

平成20年8月29日

せりがや通信第18号

神奈川県立精神医療センターせりがや病院

『看護の日』を終えて

せりがや病院 看護師 砂本 峰子

昨年まで当院の『看護の日』行事は、近隣の中学生を病院へ招き、薬物・アルコールの啓発活動をしていました。今年は初の試みで、地域に出て活動することになりました。どれ位の人が集まるのか、どの様なことをすれば良いのかなど様々な不安を抱えて5月13日当日を迎えました。

大岡地区センターでの開催で、1階にジムや体育館、2階に図書館やサークル活動ができる様な部屋がいくつかあり比較的大きな地区センターでした。当日もカラオケや将棋の集いがあり、地区センターの中には多分大勢の人がいたのですが、病院紹介・アルコールパッチテストなど私が活動している2F会場にはなかなか人が集まらず少し寂しい感じでした。外の薬物キャラバンカー会場には、40名前後の方が訪れました。

開場してすぐに、大和断酒会男性の方が来訪されました。「激励で来た～」と言って下さり嬉しかったです。入院していた頃の話をして、最後には今回の行事に対するアドバイスもいただきました。来訪者の方の中には、「今ここへ来る前もビールを飲んできた」「昼間からいつも飲んでいてまた帰ったら飲む」「心臓の薬を飲んでいるけどお酒は飲めるか」「糖尿病だけとお酒はやめられない」などお酒の問題を抱えている様な話も何例か耳にしました。今回は、アルコールの基礎知識のパネルをいくつか用意して啓発活動をしたのですが、依存症という病気をもう少し伝えられる事ができたら良かったのかなと思いました。

5月15日は、せりがや病院でのクラシックコンサートを開催し、入院されている患者様にも聴いていただきました。皆様からの声も好評で、私自身も心和やかになりました。

覚せい剤依存症の新しい外来治療法：SMARPPについて

神奈川県立精神医療センター芹香病院医療局 小林 桜児

「薬物依存の患者さんは、どうして入院しても、すぐに退院してしまう人が多いのだろう?」。私がせりがや病院に赴任した際、しばしば不思議に思ったものでした。「途中で退院していった人は、自分のことを依存症と認められず(否認)、依存症から回復しないと大変なことになるという自覚(底尽き)が足りないのだから仕方ないか」、と当時は自分に言い聞かせていました。

しかし数年前にアメリカの依存症研究所で研修を受けた際、驚くべき事実を知りました。患者さんに依存症の事実を突きつけて否認を打ち破ろうとし、それでも治療を拒否する患者さんに対しては、「底尽きが足りない」と突き放す治療スタイルは、実はアメリカで1960~70年代に流行していたものであり、80年代以降、本場では「科学的な根拠も効果も無い」とすっかり行われなくなっていたのです。

「少しでも効果の高い治療法を日本にも導入したい」。そう考えて、アメリカの外来治療モデルをせりがや病院でも実施可能な形に修正したものが「SMARPP(スマープ)」です。対象は覚せい剤依存症の患者さんで、2年前から外来で実施しています。費用は無料です。最新の脳科学や認知行動療法などにもとづく内容のテキストを利用しながら、コーヒーやお菓子を片手に、覚せい剤をやめ続けるための注意点や「コツ」を楽しく学んでいくのが特徴です。ご興味のある方は、ぜひ一度せりがや病院の外来スタッフにお尋ね下さい!

断酒時の食事

アルコール好きな方と話をしていると、“酒がまずくなるから”という理由で夕食に主食のご飯を食べない方が多くいらっしゃいます。ご飯、パン・うどんなど白色をした食品は、でんぷん質が多くカロリー源として重要ですが、酒とは相性が悪いようで飲むと食べない傾向が強く、逆に塩分が多く、脂っ濃いおかずはアルコールと相性がぴったりのようで、好んで食べる傾向にあります。このような偏った食生活が長く続くと、カロリーやビタミン、ミネラルが不足してきます。ただ、入院して断酒の状態になりしばらくすると食欲が出てきて、今まで食べられなかった食事がおいしくてたまらなくなります。そうすると体重も増加し、体調も回復してゆきます。この時期の食事はアルコールで傷んだ体を修復するため、次のビタミンやミネラルを多く含む食品を積極的に食べるようにしましょう。

ビタミンB1…食欲を増進させ神経系統の調整を行います。ビタミンB1を多く含む食品は米・小麦・豆類・豚肉・牛乳などです。

ナイアシン（ニコチン酸）…糖質・脂質の代謝に働き、胃腸管や皮膚の働きを正常に保つ働きがあります。多く含む食品は肉・魚・豆腐・緑黄色野菜です。

マグネシウム…神経の興奮性を低め、酵素の作用を活性化させます。多く含む食品は穀類・肉類・豆類・野菜です。

気をつけていただきたいのは、食事が食べられるようになったからといって、アルコールで痛めつけられた体が急に回復するわけではないということです。継続した断酒と3食きちんと食事を食べる習慣を身につけることが何よりも重要となります。（せりがや病院 管理栄養士 加藤 義明）

＜アルコール家族教室のご案内＞				＜薬物依存症の家族教室のご案内＞			
A は医師、B=担当はソーシャルワーカー・臨床心理士、C=担当は看護師です。				＜特別講座予定＞Ⅱ ナラノンの活動と家族の対応 Ⅲ 薬物依存症と家族			
開催日程と担当				開催日程とテーマ			
9月 4日 (木)	A	11月 1日 (土)	A	9月 11日 (木)	3	自分自身を振り返る	
9月 6日 (土)	B	11月 6日 (木)	B	9月 25日 (木)	4	家族の変化・本人の変化	
9月 18日 (木)	C	11月 20日 (木)	C	10月 9日 (木)	特別講座Ⅱ		
10月 2日 (木)	A	12月 4日 (木)	A	10月 23日 (木)	1	薬物依存症とは	
10月 4日 (土)	B	12月 6日 (土)	B	11月 13日 (木)	2	否認の心理	
10月 16日 (木)	C	12月 18日 (木)	C	11月 27日 (木)	3	自分自身を振り返る	
アルコール家族教室は、アルコール依存症の知識や特質について学び合い、適切な関わり方を共に考えていくことを目的としています。 A・B・C それぞれの立場から上記日程で開催いたします。（当院を受診していない患者様のご家族も参加できます） 参加方法 予約なし・無料です。 開催時間 土曜日＝午前10時30分～12時 木曜日＝午後1時30分～3時30分 （但し、祭日はお休み） 場 所 せりがや病院2階デイ・ケア室 土曜日のアルコール家族教室は10時30分～12時です。（時間を確認の上お越しください）				薬物依存症家族教室では、シンナー、覚せい剤、麻薬、大麻、処方薬などの薬物依存（中毒）についての知識や薬物依存症の特質について学び合い、適切な関わり方を共に考えていくことを目的としています。 <u>1薬物依存症とは、2否認の心理、3自分自身を振り返る、4家族の変化・本人の変化の4回シリーズ</u> です。どの回からでも参加できますが、4回通してご参加いただくことをお勧めしています。（当院を受診していない患者様のご家族も参加できます） 参加方法 予約なし・無料です。 開催時間 第2、第4木曜日午後1時30分～3時 （但し、祭日はお休み） 場 所 せりがや病院 2階デイ・ケア室			

お知らせ

特別講座Ⅱ ナラノンの活動と家族の対応はナノン・ファミリーグループ・メンバーが来院します。

外 来 診 療（新 患 ・ 再 来 ）は 予 約 制 です。

◎予約変更は平日の午後2時～4時にご連絡ください Tel:045(822)0365

〒 233-0006 住所 神奈川県横浜市港南区芹が谷 2-3-1

<http://www.pref.kanagawa.jp/osirase/byouin/seisin/index.htm>

発行所 神奈川県立精神医療センター せりがや病院 編集委員