

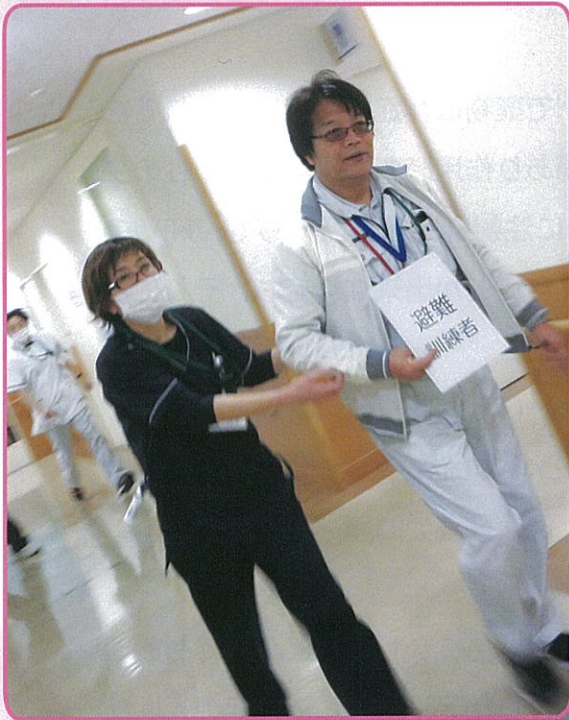
# こころだより

特集

## 飲酒問題での ハームリダクション (被害低減)とは

～病院理念～

県民の心の健康を支える  
質の高い医療の提供



2月19日に避難訓練を実施しました



県職労支部団結駅伝において、  
見事2連覇を達成しました

- \* 環境の変化が多いこの時期に知っておきたいこと～適応障害とは～
- \* 認知症疾患医療センター合同研修会を開催しました
- \* 病院ボランティアの募集
- \* 診療のご案内



特集!

# 飲酒問題でのハームリダクション (被害低減)とは

精神科医 藤田 実



1日に男性で40g以上、女性で20g以上のアルコールを摂取する人を、リスクの高い飲酒者と言います。ちなみに40gの飲酒というとビール大瓶2本、日本酒2合程度です。

このような人が、厚生労働省の調査では全国に1000万人いると言われています。その中でアルコール依存症と診断される人が100万人います。しかし、実際に専門の医療機関でアルコール依存症の治療を受けている人は5万人程度です。残り95万人の人は、健康被害で内科を受診している可能性は高いですが、見逃されている場合が多いようです。

このことの原因の一つに、従来から節酒をタブーとし、断酒を目的としてきた専門治療の敷居の高さがあります。特に初期のアルコール依存症患者には完全断酒には抵抗があり、受け入れがたいのです。

このことの原因の一つに、従来から節酒をタブーとし、断酒を目的としてきた専門治療の敷居の高さがあります。特に初期のアルコール依存症患者には完全断酒には抵抗があり、受け入れがたいのです。

ハームリダクションという考え方があります。これは欧州で薬物依存症の対策に行われてきた施策です。ヘロイン中毒者に、ヘロインとよく似た効果があり作用時間が長く精神毒性の少ない鎮痛剤メタゾンをかわりに投与したり、薬物依存症者に注射針を無償配布して、HIVの蔓延を防ぐこと等が有名です。つまり、薬物そのものを無くすことが出来なくても、それによるダメージを減らそうという考え方です。

飲酒問題についてのハームリダクションとは、多量飲酒者（アルコール60g以上の飲酒）や初期のアルコール依存症を対象に、飲酒そのものを止められないなら、飲酒はしても良いが、量を減らそうと言うことです。飲酒量の低減によって、健康被害の問題、社会的問題等の飲酒関連問題を減らそうという考え方です。

ただしハームリダクションは、決して飲酒を肯定するものではありません。どうしても飲酒量が減らない人、アルコールによる臓器障害が深刻な人、進行したアルコール依存症の人は断酒が必要です。

最近では減酒外来を掲げている病院があり、飲酒量の低減を目的にした薬もあります。ナルメフェンという薬です。この薬は日本ではまだ発売されたばかりですが、多量飲酒者の飲酒量と飲酒頻度が減ったという報告があるようです。



## 環境の変化が多いこの時期に知っておきたいこと～適応障害とは～



精神科認定看護師

### ①【適応障害とは】

適応障害 (adjustment disorder) という言葉を聞いたことがありますか？適応障害では環境に馴染めないことで一時的に気分や行動に変調をきたし、日常生活に困難をもたらすことがあります。障害といっても、他の精神障害の基準は満たしません。言葉だけを見るとネガティブな印象を持つかもしれませんが、ストレス要因の存在が基本になっており、子供から大人まで誰もが陥る可能性があります。

### ②【なぜ適応障害になるのか】

日常生活では誰もがストレスを抱えています。特に春は、進学、就職、昇進、転職、配置転換、転居など様々な転機が訪れ、人間関係や生活環境が一変する時期でもあります。人は生活における課題や困難に直面すると、試行錯誤を重ねながら乗り越えようとします。ところが、個人の思いや能力と環境とのバランスを欠いた状況が長期間続き、ストレスが許容範囲を超えると適応障害に陥る可能性があります。

### ③【どんな状態になるの】

適応障害ではこれまで普通にできていたことが苦痛でたまらなくなり社会活動を渋り始めます。主な症状として、落ち込み、体調不良、不安、イライラ、集中できない、億劫感、不眠などありますが、症状の出方は個人の年齢や能力、環境によって様々です。ケースによっては、攻撃性や衝動性が目立つようになり周囲を驚かせることもあります。

### ④【適応障害の支援について】

適応障害は、個人要因と環境要因との相互作用により生じます。医学的な介入が必要なケースもありますがストレスへの過剰な反応であるため、根本的な解決には当事者の苦痛を理解した支援が求められます。課題への躓きや不適応が長期間続くことで、思いがけない事故に繋がることもあるため注意が必要です。支援は画一的な内容ではなく、その人の特性と環境が調和するように検討を重ね、上手く適応できるようなバックアップや支援体制を目指します。過度に保護的な状況を作り出すと個人の成長や適応を阻害する可能性もあるため、支援の方法や期間については見極めが重要といえます。

### \*【うつ病との違い】

適応障害で生じる気分や体調の変化はうつ病やうつ状態でもよくある症状ですが、環境が改善すれば6ヶ月以内に回復します。うつ病と異なる点は、好きなことに対しては楽しく過ごせる気分反応性が比較的保たれていることです。また、食欲不振や体重減少などの症状があっても軽度だといわれています。症状や行動の一部だけを切り取り「病気ではない」「気持ちの問題だ」などと揶揄されることもありますが、ストレス要因で心が折れかかりSOSのサインを発信している危険な状態であることを顧慮し、早めの対応が求められます。

## 認知症疾患医療センター合同研修会を開催しました

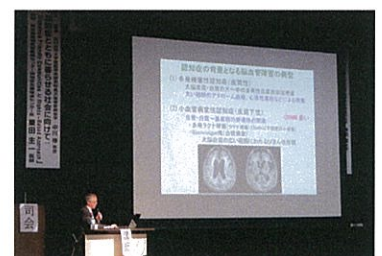
平成31年2月24日(日)、山口市の山口県総合保健会館において、県内8カ所の認知症疾患医療センターが合同で、「認知症医療の今後のあり方を考える」を全体テーマに研修会を開催し、300名を超える参加がありました。

この研修会は、県内の認知症疾患の保健・医療水準の向上を図ることを目的に、医療・福祉の専門職を対象として毎年開催しています。

講演Ⅰでは、横浜市立脳卒中・神経脊椎センター臨床研究部部長の秋山治彦先生が、「認知症疾患の病態と診断」をテーマに講演されました。認知症疾患の神経病理の特徴を実際の組織所見や脳画像を基に丁寧に説明されました。また、最新のバイオマーカー研究の紹介をされ、今後の診断法や診断基準に変化が生じる可能性についても言及されました。参加者からは「脳の中で何が起きていて認知症になるかが初めて分かった」などの感想が寄せられました。

講演Ⅱでは、東京都健康長寿医療センター認知症支援推進センター長の栗田圭一先生が、「認知症とともに暮らせる社会に向けて：Dementia Friendly CommunitiesとRights-Based Approach」をテーマに講演されました。統計データを踏まえた認知症高齢者の生活実態や課題を基に、具体的な症例を交えて今後の認知症施策や本人の尊厳ある地域生活を継続するための支援について分かりやすく説明され、「今後の業務のあり方を考える指針となった」と好評でした。

また、県内各圏域の8カ所の認知症疾患医療センターが相談件数や事業実績、特色についてパネル展示とパンフレット配布を行い、多くの参加者に周知を図りました。引き続き多くの関係者や支援者に認知症疾患や認知症疾患医療センターの活動内容について理解を深めていただけるよう邁進したいと思います。



講演Ⅰ 秋山治彦先生



講演Ⅱ 栗田圭一先生



2月20日に八阪昭英様からご寄贈いただきました。当院にご来院の際は是非ご覧ください。

## 病院ボランティアの募集



当院では患者さんのサービス向上を図るため、ボランティア活動を行っていただく方を募集しています。

応募条件

病院でのボランティア活動は特別な資格はいりません。健康な方で患者さんのお役に立ちたいと思っておられる方ならどなたでも応募できます。

お問い合わせ先

山口県立こころの医療センター デイケア

宇部市東岐波 4004-2

Mail : konishi.mieko@ymghp.jp FAX : 0836-58-6503

※電話でのお問い合わせはご遠慮下さい。

※詳しくは当院HP(<http://y-kokoro.jp/>)にてご確認ください。

## 診療のご案内

外来診療担当医						
初診			再診			
月	(物忘れ・高次脳) 兼行 浩史	(一般) 角田 武久	磯村 信治	藤田 実	(禁煙、第1・第3) 藤田 実 新造 竜也	
火	(児童・思春期) 村田 由紀		三好 俊彦	(児童・思春期) 吉田奈緒美	青島 真由(AM)	
水	(児童・思春期) 吉田奈緒美(AM)		兼行 浩史	村田 由紀	新造 竜也	青島 真由(AM)
木	(依存症) 藤田 実	(一般) 新造 竜也	兼行 浩史	角田 武久	吉田奈緒美	
金	(児童・思春期) 青島 真由(AM) 吉田奈緒美(PM)	(一般・物忘れ) 三好 俊彦	藤田 実	村田 由紀		

初診・再診とも予約制となっております。予め電話でご予約されてご来院ください。  
外来直通電話：0836-58-2327

## 交通のご案内



お車 / 山口宇部道路「宇部東IC」より丸尾方面へ約5分  
電車 / JR 宇部線「丸尾駅」より徒歩約15分  
バス / 宇部市営バス「東岐波中学校前」より徒歩約10分

地方独立行政法人山口県立病院機構  
山口県立こころの医療センター

〒755-0241 山口県宇部市東岐波 4004-2

TEL : 0836-58-2370 (代表)

: 0836-58-2327 (外来直通)

FAX : 0836-58-6503



こころの医療センター

検索

<http://www.y-kokoro.jp/>