

# For

*Our Policy is  
"For the Society, For the Patient, For Myself"*



Photo by M.KUROSAWA

## C O N T E N T S

- 映画紹介 『彼女の名はサビーヌ』……………1・2
- 病気について 『認知症と肝障害』……………3・4
- 特集 『統合失調症のリハビリテーション』……………5・6
- 特集 『精神障害者の住宅確保』……………7・8
- トピックス 『遅すぎる禁煙はない』……………9
- おすすめの一冊 『ボケない老けない転ばない』……………10
- 花言葉 『スズラン』……………10



観た人すべての胸を締めつけた

姉が自閉症の妹に贈る  
「映画」という「抱擁」

第60回カンヌ国際映画祭監督週間出品 国際批評家連盟賞受賞  
サンドリーヌ・ボネール〔「仕立て屋の恋」主演〕監督作品

## 彼女の名はサビーヌ

*Elle s'appelle Sabine*



### Story

彼女の名はサビーヌ。11人兄弟の8番目の娘。豊かな感受性と繊細さを持つ彼女は幼い頃から特別なケアを必要としていた。彼女は自閉症だった。独特の才能をきらめかせるサビーヌは、いわゆる普通の生活に適應することが難しい。ひとつ違いの姉サンドリーヌ、妹の生き生きした感性と才気を愛してやまない彼女は、妹と行動をともし、可能性を引き出そうとサビーヌの姿、声を8ミリカメラで撮影し始める。

十代、二十代の彼女は姉や家族とあちこちを旅行し、いたずらっぽい笑顔を



見せ、真剣な表情でピアノに向かう少女だった。

しかし、愛する兄弟、姉妹たちが家を去り、サビーヌは母親と二人取り残され、そのころから、彼女は不穏な行動を見せるようになる。そして兄の一人が亡くなった時、サビーヌの恐怖は決定的となり、他人への暴力行為という形でしか感情を表現できなくなってしまった。

家族は必死で治療方法を探す。そして、ある精神科で初めて「自閉症」と診断を受ける——サビーヌ28歳の時だった。その後、彼女は病院で5年間という月日を過ごす。家族との別離と孤独は、結果的



にさらなる状態の悪化を招くことになった。専門施設が見つかり、治療の場を新たに作るが、その時には、彼女の身体機能と精神活動は大きく損なわれた状態となっていた。



サンドリーヌ、明日も明後日も会いに来てくれる？

——ええ、サビーヌ、約束するわ……

繰り返されるこの質問は、一人の幼子が拒絶を予期しながら、でも、おずおずと両手を伸ばしてくる姿のようであまりに切ない。しかし専門施設へ入所して適切な治療を受けていき、家族との絆を確かめながら、サビーヌは少しずつ感情を取り戻していく。

この映画は、2009年12月からDVDの発売とレンタルが開始されています。機会がありましたら、ぜひご鑑賞ください。

監督：サンドリーヌ・ボネール  
出演：サビーヌ・ボネール

### おすすめコメント

本作品は、「仕立て屋の恋」の主演などで知られるフランスを代表する女優サンドリーヌ・ボネールが、自閉症である自身の妹サビーヌにカメラを向けたドキュメンタリ映画です。映画は入院前の自由なサビーヌと、うつろな目で「明日も会いに来てくれる？」と繰り返す今のサビーヌの、過去と現在の映像が交互に写し出され描かれていきます。しかし、実の姉が撮った映像であるためか、ただの残酷物語とは違う、妹を気遣う親密さと温かさ、愛情が伝わってくる作品であったと思います。

(文：青南病院 李 蘭)

### 自閉症について

「自閉」という文字から、まわりの人には心は開かない、引きこもりなどと勘違いされがちですが、自閉症は脳機能のシステム障害によって引き起こる、発達障害の一種だと考えられています。映画の舞台となったフランスと日本の現状は異なり、日本は精神科医療の発展によって、適切な薬物療法と共に、早期から精神機能の障害や行動の異常を改善する治療と、さらに精神発達や適応行動を促進する教育的アプローチがおこなわれています。障害を持ちながらも、より豊かな人間性をつくる観点で、今も治療方法が検討され続けています。

# 認知症と肝障害

## 認知症と肝障害

認知症とは、様々な原因によってもの忘れ(記憶障害)や判断力の障害などがおこり社会生活に支障をきたすことです。

なぜ、認知症と肝障害が関係あるのか?と思うことでしょう。一見、同じような症状なので認知症=治らないと思いがちですが、早い時期に原因となる病気に適切な治療をすれば治る可能性がある認知症、ま

たは認知症のような紛らわしい症状がみられる病気があります。

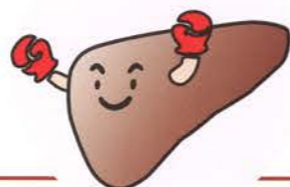
肝炎、肝硬変が進行した肝性脳症、進行麻痺、脳炎、甲状腺機能低下症、アルコール依存症などが挙げられますが、今回は、肝障害(肝性脳症)について掲載します。



## 肝臓の働き

肝臓は体内の化学工場と呼ばれています。肝臓の働きは大きく3つに分かれています。

- ★食べた物をエネルギーに変える働き(栄養の代謝と貯蔵)
- ★体に取り入れた物の解毒作用
- ★いらぬものを排泄する胆汁の生成(胆汁の生成と分泌)



## 治療

### 早期発見、早期治療が大事!!

早期の薬物療法によって原因である症状が治る可能性が高くなります。

1. 安静
2. 食事療法…蛋白質の摂取を控える
3. 薬物療法…腸内の有害な細菌を抑える  
アンモニア生成吸収を抑える

◎ 認知症に似た症状を示す肝障害は肝炎や肝硬変などにより進行、または急激に悪化し、肝不全になると、意識障害や精神症状が出る肝性脳症が現れます。

### ◎ 肝性脳症とは?

肝性脳症は、正常であれば肝臓で除去されるはずの毒性物質が肝臓の解毒作用低下によりアンモニアなどの有害物質が脳にまわってしまう病気です。



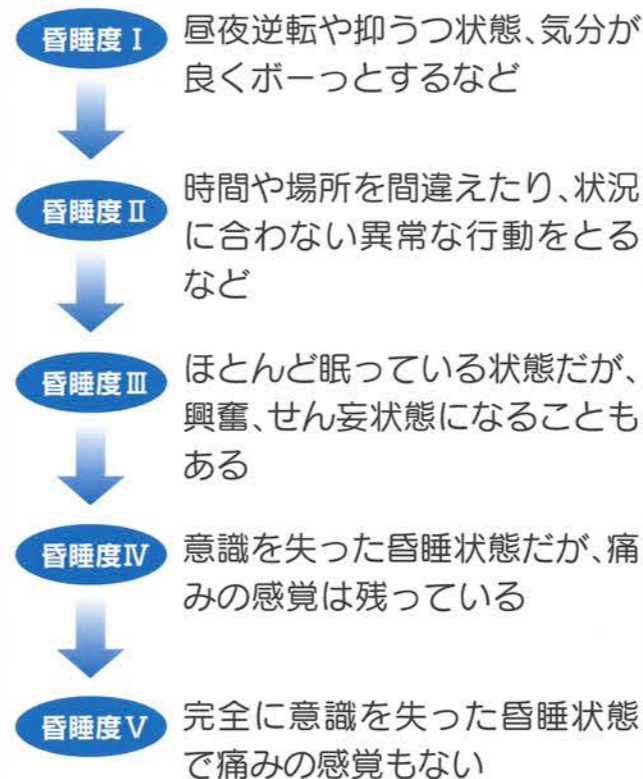
重篤で生命に関わる事や認知症を発症している事がある為、早期に医療機関を受診しましょう。

## <肝性脳症の症状>

### ◎ 肝性脳症の主な症状

昼夜逆転、日時や場所がわからなくなる、異常行動などがあります。「虫が見える」「布団やベッドに虫がいる」とか、多幸感に浸っているかのようにニタニタ笑い続けたり、幻覚の様な症状が現れたりします。落ち着きなくゴソゴソしたり、失禁したりするなど、認知症症状の初期と似ています。

## <肝性脳症の昏睡度>



昏睡度Ⅱ、Ⅲの症状は認知症でも見られる事がある為、間違えやすい。

## <鑑別方法のポイント>

- 血液検査にてアンモニアの数値が高い
- 興奮状態がないこと
- 尿失禁がない
- 羽ばたくような動作
- 眠りがちとなり、酷くなると昏睡状態になる。

## 検査

- 血液検査
- 脳波 など



## <日常生活での注意点、予防>

- ★食生活を見直す
  - 蛋白質を制限する
  - バランスの良い食事
- ★便秘を整える
  - 早寝、早起き
  - 食物繊維を摂る
  - 運動不足の解消
- ★十分な睡眠をとる(休息をとることでより肝臓を休ませる)
- ★肝臓の病気の時は禁酒が原則
- ★禁煙を心がける
  - 喫煙は肝臓へ負担がかかる
  - お酒を飲みながらの喫煙はダメージが2倍以上になる
- ★ストレスをためない等

## 青南病院ご案内

診療科：精神科・神経科・内科・心療内科  
 外来診療：月曜日～土曜日 午前9:30～午前11:30  
 日曜日休診  
 ※ただし、新患・急患の方はこの限りではありません。  
 ※待ち時間軽減のため「予約制」で行っています。



お気軽にご相談ください。

# 統合失調症のリハビリテーション

統合失調症の人の、20~30年後の長期予後を調べた研究では、回復または社会的治癒に至る人は20~30%、軽症および中等症群がそれぞれ25~30%、重傷群が15~25%と考えられています。治癒または回復群と合わせると、統合失調症の人のおよそ半数が社会生活を問題なく営むことができると考えられます。新しい薬剤や

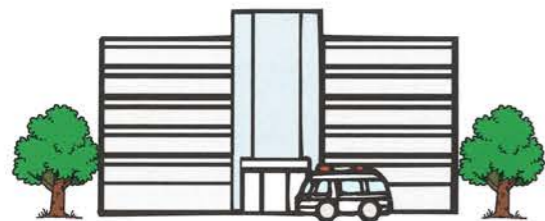
リハビリテーションプログラムなどの心理社会的療法が充実してきたことなどから社会生活を十分に楽しめる人が増えてきています。

今回は、統合失調症のリハビリテーションにスポットをあて、どのようなリハビリテーションがおこなわれているのか紹介します。

## 統合失調症はどのような経過をたどるの？

症状の現れ方は人によって異なりますが、典型的な経過としては前兆期、急性期、休息期、回復期の4段階が1つのサイクルになります。休息期や回復期に病気を誘発するようなストレスがかかると再び急性期の症状へと戻り(=再発)、また休息期、回復期というサイクルをたどります。

一般的に急性期は数週間単位、休息期は数週間から数カ月単位、回復期は数カ月から数年単位で経過するとされています。



## 精神科病院でのリハビリテーション

精神科病院でのリハビリテーションは、急性期から回復期までのリハビリテーションを行っています。入院生活を送りながら、心身の回復のために作業療法やレクリエーション、SSTなどのリハビリテーションが行われます。

### 精神科作業療法

現在、精神科作業療法は精神の障害や異常により生活が障害された人々に対し、個別あるいは他の人たちとの関わりや、具体的・現実的な作業活動を利用し、精神機能の向上、対人関係能力の改善、作業能力の改善を図り、そうした人々がよりよい生活を送れるように指導・援助しています。

### 作業とは？

作業療法で行う作業とは、遊び・創造的なものからまで幅広い活動を指します。その人が興味のある活動を用いることが多く、手工芸(陶芸、革細工、

編み物etc.)、学習活動、絵画・書道、最近ではパソコン操作、ゲームなども用いられています。

### 目的は？

精神科作業療法の目的は、作業活動を媒介にして、現実的な世界(妄想などの病的世界でなく)で過ごす時間を増やすことで精神状態の安定を図ります。また、適度な活動を行うことにより、基本的な生活リズムを整えられるようになります。



### 前兆期

はっきりとした症状はでなくても、眠れなくなったり、物音や光に敏感になったり、焦りの気持ちが強くなったりします。

### 急性期

不安や緊張感、敏感さが強まり幻覚・妄想・興奮などの陽性症状が現れます。

### 休息期

感情の起伏がなくなり意欲の低下がみられ、陰性症状が中心となります。眠り過ぎるほど眠ったり、引きこもった状態になります。

### 回復期

症状が徐々に治まっていくならかな時期。陰性症状のほか認知機能障害が現れることがあり、生活上の障害や社会性の低下に繋がっていく場合が少なくありません。

### レクリエーション

精神科でのリハビリテーションでは、レクリエーションを治療的に取り入れたプログラムを行っています。ゲームや軽い運動、スポーツなど他の方と集団で活動することで、心身機能の回復を図っていきます。

### どうしてレク？

レクリエーションの語源は、「RE-CREATE=つくりなおす」という意味ですが、日々人間の生活を生き生きとしたものに更新するものと考えられます。統合失調症の場合、陰性症状の出現により意欲の低下、活動性の低下がみられてきます。レクリエーションを活用することで、そのような症状を改善する目的があります。

### レクリエーションの種類

- ①身体的活動: 体操・運動ゲーム・スポーツ
- ②自然や脱日常感を感じる活動: 散歩・ピクニック
- ③室内ゲーム: 将棋・囲碁・トランプetc.
- ④音楽・演劇活動: 歌唱・演奏・音楽・映画鑑賞
- ⑤工芸活動: 折り紙・陶芸・編み物・絵画etc.

その他にも精神科病院では、心理教育によるリハビリテーションや日常生活そのものに支援するリハビリテーションも積極的に行われています。

### 心理教育

疾病教室や服薬教室により、疾病や症状に対する正しい知識を身につけることや、症状や服薬の自己管理の意識を高めていくことを目的としています。

### 疾病教室

- 疾病教室は以下を目標として行われます。
1. 疾病と向き合い、症状からくる生活の難しさを不健康な部分として自覚できること。
  2. 治療の必要性を理解・受容し、生活障害に対しての適切な対処法を獲得できること。
  3. 自主的に健康管理(症状コントロール)ができること。
  4. 地域の社会資源について知り、必要な時に利用できること。

### 服薬教室

統合失調症の場合、再発を防止する上で重要なことは確実な服薬です。服薬管理や副作用などについて知識を身につけます。

統合失調症では、リハビリテーションを取り入れることで再発を大幅に防げるのがわかっています。

主治医に相談しながらいろんな資源を活用し、リハビリテーションに取り組んでいくことが大切です。

### SST(生活技能訓練)

SSTはSocial Skills Trainingの略で、日本語では「生活技能訓練」と訳されます。患者様の「こんなことが上手になりたい」「こんな時どうすればいいの?」という問題に耳を傾け自分らしく生活していく上で役立つ技能を身に付けられるように理論的・系統的に構成された治療プログラムです。

### なぜ精神科でSSTなの？

精神障害を持つ人は、精神障害から生じる様々な生活障害のために対人関係を良好に維持することができなかつたり、ストレスへの対処が困難なために、再発を招いたりすることがあります。

SSTは具体的な日常生活上の問題場面を課題とし、それらを解決しながら日常生活をよりよく送るために必要なスキルを習得できるようにプログラムされています。

### 日常生活場面

生活の中で必要な活動を回復するために、直接支援・訓練を行います。金銭管理や調理、外出にいきます。

### 金銭管理

入院生活が長期に渡ると、以前はできていた事ができなくなったり、浪費傾向になることがあります。個別に金銭管理方法を支援していきます。

### 料理教室

退院後の生活に必要な場合や作業活動・レクリエーションとして行われることがあります。知的能力の維持のためにも最近では有効と言われています。

### 外出・外泊訓練

バスや電車などの公共機関の利用や、銀行・店での買い物など社会生活に必要な能力の訓練をします。



# 精神障害者の住宅確保 ～現状と取り組み～

## 住まいを選ぶには

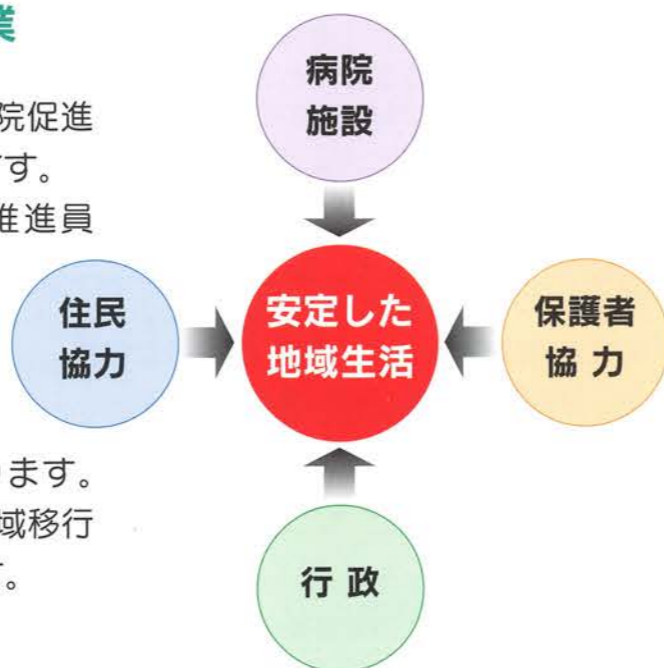
精神障害者の住まいを探す為には、多くの条件を満たしていかなければなりません。地域での単身生活や施設での共同生活など、人によって退院先は異なりますが、できる限りその方の希望に沿った退院後の生活が送れるよう、また、安定した生活が送れるよう適した住居を探していく必要があります。



## 地域生活移行支援特別対策事業

この事業は、精神科病院に入院している患者の退院促進事業として平成15年度から実施されている事業です。

地域への退院促進事業においては、地域移行推進員（自立支援員）が退院に向けた支援計画の作成や日中活動の場や住まいの場、そして相談支援事業といった地域生活のサポートを行います。また、医療面に関しても訪問看護といった多職種チームでのサポートから入院患者の地域生活定着を図ります。ほとんどの精神科病院では、退院可能な当事者の地域移行が進み、この事業の対象者は、かなり少ないようです。



## 退院までには

精神障害者への偏見の根強さや、家賃額。そして保証人など地域への退院までには色々な問題がありますが、一番の大きな問題として、退院後の生活を送る場所となる住居の数の不足があげられます。



## 退院を阻む壁

### 偏見がある

民間の賃貸住宅を借りる上で、家主の方や不動産業者の方の理解を得られない事がある。

### 保証人がいない

高齢の患者の方などは、身寄りが既にない方もおり、住宅を借りる際の保証人がいない。

### 物件の数が少ない

グループホームなどの施設や支払い可能な賃貸住居の数が少ない。退院後に住む場所がない。

# 国や市の住宅確保の取り組み



## あんしん賃借支援事業

2006年度より国土交通省にて行なわれている事業で、障害者・高齢者等の入居を受け入れる民間賃貸住宅を登録して情報提供を行なう制度です。

## 居住サポート事業

2006年度より、厚生労働省にて行なわれている事業で、入居の為の支援や借主への相談・助言、24時間体制の支援を行なう制度です。



## 例えば… 川崎市居住支援制度

障害者、高齢者、外国人などを対象に、民間賃貸住宅への入居希望時に保証人が見つからない場合の支援を行ないます。また、賃借契約において家主の方が抱く不安（入所者の死亡、行方不明、生活上のトラブルなど）を川崎市、市関連団体、市民ボランティア団体が連携した支援を実施する事で、住居確保困難者の入居機会の確保と安定した居住継続を図る制度です。

## 八戸市では…

八戸市は、障害者自立支援法における高齢障害者への対応として、65歳以上の高齢者障害者への対応を弾力的に見直す方針を打ち出しています。

これまで同市は、65歳以上になる高齢障害者に対しては、障害福祉サービスから介護保険のサービスへ移行するよう促しを行なっていました。

65歳以上の精神障害を抱えた施設入所者にとっては、介護保険サービスに切り換えた場合、現在入所している施設が利用非該当になり、住み慣れた所を

離れ、新しい住まいを探す必要が出てきます。

今回打ち出された八戸市の弾力的な高齢障害者への対応の内容には、今後は障害者からの相談を受け、障害福祉サービスが必要だと判断された場合は、サービス利用の継続が行なわれる事が明らかにされています。現在、自立支援法における施設体系の移行や高齢障害者へ行政がどのような対応を取っていくか注目されるところです。

# 遅すぎる禁煙はない！

## 突然ですがあなたは次のように思っていますか？

- 禁煙補助剤を使えば禁煙できる
- 禁煙は意志の力で我慢するものだ！
- 禁煙はひたすら耐えて、耐えて、耐え抜く！
- ニコチンが体から完全に抜ければ禁煙できる

- タバコがストレスを解消してくれる
- タバコが不安をしずめてくれる
- タバコを吸うとリラックスできる
- 禁煙外来に行けば禁煙できる
- タバコは習慣だと思う

もし、一つでも「ハイ」と思った人、このままだと一生禁煙できないかも…。ほとんどの人が禁煙に失敗しています。禁煙はなぜ難しいのか、禁煙するにはどのような方法があるのかを考えてみましょう。

禁煙が難しいのは、タバコに含まれるニコチンへの薬物依存症である「身体的依存」と喫煙習慣による「心理的依存」の2つの依存を同時に克服していかななくてはならないからです。



やめたくてもやめられない (離脱症状)

### 禁煙成功！

ニコチン置換療法は、ニコチンを補給することで、禁煙による離脱症状を緩和しながら禁煙に導く方法です。失敗しないポイントは、自分に合った禁煙方法を早く見つけ出すことです。

特に女性の方、美容における多くのデメリットが発生します。肌はくすみ、シミやしわが増えています。これからでも遅くはありません！若さ、美しさを保つ為にも、まず禁煙からスタートしましょう！



## ..おすすめの一冊..

### 「ボケない老けない転ばない」 美しく元気に生きるシニアに学ぶ50の法則

- 忘れる事も能力のひとつ
- 転んだらお酢を摂取する
- 夜眠れなくても焦らない 等



著書：中正剛 / 横井容子  
出版社：湘南海堂社  
発行年月：2010年2月

#### 【あらすじ】

本書で取り上げているのは、主に80歳以上のシニアが実践している生き方です。つまり時の流れを生き延びた処世術です。一時的な流行ではなく、古典と呼ばれるような健康法があふれています。

医学的立証に基づいた物ばかりではないが、この本で述べられている事は、予防医学的な内容であり、すでに元気に長生きしているシニアが身を持って証明してくれています。

#### 【所感】

将来に不安を抱かずにはいられない今の日本。戦後を生き抜いた元気なシニアの皆さんが、「美生活」の本質を教えてください。

いつも良いイメージを持ち、ユーモアセンスを忘れず、笑顔でいる事…参考にしたい生き方が見つかる一冊です。

(青南病院 江刺家 里美)

## 花ことば

- 名前由来 ■ 属名のConvallaria(コンバラリア)はラテン語のconvallis(谷間)に由来し、スズランの自生地に関っている。
- 花言葉 ■ 幸福 清らかな愛

## スズラン

開花時期：4月頃～6月頃  
原産地：ヨーロッパ・アジア  
和名：君影草(きみかげそう)

日本スズランとドイツスズランの2種類があります。見た目は殆ど変わりませんが、日本スズランは夏の暑さに若干弱く育てにくい為ドイツスズランが多く出回っています。

山の木漏れ日の当たる場所に自生しているので、午前中は日当たりがよく午後は日影になるような場所が理想的です。株分けで簡単に増やせます。



## 私達の理念

### みんなのために

すべての人達に、分け隔てない最善の医療を提供するよう努め、  
社会のニーズに応じて、自分達の出来る事を、実直に行っていきます。

### あなたのために

利用者本位を基盤とした、こころ暖かな医療環境と  
安心して受けられる安全な医療の提供に努めます。

### わたしのために

自分達の仕事に誇りと責任を持ち、  
自らに満足いく仕事内容であるよう専心いたします。

## [ 診療・ご利用案内 ]

精神科・神経科・内科・心療内科 **青南病院** ☎0178-27-2016  
●受付時間 8:30~11:30 午後は予約診療となります。土曜日午後・日曜日休診  
**医療機能評価認定病院です。**

通所リハビリテーションセンター **青陽館** ☎0178-27-2016  
●様々な社会復帰に向けたプログラムを用意しています。

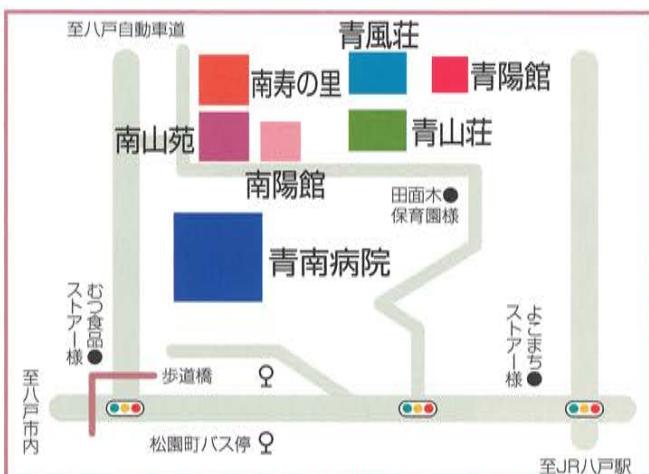
介護老人保健施設 **南山苑** ☎0178-27-3027  
居宅介護支援事業所 **わえみ** ☎0178-46-5222  
高齢者通所リハビリテーション施設 **南陽館** ☎0178-27-3009  
●入所及びショートステイ、デイケアなどお気軽にご相談ください。

認知症対応型共同生活介護  
(グループホーム) **南寿の里** ☎0178-27-3027  
●家庭的な雰囲気を提供いたします。気軽にご相談下さい。

精神障害者生活訓練施設 **青山荘** ☎0178-27-6638  
●自立・社会復帰・社会参加のお手伝いをいたします。

精神障害者福祉ホーム **青風荘** ☎0178-27-7658  
●入院の必要性はなく、住居の問題や多少の身辺自立に問題ある  
精神障害者が対象になります。お気軽にご相談ください。

訪問看護ステーション **五福** ☎0178-41-1622  
●営業時間 月~金曜日 8:30~17:30  
営業日・営業時間外の訪問についてもご相談に応じます。24時間体制で看護相談に応じます。



《交通アクセス》東北本線八戸駅よりバス約6分、八戸ICより車約1分

当法人では意欲のある人材を募集しています。



Photo by Y.HAYASHI

発行者／医療法人青仁会  
千葉 潜

発行日／平成22年7月28日  
年2回発行