

せりがや通信第9号

神奈川県立精神医療センターせりがや病院

◎ 女性とアルコール

日本女性の飲酒率は増加しており、アルコール依存症になる女性が増えています。(せりがや病院外来受診状況) 女性は、男性に比べ、アルコールの害を受けやすくお酒を飲み始めてから 5 年未満で 20~30%の方が依存症になっています。(男性は 15~20 年でアルコール依存症になるといわれています。) 女性は、男性に比べ一般的に体が小さいこと、体内の水分率が男性より低いこと、女性ホルモンの影響などから、男性の 2 倍の悪影響が出るといわれています。

つまり、女性は本来あまり飲めない体質なのです。女性がアルコール依存症になるきっかけは、生育過程、失恋、夫婦間の葛藤、嫁姑関係、子育てなど、心理的要因が多いとされ、女性を取り巻く社会的な環境も大きく影響しています。また、10 代の後半から 20 代前半の若い女性の多くは、学校や会社での人間関係のトラブル、恋愛関係の問題から、摂食障害(拒食症や過食症)、アルコール依存症に移行するパターンもあります。

また、妊娠中の飲酒は、同じ濃度のアルコールが胎盤を通じ胎児に届き、早産や分娩異常も起きやすくなります。知能障害、発育遅滞、場合によっては「胎児アルコール症候群(FAS)」という赤ちゃんが生まれる可能性もあります。妊娠したらすぐにお酒は止めましょう。妊娠中の飲酒が大量なほど、その危険性が高くなります。

◎ 女性患者さんの看護

次に紹介する集団プログラムによる治療を行いながら、個別面接の時間をもち「自分を肯定的に受け入れられるよう」関わっていきます。そこで、長年自分の感情に蓋をし、心の奥に閉じ込めていた思いを出せるよう関わっています。また、自助グループへの参加についても、女性だけの自助グループは少ないですが、共感し分かち合うことが大切であるため、参加を勧めています。

<女性病棟プログラム>

| | 午 前 | 午 後 | 夜 間 |
|---|-----------|----------------------------------|----------------------|
| 月 | レクリエーション | 薬物依存症教育 (SST) 作業療法 | 第3 断酒会 第4 せりがやOB会 |
| 火 | 朝の集い | 自助グループの説明 ・第1 第3 第5 桜木町 AA 参加 | 毎週 AA |
| 水 | 作業療法 (造形) | 集団精神療法 | 第2 第4 AA(女性のみ) |
| 木 | レクリエーション | 教 育 | |
| 金 | 作業療法 | 集団精神療法 自己診断 ・第2 断酒会 | 第2 第4 AA |
| 土 | 治療プログラム説明 | ・第1 まゆの家メッセージ(女性のみ) | 第1 NA |
| 日 | | ・第1 神奈川県断酒会 | 第3 NA |

◎ レクリエーション等の一部プログラムは男女一緒に行っています。

◎ 社会復帰を目指し退院前のプログラムとして、院外周辺地域で行われる自助グループへの参加を目的としています。

食生活の改善について

～マグネシウムの不足～

ミネラルの王様・マグネシウム

アルコール依存症患者さんの食事内容を調査するとビタミンやミネラルが不足傾向にあることが分かります。今回は依存症の方に不足しがちなミネラルということで「マグネシウム」を取り上げてみましょう。マグネシウムは古代ギリシアのマグネシアという地域で採れていた物質ということで名付けられたそうですが、普通の食事をしていれば不足することはありません。しかし、長期間食事が極端に少ない状態が続いている依存症の方では不足してきます。マグネシウムの働きとしては、筋肉の働きを調整したり、神経の興奮を鎮めたり、骨の形成を助ける働きがあります。また動脈硬化を予防する働きもあります。マグネシウムが不足すると神経過敏や筋力低下、不安感、興奮などの症状が現れます。マグネシウムを多く含む食品はわかめ、大豆、ごま、ひじき、焼きのりなどです。依存症の方で普段からイライラしたり興奮しやすい方はご自身の食事を見直してみてもいかがでしょうか？食事をキチンと食べているとイライラ感が少なくなってくることも考えられます。

| ＜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=担当は医師、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。 | | 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・本人の変化 | |
| A 10月 5日 (木) | B 10月 7日 (土) | 4 10月 12日 (木) | |
| A 10月 19日 (木) | B 11月 2日 (木) | ◎ 10月 26日 (木) 特別講座Ⅱ 「ダルクの活動と体験談」ダルクスタッフより | |
| C 11月 4日 (土) | C 11月 16日 (木) | 1 11月 9日 (木) 2 12月 14日 (木) | |
| A 12月 2日 (土) | B 12月 7日 (木) | 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。1～4回シリーズ、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さんのご家族も参加できます）参加は予約なし・無料です。 | |
| 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さんのご家族も参加できます）参加は予約なし・無料です。 | | 開催時間 第2、第4木曜日 午後1時30分～3時 場 所 せりがや病院 2階ダイケア室 | |
| 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階ダイケア室 | | | |

お知らせ

土曜日のアルコール家族教室は午前10時30分～12時です。（時間を確認上お越してください）

◎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