の精神医療」(氏家憲章著)をテキストに学習します。今回は 2 ページから 6 ページまで読み合わせをしました。その中から 3 ページのところを転載します。

精神医療の考え方の転換・・・海外での政策転換の背景には、関係者の精神医療(精神障害者の処遇)に対する考え方の転換があります。以前は、今日の日本と同様に、精神の病気を治すことを第一とされ、その結果頼るのが「薬」そして「入院」になります。その状況はおのずと薬は多くなり入院は長期化します。病院での治療の中心は薬ですが、薬の効果は入院でも地域でも同じです。そう考えると長期の入院は必要なくなります。今日では、病気を治すことを優先するのではなく、病気や障害があっても、精神障害者の想いや目標を、生活の場となる地域で、医療支援と生活支援で支える戦略に転換しています。

※ 「やすらぎの会たより」今号で 250 号になりました!

トピックス

みんなねっと精神科医療への提言 (みんなねっと HP より)

私たち家族は、精神科医療がすべての国民にとって大変に重要で必要な存在であることを実感しています。重要で必要だからこそ、誰もが安心してかかりたいと思える精神科医療への期待を込めて、以下の通り提言します。

1. 市民のメンタルケアの充実

- 1) 正しい精神疾患に関する系統的な教育の実施 (学校教育・医療関係者への精神疾患・精神障害の教育)
- 2) 相談窓口の整備 (早期相談支援体制の構築・24 時間 365 日対応相談窓口の開設・精神保健福祉の専門相談員・訪問サービス実施)

2. 精神科医療の一般化の実現

- 1) 人員配置の基準と診療報酬を一般診療科と同等にする (いわゆる精神科特例の廃止)
- 2) 精神医療審査会の人権擁護機能の充実 (必要最小限の行動制限: 身体拘束・隔離等)
- 3) 意思決定の充実、インフォームドコンセントの徹底、更には SDM (共同意思決定) の実現

3. 薬物治療とともに心理社会的支援が当たり前を受けられる方向への転換

- 1) 本人・家族のもとに届けられる多職種チームによる訪問支援・治療サービスの充実
- 2) 当事者の尊厳と意見の尊重 (対話型医療・支援の充実)
- 3) ピアサポートの充実 (ピアによる活動や家族会支援・家族による家族支援)
- 4) 心理社会的リハビリテーションの診療報酬化 (家族心理教育・訪問家族支援)

4. 当事者の視点を大切に精神科治療へ

- 1) 薬物治療を受けた本人の意見の尊重と治療・研究への当事者・家族参加の推進 ~薬物療法の改善・創薬へ活かす
- 2) 身体的ケアの重視 ~身体的健康無くして精神的健康無し
- 3) 診断名による混乱の是正を ~診断名の伝え方に配慮し診断体系の見直しを

【長期的展望に立ち実現をめざすこと】~入院中心から地域医療への転換を

1. 一定の地域単位 (人口 5 万人を目安) に、メンタルヘルスの責任を持つセンターを設置する

2. 強制的な入院のあり方を問い、医療保護入院の廃止を目指す

※詳しく知りたい方はみんなねっとホームページよりダウンロードできます

お知らせ

今月は研修会等の情報がないので、ちょっと趣向を変えてみました
いよいよ夏本番、簡単で美味しいキューちゃん漬けはいかがですか。
大きく育ったB級品でも美味しくいただけます。(鵜飼が紹介します)
YouTubeなどでいろいろな作り方が紹介されていますが、簡単な作り方で！
私はいつも調味料など目分量で大雑把なので、作るたびに味が微妙に変わりますが、それなりに美味しいと感じます。ポリポリとつい手が出ます。

きゅうりのキューちゃん漬け

◆材料

きゅうり 1kg (約10本) (太くても曲がっていても構いません)
調味液 醤油(100cc) 酢(50cc) みりん(50cc)
砂糖(大匙2杯) 鷹の爪(少々) 生姜(千切りで適量)

◆作り方

- ①きゅうりは1.5cm位の輪切りにし、少量の塩をまぶし30分経ってから手で絞り水分を抜く。
- ②生姜は千切り、鷹の爪は小口切りにし、調味料と共に火にかけ沸騰したら①のキュウリを投入し、よく混ぜたら火を止め、そのまま冷ます。
- ③冷めたらきゅうりを煮汁から引き揚げ、煮汁は再び火にかけ少し煮詰めて水分を飛ばしてから、きゅうりを戻して混ぜたら火を止め冷ます。
- ④③の工程をもう一度繰り返したら出来上がり。きゅうりを引き上げたら、お好みで白のいりゴマを指先で捻りながら振りかける。

※調味料の分量は、お好みで加減してください。

※残った煮汁は煮物などにも使えます。

※腱鞘炎などで絞るのが無理な人は、①で塩を振って絞る工程を省略しても大丈夫ですが、③の煮汁を煮詰める時間を少し長めにしてください。

紫蘇ジュース 色が鮮やかでさっぱりした飲み心地です

◆材料 水 2L

赤しその葉1束(300g位) 砂糖 500g~800g クエン酸 25g

◆作り方 (酸味、甘味はお好みで加減してください)

よく洗ったしその葉を沸騰した湯に入れ、再沸騰したら火を止めます。
粗熱が取れたらしその葉を取り出し、煮汁に砂糖を入れ火にかけて溶かし、
クエン酸を加え冷めたら出来上がり。お好みで3~4倍に薄めて飲みます。

【今後の予定】

- 7/16 (金) 埼家連役員会・理事会 10:30~ (県交流センター)
7/17 (土) JDセミナー 人権と優生思想 13:00~16:30 (オンライン)
8/04 (水) 後援会役員会 10:00~ (堀ノ内集会所)
8/08 (日) 8月例会 14:00~16:00 (役員会 12:30~) (野火止1丁目集会所)
8/30 (月) 法人にいざ広報委員会 13:30~ (社協大会議室)

8月例会のお知らせ

日時：8月8日(日) 14時~16時

場所：野火止1丁目集会所

内容：学習「改革が避けられない日本の精神医療」

8月はテキスト7~9ページを学習します。

※前にお渡ししたテキスト(冊子)をご持参ください

(頂いていない方は当日用意します) 役員会 12:30~

※そうめんを注文した方、代金引き換えでお渡しできます。

家族相談

家族相談はしばらくの間、電話相談になります
(随時受付)

080-1053-7816 (鵜飼) 090-9243-5343 (矢野)

080-5007-5722 (井戸川) 080-3026-2377 (浅野)

※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~木(金、土、日、祝日は休み)

10:00~12:00 13:00~15:00

