

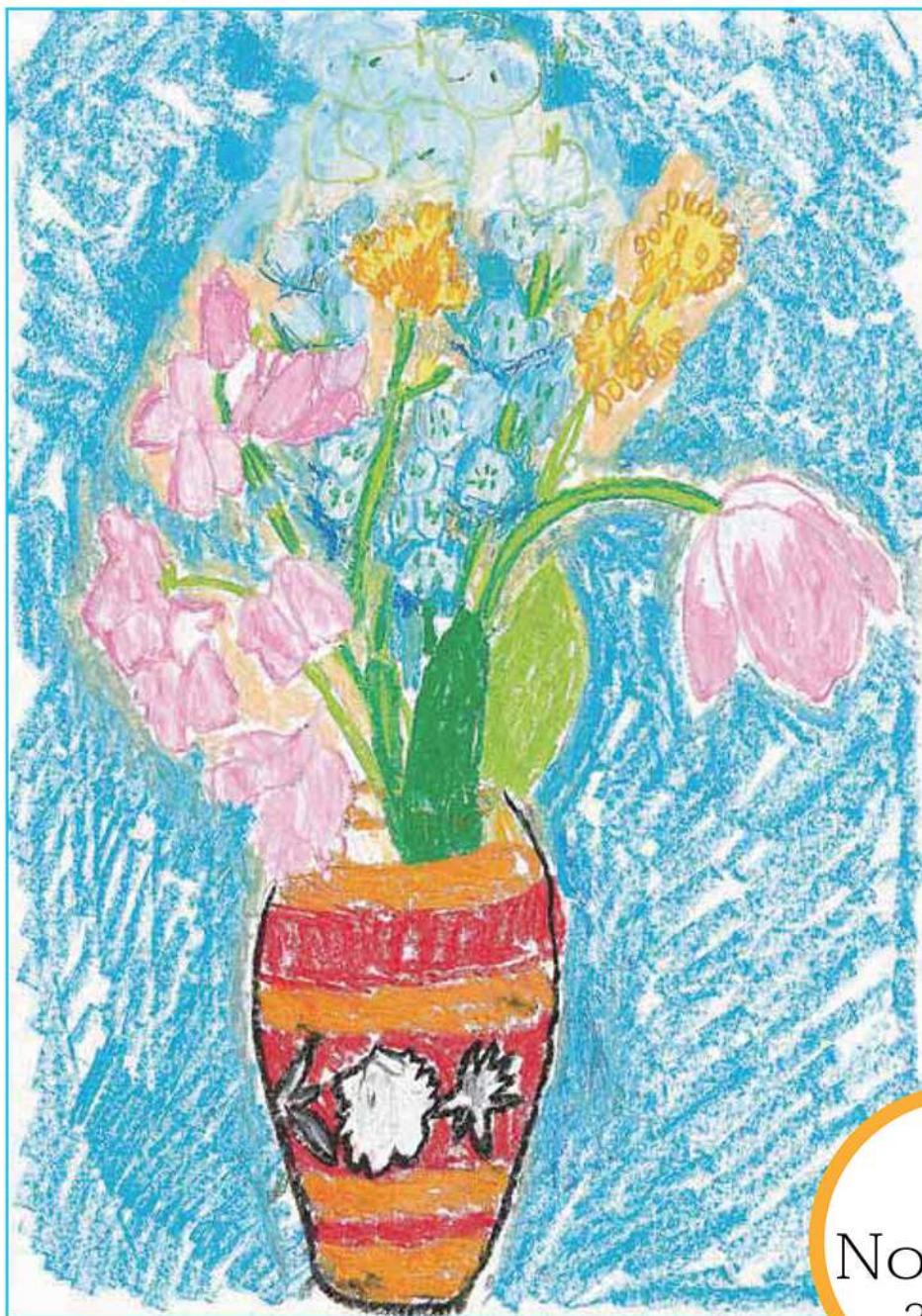
京都市こころの健康増進センターだより



KOKO ROKOROKO

P2 ~ 3

特集 統合失調症の理解と治療



「春」…上田 嘉子さんの作品です。

No.32
2012.3

特

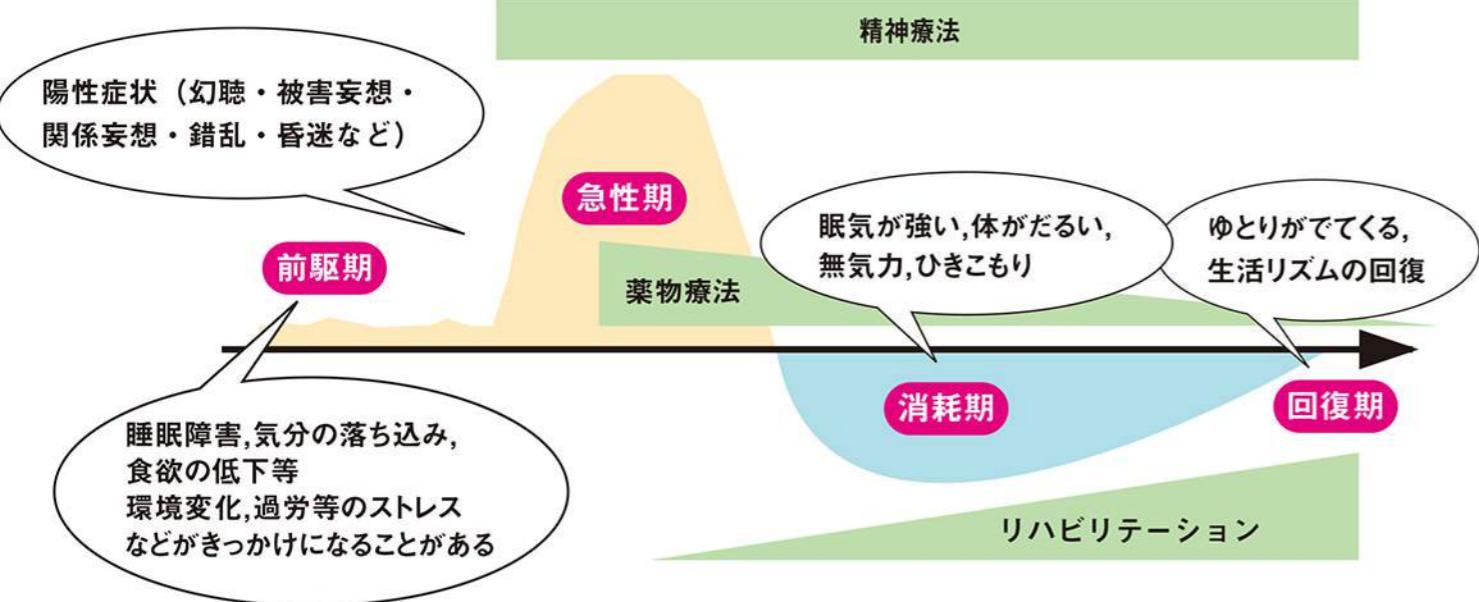
集

『統合失調症 の理解と治療』

1 統合失調症とは？

統合失調症とは、幻覚や妄想、意欲低下、ひきこもりなどの精神症状を中心とする疾患で、100人に1人がかかると言われています。多くの場合、思春期から青年期にかけて発病し、男女による発病率の差はほとんどありません。統合失調症の発症のしくみや原因については不明な点が多くたのですが、長年の研究により少しずつ解明が進み、脳の中のドーパミンなどの神経伝達物質（＝ホルモンのようなもの）のバランスの崩れが原因であると考えられています。また、その治療法についても改良がされてきています。今回は、統合失調症の治療について最新の内容も含め紹介します。

統合失調症の経過



2 統合失調症の治療

統合失調症の治療は、薬物療法、精神療法、リハビリテーションの3本柱で構成されています。病状や時期により、治療の組み合わせ方は様々です。

① 薬物療法

統合失調症の治療薬は1940年頃から開発されました。これらの治療薬は、主に脳内の過剰なドーパミン活動を抑制し、幻覚や妄想をコントロールする効果があり、従来型抗精神病薬（定型抗精神病薬）と呼ばれています。治療薬が開発されたことで、社会復帰の可能性が大きくなりました。

20世紀後半から21世紀にかけて開発された新しい薬は、ドーパミンだけでなく他の神経伝達物質にも働きかけるようになり、新規抗精神病薬（非定型抗精神病薬）と呼ばれています。また、患者さんの生活に合わせて服薬が出来るように薬の形も工夫され、錠剤だけでなく、液体タイプや水なしで飲めるタイプ（口腔内崩壊錠）も開発されました。

通常、治療薬は1日数回服薬しなければ、十分な効果が得られないことが多いのですが、飲み忘れや中断による病状の悪化を防ぐため、1日1回の服用で効果が得られる薬や2~4週間に1回の注射で効果が得られる持効性注射薬を選択することもあります。

どの薬が合うかは患者さんによってそれぞれ異なりますので、担当の医師と十分相談する必要があります。残念ながら、どの薬にも副作用があります。しかし、新しい薬の開発により副作用は軽減され、選択の幅が広がったことにより、患者さんが社会復帰しやすい状況になっています。

② 精神療法

統合失調症に対する精神療法は、幻覚や妄想などの症状の程度の確認、日常生活や療養についてのアドバイスなどが行われます。この他にも、意欲低下などによる「生活のしづらさ」や今後の社会復帰に向けたリハビリテーション、現在服用している薬の副作用（便秘、口渴、だるさ、眠気等）などについても相談できます。患者さんが何も言わないと「副作用はない」「困っていることはない」と判断されることもありますので、気になる症状があれば、ためらわず医師に相談しましょう。

③ リハビリテーション

統合失調症は思春期から青年期に発症するため、病状が落ち着いたら、社会復帰に向けたリハビリテーションが重要な意味を持ちます。最近の研究の結果、統合失調症の患者さんには「ストレス脆弱性」、つまりストレスに対するもろさがあることが分かっています。これには薬物療法だけではなく、作業療法、社会生活技能訓練（Social Skills Training: SST）、集団精神療法（グループでの治療）が有効であることが分かっており、主に精神科デイ・ケアなどで行われます。これらの適切なリハビリテーションを通じて、家庭生活の維持のみならず、就労などの社会参加につなげることもできます。

主な定型抗精神病薬

一般名	商品名	特徴
ハロペリドール	セレネース、リントンなど	1957年に開発。注射薬（点滴、筋肉注射）もある。
クロールプロマジン	コントミン、ウインタミンなど	1952年に開発。最近、使用頻度は減っている。

主な非定型抗精神病薬

一般名	商品名	特徴
リスペリドン	リスピダールなど	液体タイプや水なしで飲めるタイプもある。
オランザピン	ジプレキサ	通常、一日一回。糖尿病がある人には使えない。水なしで飲めるタイプもある。
ペロスピロン	ルーラン	日本で開発。
パリペリドン	インヴェガ	通常、一日一回。徐放剤（ゆっくり長く効く）。

主な持効性抗精神病薬（注射薬）

一般名	商品名	特徴
ハロペリドールデカン酸エステル注射液	ハロマンスなど	通常、4週間に一回。内服薬と併用することもある。筋肉注射。
リスペリドン持効性懸濁注射液	リスピダールコンスタ	通常、2週間に一回。内服薬と併用することもある。筋肉注射。



※どのような治療をどう組み合わせるかは、病気の状態や回復の程度など、患者さんによってそれぞれ異なります。担当の医師とよく相談するようにしましょう。

アルコールと健康を考えるセミナー

アルコール依存症とは

アルコール依存症とは、お酒の飲み方をコントロールできなくなる病気です。飲む量や時間帯、場面を自分でコントロールできず、酔って記憶を失ったり問題を起こしたりする人もいます。

この病気は「否認の病」といわれ、本人が病気としての認識を持ちにくく、また家族が本人のためと思って取った行動が逆に回復を妨げ、病気が長引くことにより、家族関係が悪化することもあります。そのため「家族の病」ともいわれます。

アルコール依存症は糖尿病と同じような慢性疾患であり、「完治」する病気ではありませんが、断酒を続けることで「回復」する病気です。断酒を続けるためには、断酒会やAA（アルコホリック・アノニマス）といった自助グループが本人にとって大きな力となります。また、家族のための自助グループや家族教室もありますので、そこで対応方法を学ぶことができます。

セミナーについて

ここでの健康増進センターでは断酒会等の自助組織育成や関係機関の連携推進、市民への普及啓発を目的として「アルコールと健康を考えるセミナー」を京都府精神保健福祉総合センターとNPO法人京都府断酒連合会との共催で毎年、開催しています。平成23年度は「シルバー世代の飲酒について考える～知っていますか？増えている高齢者のアルコール依存症～」をテーマとして、11月9日に京都アスニーで開催しました。

セミナーの内容

前半はいわくら病院の山崎哲也氏、安東医院の畚野真木氏、京都府断酒連合会の山本忠男氏による講演で、精神科医師の山崎氏からは高齢者の問題飲酒の実態やそれを疑うポイントを、精神保健福祉士の畚野氏からは実際の支援について、当事者の山本氏からはご本人の断酒にいたる経緯をお話いただきました。

後半は自助グループである断酒会とAA、依存症の回復施設である京都マックから活動紹介と体験談をお話しいただきました。

当日は府民・市民の方や関係機関の方等、147名の参加があり、アルコール依存症について知りたい方にとっていい機会になったと思います。

～アルコール依存症でお困りの時は～

ここでの健康増進センター

*ご本人・ご家族の相談を受付けています。

相談専用電話 075-314-0874 おはなし

受付時間：月～金曜日 午前9時～12時 / 午後1時～4時
(祝日及び年末年始除く)

各区役所・支所保健部（保健センター）

精神保健福祉相談 *相談日は、お住まいの区・支所の保健部（保健センター）にお問合せ下さい。

Chat - room

病気とつき合いながら働くには…

ここでの健康増進センターデイ・ケア課では、統合失調症の方を対象とした就労準備デイ・ケアを実施しています。デイ・ケアのプログラムには「病気とうまくつき合うセミナー」や「就労・生活セミナー」などがあり、自分の病気について知り、日常生活や仕事で注意すべきことは何かをみんなで学び考えています。

ここでは、このようなプログラムでよく話題になることを取り上げながら、病気をもちながら働くことについて考えてみましょう。

働く上で「必要なこと」と「注意すべきこと」

精神障害があると、入院治療などで体力が落ちたり、病気の症状が持続していたり、薬の副作用や集中力・記憶力の低下が現れたりすることにより、発病する前と同じようには働きにくい場合があります。このようなときは、治療も「仕事」のひとつであると思って、働くペースを考えることが必要になります。そして、その状況で、働き始める前にまず準備しておくと良い「必要なこと」と、働く上で「注意すべきこと」がいくつかあります。

「必要なこと」

まずは基本的な体力
働くという意欲
生活基盤が整い、治療も継続できる状況
疲労感やストレスなどが自覚できるようになる
挨拶など基本的な対人関係が築けること など

「注意すべきこと」

無理なく働ける労働時間や業務内容を選ぶこと
エネルギーを使い尽くすような働き方はしない
ようにすること
自分にあったストレス対処法をもつこと など



- ・依存症の方とどう関わろうかと思っていた部分を少し整理できました。
- ・当事者の体験談を聞いて本当に良かった。
- ・今後も継続的にこういったセミナーを開催してほしいです。

*アンケート感想より

ただし、必ずしも“働ける=病気が治った”ということにはなりません。“働きつつ病気を治す”ということも考えてみましょう。また、働くことでかえって病気の調子が悪化したり、体調を崩したりする方もあります。そういう時は、働くことだけを目標とはせず、今の状態で、どのぐらいの社会参加が適しているのかを考えてみませんか？



デイ・ケア課

TEL : 075-314-0510

*就労準備デイ・ケアの見学は、お電話にてご予約ください。

「アルコール専門外来」

毎週水曜 午後3時～
(祝日及び年末年始除く)

☆予約制、まずは相談専用電話へおかけ下さい。

ここでの健康増進センター就労準備デイ・ケアでは、統合失調症の方に合わせた就労支援を行っています。関心をお持ちの方は右記までお問合せください。



京都の就労支援施設から

就労継続支援A型事業所 京のちから

就労継続支援A型事業所 京のちから 概要

京のちからは平成23年4月に開所しました。働く場として職員、利用者共に技術のスキルアップはもちろん生産性と収益の向上を目指しています。

利用者一人一人の課題を明確にし、その課題が達成できるように支援するとともに、一般企業での就労を目指す人には、実現できるように支援していきます。

経営理念

私たちは、笑顔と安らぎに満ちた生活空間を創造する企業です。

- 私たちは「潤い空間」の創造を通して癒しと安らぎの生活空間をお届けします。
- 私たちは自然の恵みに感謝し、自然の素晴らしさを分かち合える企業を目指します。
- 私たちは京都の企業として、地域の魅力を発信し地域と共に育つ企業を目指します。

事業内容

- ①きつずかふえぐらん・ぶるーでの喫茶業務、調理補助
- ②菓子工房ぐらん・ぶるーでの菓子製造、店頭販売
- ③事務補助
- ④その他（出店販売）



事業所の特徴

- ①知的障害、精神障害の方を対象にしています。
(事業所が5階建てのビルの4階でエレベーターが設置されていないため、身体障害の方は対象外とされています。)
- ②シフトによる勤務で週休2日制。時間給は最低賃金を保障します。



利用方法

ハローワークを通じて募集します。
お近くのハローワークにお問合せください。

所在地

〒604-8336
京都市中京区大宮通三条下ル三条大宮町258 4F
TEL 075-468-1130
FAX 075-803-0901

※「就労継続支援」とは、障害者自立支援法に基づく事業です。一般企業への就職が困難な人に働く場を提供するとともに、その知識と能力の向上に必要な訓練などをています。
「A型」=雇用型、「B型」=非雇用型



第11回いわくら病院作品展の紹介

いわくら病院では、作業療法の一環として絵画クラブを行っています。この活動は、平成元年にレクリエーション活動の一つとして慢性期病棟内で始まりました。徐々に他病棟でも参加者が増え、スタッフも絵画講師と作業療法士となり、現在に至っています。

活動は月に1回ですが、絵画講師をお招きし、四季折々の画題を前に、独自のタッチで個性豊かな作品を創作しています。

毎週1回、立命館大学陶芸部の学生さんがボランティアとして陶芸を教えに来ており、その作品も今回出品しました。

また、いわくら病院デイケアセンターでもプログラムの一つとして陶芸クラブを行っています。陶芸講師をお招きし、土の感触を楽しんだり、釉薬の発色を楽しみにしたりしながら、週に1回取り組んでいます。独自の力で絵画に取り組む方もいます。

これらの活動は、隠された能力を発揮する機会や、作品を通しての自己表現の機会となっています。時に、スタッフの想像を超えるすばらしい作品が生まれることもあります。

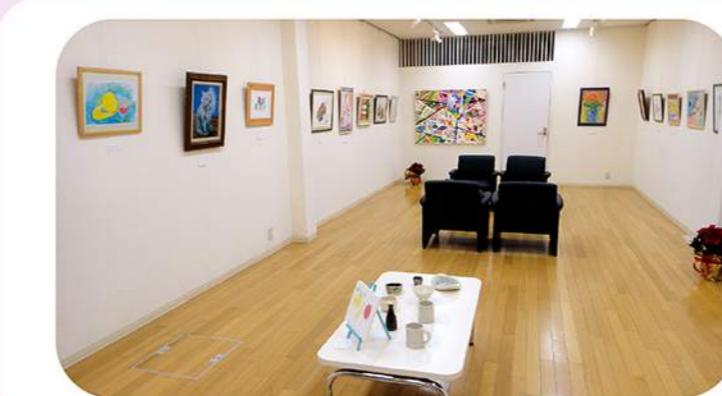
このような活動において創作された作品を、平成10年から院外で「いわくら病院作品展」として展示するようになり、平成23年で第11回目を迎えるました。

作品展の目的は、①出品する方が達成感や充実感を得ること、②地域の方々に、精神医療・当院の医療について知っていただく機会をつくること、③入院中の患者様の外出の機会を作ることです。

平成23年は12月6日から10日まで、寺町のギャリエヤマシタにて開催し、約250名と例年に比べ多くの方に足を運んでいただきました。作品を鑑賞された方からは、「色使いが明るく楽しい」「枠にはまらずのびのびと描かれている」「観ていて元気をもらった」等の感想があり、大変好評に終わりました。

参加者の声

- 「イラストを玄関正面に飾ってもらって幸せだった。」「恥ずかしかった。」「面白く、良かった。」「花がきれいに描けた。」「いろんな面白い絵があり楽しかったです。わたしの絵は良い場所に飾ってありました。絵を描く人は心が美しいと思います。これからももっと絵を描いていきたいです。」



平成10年から定期的に開催してきましたが、作品の充実を図るため、今後は2年に1回のペースで開催し、次回は平成25年を予定しています。

作品を通して、患者様の暖かい心に触れ、癒されてみてはいかがでしょうか。

この記事をみて興味をもたれた方は、ぜひ次回の「いわくら病院作品展」にお越しください。

センター情報

『ひきこもり』について考える家族教室

ご家族の中には、「ひきこもり」を解決しようと試行錯誤を繰り返した末に、疲労困ぱいしてしまったり、ご本人との関係に行き詰まつたりしている場合があります。

この教室では、ご家族の思いや体験を話し合う中で、不安や焦り、孤立感を和らげ、これまでとは少し違ったものの見方や対応の方法を見出すことなどを目的としています。まずは、お問合せください。

相談専用電話： 075-314-0874

相談受付日： 毎週(月)から(金)
午前9時～12時
午後1時～4時
(祝日及び年末年始除く)

精神障害者法律相談のご案内

財産の相続やお金の管理、離婚や養子縁組のこと、アパートの契約や保証人のことなど…。どうすればよい?法律ではどうなっているの?困ったとき、気軽にご相談ください。弁護士、相談員が相談に応じます。

開催日時： 每月第2・4木曜日
午後1時30分～4時30分 予約制
相談は無料です。まずは、お問合せください。

相談専用電話： 075-314-0874
相談受付日： 每週(月)から(金)
午前9時～12時
午後1時～4時
(祝日及び年末年始除く)

こころの健康に関する相談を行っています。

おはなし

相談専用電話 075-314-0874

相談受付日： 毎週(月)から(金)
午前9時～12時
午後1時～4時
(祝日及び年末年始を除く)

※必要に応じて、来所による相談をご利用できます。

自死遺族・自殺予防こころの相談電話 「きょう・こころ・ほっとでんわ」

自死遺族の孤立を防ぎ、悩みを抱えている人の思いに耳を傾け、相談者の不安を軽減するための専用相談電話です。

こころまる

相談専用電話 075-321-5560

相談受付日： 毎週(火)午前9時～12時
毎週(木)午後1時～4時
(祝日及び年末年始を除く)

※必要に応じて、来所による相談をご利用できます。

「こころここ No.32」 2012年3月発行

発行：京都市こころの健康増進センター

〒604-8845 京都市中京区壬生東高田町1番地の15

TEL 075-314-0355 FAX 075-314-0504

<http://www.city.kyoto.jp/hokenfukushi/kokenzou/>

『統合失調症の市民のための就労支援講座』からのお知らせ

当センターでは、統合失調症の方を対象とした「就労準備デイ・ケア」をはじめ、精神障害者の就労支援に関する各種事業を実施しています。

その一環として、『統合失調症の市民のための就労支援講座』を下記のとおり開催しています。

開催時期： 年2回(2月、9月頃)

開催場所： こころの健康増進センター

対象： 京都市民で統合失調症等の方及びそのご家族

内容： 病気との付き合い方、就労にむけて利用できる施設・制度についてなどのお話を。(講師は、精神科医師やデイ・ケア職員、ハローワーク職員、就労支援施設職員など)

お問合せ： こころの健康増進センター(デイ・ケア課)

Tel: 075-314-0510 Fax: 075-314-0542

街の情報

第7回「京ふれあいアタック」

精神障害者バレーボール京都市大会の結果発表

平成23年12月2日(金)に開催しましたバレーボール大会の結果をお知らせします。今年も熱戦が繰り広げられました。

1位 Le Coeur(ル・クール)

2位 醍醐ペガサス

3位 ウエスタン・ファイターズ

4位 デイケアかりん

1位の Le Coeur(ル・クール)は、平成24年度開催の「第12回全国障害者スポーツ大会精神障害者団体競技 バレーボール競技近畿地区予選会」に、京都市代表として出場される予定です。

編集後記

表紙の絵は、一ひろげよう 心の襞(ひだ)を第一回絵画展に出品された上田嘉子さんの作品です。今回の作品は、「春のように気持ちが元気に生活できるように」との思いを込めて描かれたそうです。

平成24年度もアルコール、思春期・青年期、薬物など精神保健福祉に関するさまざまな講演会等を開催する予定ですので、市民しんぶん等をご覧いただき、ぜひご参加下さい。

