



# よつば会だより

2020年12月号

発行:NPO法人

尾道こころネットよつば会事務局

尾道市 栗原東 2丁目 17-86

TEL・FAX 0848-37-6600

新型コロナウイルスへの感染が各地で、相次いで過去最多を更新しており、より大きな流行の兆しとして心配されます。これからは寒さも増して、換気が不十分になります。医療体制もゆとりのない状況になるかも知れません。せっかくの楽しみのGo toトラベルも、見直しの声が上がっています。こうしたマスコミの報道を見ると、不安が増す一方です。私を含めた高齢者は、感染すれば重症化すると言われていますが、内心、インフルエンザへの感染とさほど変わりがないだろうと、腹をくくっています。



## ～新型コロナウイルスで楽しい昼食会もおあずけ～ 「当事者との交流会」を当分中止します



平成24年5月から行ってきた当事者との交流会(昼食会)ですが、この12月から当分の間、実施を見合わせることにしました。新型コロナウイルスへの感染が増加してきていることからです。この昼食会は多くの当事者の皆さんが楽しみにしてくれています。多い時は、あまり広くない「サロンよつば」に、20人近くが集まって食事をすることもありました。毎年3月には、尾道ふれあいの里やみろくの里に行って、入浴と食事を楽しむ会として昼食会を行ってきました。この催しも多くの当事者から「今年もあるんだろうね」と早くから催促の声が聞かれる状況だったのですが、今年の3月はやむなく中止にしました。来年3月もコロナの状況次第です。いずれ再開することで考えていますが、コロナの感染状況を見ながらの判断となることから、いつごろ再開するかは何とも言えません。再開することになれば、よつば会だよりでお知らせします。なお、12月に予定していた「家族のSST」は都合により中止します。来年1月の「よつば会家族教室」は行う予定です。



## ベンゾジアゼピン系の睡眠薬にご注意



「こころの元気+」誌に、当事者の困っていることを質問し、他の当事者がアドバイスをする連載記事があります。11月号の質問は、「ベンゾジアゼピン系睡眠薬は依存症や、いろいろな副作用があることを知り、飲むのが怖くなりました。皆さんはどのようにこの薬と付き合っていますか。長年飲んでいても安全ですか」という内容でした。この質問に5人の方が答えており、そのうちの一人、60代の女性が次のように書いていました。

「私は30年にわたって、ずっとベンゾジアゼピン系の睡眠薬を飲んできました。でも、ベンゾジアゼピン系の薬害を知ったのは、ここ1年足らずのことで、それまでは知識もなく害も知らず、ましてや安全かどうかなど考えたこともなかったです。情報を知ってからすぐに減薬、断薬に挑みましたが、30年の服薬なのでなかなかやめられなかったです。やっとの思いで減薬し、あと半錠を飲むだけになりましたが、その半錠を飲まないとい頭痛が動かないといった症状が出てしまうようになりました。あと半錠のところまで減薬も足踏み状態です」

ベンゾジアゼピン系の抗不安薬・睡眠薬の薬害が、いつごろから報じられていたのかは知らないのですが、私が初めて知ったのは、「こころの元気+」誌の令和元年9月号に薬害に触れた記事があったからでした。「こころの元気+」誌11月号の5人の回答からも、ベンゾジアゼピン系薬は、できれば飲まないほうがいいようです。長年飲んでると依存症を抱えてしまい、減薬が大変なようです。その対応として、まず必要なことは、現在服用している睡眠薬が、ベンゾジアゼピン系のものか、そうでないのかを知ることです。しかし、睡眠薬の製品名だけではわからないでしょう。でも、以前「よつば会だより」でも紹介した「統合失調症薬物治療ガイド」があります。そこには睡眠薬の製品名とその治療薬がベンゾジアゼピン系のものであるかないかが記載されています。「統合失調症薬物治療ガイド」は「サロンよつば」に置いてあります。ぜひ確かめてみてください。

### 11月の活動報告

08日 当事者との交流会 (サロンよつば)  
29日 よつば会家族教室 (市民センターむかいしま)  
\*「サロンよつば」は水・土にオープンしています  
AM10:00～ 気軽にお越しください

### 12月の活動予定



定例になっている「当事者との交流会」は、当分の間中止します。12月の「家族のSST」は、都合により、お休みします。



## ～尾道市が8月に実施した調査の結果報告書について～ 「障害福祉に関するアンケート」を読んで



尾道市が今年8月に実施した、障害福祉に関するアンケート調査の結果報告書が出来上がり、目を通しました。このアンケート調査は、令和3年度を初年度とする「尾道市第6期障害福祉計画・第2期障害児福祉計画（計画期間：令和3～5年度）」策定に向けて、その基礎資料とするために実施されたものです。調査は身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者精神保健福祉手帳を所有している市内在住の人から、無作為に抽出した2292人に調査票を郵送して行われ、回収票数は1220人（回収率53%）でした。「尾道市障害福祉計画、障害児福祉計画」は、3年ごとに策定が見直されています。前は平成29年から見直しが行われ、平成30年度から令和2年度の3年間の計画が作成されました。

アンケート調査結果の集計は、年齢別、居住地域別（尾道地区、御調地区、向島地区、因島地区、生口地区）、手帳別・診断別（身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、自立支援医療受給、発達障害、高次脳機能障害、難病、認知症疾患）の3分野に分けて行われています。その中から、手帳別・診断別のところの、精神障害者保健福祉手帳（以下、精神手帳とする）所持者の回答からいくつかを拾い出してみます。

アンケートへの回答は、「**困っていることや悩み、サービスのことを相談するのは誰、あるいはどこですか（〇はいくつでも）**」という質問があり、示された選択肢に〇をつけて答える形になっています。この問いでは選択肢は18個ありました。この問いに対する精神手帳で多かった回答は、「家族や親戚」、「かかりつけの医師や看護師」、「施設の指導員など」でした。「障害のある人の団体や家族会」は1.3%、「行政機関の窓口」は5.9%と低い回答になっています。「**今後の支援体制について、どのようなことを希望しますか（〇はいくつでも）**」という問いに、精神手帳で多かったのは、「話を聞いてもらいながら、時間をかけて相談できること」、「障害の診断や、治療・ケアに関する医療面での相談」、「自分の家まで来て相談に乗ってもらえること」でした。他の手帳所持者でも、この3つが多くなっており、障害者全体が相談支援体制の充実を求めていることの表れと感じました。

「**あなたは次の障害福祉サービスを利用していますか。また、今後3年以内に利用したいと思いますか（〇はいくつでも）**」の問いに、精神手帳では48.7%、全体でも46.2%の人が「障害福祉サービスを利用していない」と回答しています。3年前の平成29年の障害福祉に関するアンケート調査でも、同じ問い、同じ選択肢での回答の集計がありましたが、そのときは「障害福祉サービスを利用していない」の回答は、精神手帳では11.9%、全体では12.4%でした。3年間の間に10%余りから50%近くに増加しているのですが、障害福祉サービスを利用する必要のない人が50%近くも存在していることも考えられません。この辺りは、アンケート調査に伴うあいまいさが出てきていることも考慮する必要がありますが、障害福祉サービスを障害者や家族が十分に理解していないことの表れとも考えられます。50%近くという数字の吟味が必要だとも感じました。

このような質問が41項目あり、最後に「今後の障害福祉施策の推進に向けて、ご意見や、ご要望、日ごろお困りになっていることなどを自由にお書きください」という項目がありました。この最後の項目に、200名あまりの人が様々な意見や要望を書いていた。質問への回答や自由意見などを細かく吟味していくと、多くの課題が見えてくるでしょう。そうした課題を十分に検討し、より現実に対応した、尾道市障害福祉計画が作成されることを期待します。（N.T）