



よつば会だより

2022年1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

新しい年を迎えて

尾道こころネットよつば会 理事長 谷口 憲 秋



令和4年の新年を迎えました。この年が皆様方にとって穏やかな良き年となることを願います。これまでの2年間は新型コロナウイルスの流行に振り回される毎日でしたが、昨年10月に入ってから新規感染者の数も大幅に減少し、収束が期待できる状態となりました。これでコロナ以前の生活に戻るのではないかとさえ思われましたが、12月に入って新型コロナウイルスの新たな変異株オミクロンによる感染が報じられるようになりました。この先の感染状況がどのように推移するかわかりませんが、一日も早く収束することを祈ります。そして、今年は寅年、秋には関西出身の私にとって、長い間叶うことのなかった念願の「阪神タイガースの日本一の胴上げ」を、心おきなく楽しめる一年となることを期待しています。



～副作用が心配される睡眠薬・抗不安薬など～ ベンゾ系薬剤とのつきあい方について



「認定NPO法人 地域精神保健福祉機構・コンボ」が発行しているメンタルヘルスマガジン「こころの元気+」誌12月号の特集は、「睡眠薬・抗不安薬 ベンゾ系薬剤とのつきあい方」でした。「ベンゾ系薬剤」とは、「ベンゾジアゼピン受容体作動薬」の略称です。まず、「ベンゾ系薬剤」とはどのようなものなのかを説明します。「こころの元気+」誌の受け売りですが、人間の脳細胞には「ベンゾジアゼピン受容体」というものがあり、その受容体を刺激する物質をまとめて「ベンゾ系薬剤」と呼んでいます。「ベンゾジアゼピン受容体」を刺激すると、人間は全身の筋肉の力が抜けやすくなり、リラックスします。その効果の出方は、ちょうどアルコールを飲んで酔った時によく似ています。この効果を使ってベンゾ系薬剤は「睡眠薬」や「抗不安薬」等として使われています。こころの元気+誌の特集は、ベンゾ系薬剤が広く精神科の治療薬としても使われているが、使用に伴う副作用に注意するように呼び掛けている内容です。ベンゾ系薬剤を使用し続けると、体に力が入らない、翌日に眠気が残る、内服後の出来事を忘れる、薬をやめると強い不眠や不安が増加するなどです。こうした副作用への対処としては、ベンゾ系の減薬やベンゾ系薬剤でない睡眠薬・抗不安薬に切り替えることを勧めています。しかし、減薬にしても薬を切り替えるにしても、時間をかけて少しずつ行っていくことが必要です。ベンゾ系薬剤には依存性があるからです。依存性は、アルコールにも見られる状態です。アルコールも毎日多くの量を飲み続けると、体がアルコールを求めるようになり、やめようと思ってもやめられなくなるアルコール中毒の状態をもたらします。ベンゾ系薬剤にも依存症があり、急にやめたり減らしたりすると、離脱症状と呼ばれる、とても不快な症状を生じることになります。「こころの元気+」誌も「減薬を考えたときには、まず、主治医に相談してください。現在減薬してよい状態にあるのか、減薬する順番はどうすべきかなどを主治医に確認して、そのうえで、離脱症状を生じないように少しずつ減らすことが基本です。医師と当事者の対話と協力によって、ベンゾ系薬剤の減薬や依存症からの回復は可能です」と書いています。しかし、主治医が真剣に減薬を考えてくれればいいのですが、何かと理由をつけて減薬に取り組んでくれない医師もいるのではないかと案じられます。精神科以外の科では、ベンゾ系薬剤の使用に一定の制限が2018年度に設けられましたが、精神科ではそうした制限がありません。精神科にも同様の制限が必要だと思われます。

以上、ベンゾ系薬剤とのつきあい方に触れてきましたが、精神科で処方されている人が、その薬の名前を見ただけではそれがベンゾ系かどうかはわからないでしょう。確かめたいと思う人がおられましたら、薬局が出している薬の説明書を持って「サロンよつば」に来てください。確かめることができる本が置いてあります。

12月の活動報告

19日 当事者との交流会 (市民センターむかいしま)



1月の活動予定



22日(土) 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8日(土)からオープンします



みんなねっと精神科医療への提言

～本人や家族の思いに寄り添ったサポートを心から願って～



「みんなねっと」誌12月号の「みんなねっと精神科医療への提言」(以下、「提言」とする)の詳細説明は、「相談窓口の整備」についてで、寄稿者は今回も横山朋子さんでした。まず、提言に書かれている全文を以下に示します。

(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員・訪問サービス実施)

どんな疾患でも、早期で軽症のうちに対応ができれば、より良い回復が期待できます。精神疾患についても、早期の気づきと相談・支援につながる必要があります。そのため、相談できる窓口がわかりやすく、いつでも安心して相談ができること、専門的な知識を持った人が対応してくれること、必要に応じて当たり前訪問サービスが受けられる支援を求めます。

相談窓口の整備は、精神疾患の当事者を抱える家族にとって切実な問題の一つです。統合失調症を例に話を進めますが、急性期の一つの状態、相手がいないのに一日中一人でぶつぶつしゃべっていて、時には高笑いをするなどの状況が見られるようになり、これは何かおかしい放ってはおけないと周囲が感じ始めても、どうしたらよいかわからないままに時を過ごしてしまったというような話を、多くの家族から聞かされました。このようなときに、安心して相談ができる窓口があり、専門的な知識を持った人が対応してくれることを知っていたら、家族にとって大きな助けになるでしょう。しかし、現実はどうでしょうか。家族がおかしいと思い始めて、まず、頭に思い浮かべるのは、精神科に行って診察を受けてみようということでしょう。そこで、当事者に精神科へ行ってみようかと勧めても、当事者が行かないと言い張ればどうしようもありません。どこか相談するところがないだろうかと考えを巡らせても、当事者の状況を知られたくないという思いも手伝って、親せきや知人というものはばかれて、ほかには相談するところが浮かばないままに時を過ごしてしまうというような状況が、相変わらず繰り返されているのではないのでしょうか。

横山さんも詳細説明の中で書いています。「正しく病気を理解してもらい、本人や家族が心を開き、安心して相談できるところが十分にあるのでしょうか。まだまだ手探りで混とんとした中で苦しみ、悩んでいる方たちがどれだけおられるのでしょうか」

早期の気づきだけでなく、統合失調症と診断されて10年20年と経過していて、精神科病院に入退院を繰り返していたり、または、通院を続けている当事者にも、相談・支援を求めたい状況も多くあります。例えば、通院はしているが、それ以外はほとんど家に閉じこもっているような場合です。家族としては、当事者がこの先どうなっていくのだろうか、将来一人暮らしになっても生活していけるだろうかと案じられます。家から出ようとしない当事者には、福祉サービスも届きません。このような当事者に対する手立てとして、提言文にある「必要に応じて当たり前訪問サービスが受けられる支援」が展開され、家族の相談にも応じてくれるとなると、親の不安もかなり軽減されると思われます。訪問サービスを広く受けることが出来る状況に一日も早くなってほしいものです。このような私たちの願いを、行政をはじめ多くのところに届けようというのが、みんなねっとが提言をまとめた目的だと受け止めています。

最後に、横山さんの文章を再度借用します。「家族・本人には、いろいろな状況があり、ひと言では言い表せない生きづらさやしんどさがあります。しかし、諦めずリアルな真実の声を社会へ地域へ専門機関へ伝えていくこと、巻き込んでいくことで、きっと本人や私たちの思いを尊重し寄り添って安心できるサポートを受け、支えが与えられると信じています」 (N.T)