

滋賀県立

精神医療センターたより

第26号 平成30年2月発行

- アルコールのつきあい方と依存症の見分け方
- 服薬指導・栄養指導について
- 心の健康についての講演を行いました
- 医療観察法病棟入院対象者の状況
- アクセス・受診案内

アルコールとのつきあい方と依存症の見分け方

酒は百薬の長と言われますが、どんな薬も多すぎると毒になります。適切な1日のアルコール摂取量は、一般に男性20g（日本酒1合やビール500mlに相当）、女性は10gといわれており、男性60g、女性30gを越えるアルコールは、健康に悪影響を及ぼすといわれています。

また、アルコールは「依存物質」です。過量の飲酒が続くと、脳の「報酬回路」というシステムが変化し、身体を壊したり生活に支障が出て、アルコールが止められなくなります。これがアルコール依存症という病気です。こうなると酒をきっぱり止める「断酒」しか対処法はありません。

そこで、アルコール依存症の判断の目安となる「CAGE(ケージ)」というスクリーニングテストを紹介いたします。

CAGE

- ①アルコールの量を減らさないといけないと感じている。
- ②他人があなたの飲酒を非難するので、気にさわったことがある。
- ③自分の飲酒について、悪いとか申し訳ないと感じたことがある。
- ④神経を落ち着かせたり二日酔いを治すために「迎え酒」をしたことがある。

2つ以上当てはまればアルコール依存症の可能性が高く、断酒が必要です。断酒が上手くいかなければアルコール専門外来の受診をお勧めします。

1つ当てはまれば、依存症の予備軍です。お酒を減らさなければ依存症になる可能性があります。どれも当てはまらない方も、飲み過ぎに注意し、正しくお酒と付き合ってください。

♥ 服薬指導について

心の病気は、薬物療法などの治療を適切に受けることで、症状をコントロールしながら社会生活を続けていくことが十分に可能です。薬は、病気に対して目的の作用を発揮する一方で、好ましくない作用、つまり副作用があらわれてしまう場合があります。自己判断で量を調節したり、使用をやめてしまったりせず、決められた通りに薬を使用することは、薬の効果を最大限に引き出し、安全に治療を続けていただくためにとても大切です。

薬剤科では、薬剤師が服薬指導を通じて薬の効能・効果や副作用について説明し、患者さんに薬について正しく理解していただいた上で、薬物療法を受けられるお手伝いをしています。

また、処方されている薬が患者さんの現在の症状に合っているか、身体に負担になっていないかなどの確認をしています。

安心して薬物療法を受けながら、患者さんが自分らしい生活を送ることができるよう、これからもサポートしていきます。



♥ 栄養指導について

当センターでは、管理栄養士2名が、医師の指示のもとに、入院や外来患者さんの個別栄養指導を予約制で行っています。

また、3病棟入院中の方やデイケア通院している方には、プログラムの中で、食生活についての集団栄養指導をおこなっています。

個別栄養指導は、1対1もしくは、ご家族とともに、日常の食事を含めた生活状況をうかがい、何が問題になっているのか、実践可能なことを一緒に考えています。身長、体重からBMI（体格指数）や標準体重を求め、活動量をもとに1日に必要な目安量と毎食の組み合わせをお伝えしています。また、加工品については、実際の食品をもとに栄養成分表示の見方もお伝えしています。指導の初回は30分から1時間、2回目以降は20分から30分程度の時間で行っています。必要に応じて継続や、一旦中断したのち希望されて来ていただくこともあります。



集団栄養指導も同様に、BMI、食事の基本、献立等についてお伝えしています。

近年、「精神科疾患と栄養のかかわり」が注目され、精神科疾患にかかることで、生活習慣の乱れ、抗精神病薬の副作用や健康に関する知識・情報の少なさなどから生活習慣病のリスクが高まるとの報告があります。栄養指導の中でサポートできることをお伝えしていきます。



「心の健康」についての講演を行いました

数年前まで県の事業であった「一緒にやりましょうプロジェクト」がきっかけとなり、各市町などが主催する「心の健康」に関する講演会やセミナーへ、「出前講座」として当センターの職員が講師として、毎年参加しています。

その他にも、関係機関の依頼を受け、テーマに合わせた講演を行いました。

【出前講座】

開催月	テーマ	開催主体	講師職種
8月	事例を通しての傾聴の仕方	湖南市	看護師
11月	こころの健康について	豊郷町	看護師
11月	高齢者の心の健康について	大津市	看護師
11月	こころの健康について	彦根市	看護師



【その他の講演】

開催月	テーマ	開催主体	講師職種
年6回	薬物依存症について	滋賀刑務所	医師・看護師・臨床心理士 精神保健福祉士
9月	薬物依存について	守山保護司	精神保健福祉士
11月	家族の心理 (ケアマネージャー研修)	彦根市	臨床心理士
11月	認知行動療法について	草津 家族会	臨床心理士
1月	学校における認知行動療法の活かし方	甲南高等養護学校	臨床心理士

参加者からは、「わかりやすかった」「心の健康の認識を新たにできた」という感想をいただいています。今後もこのような講座を通して、地域住民の方へ「心の健康」の理解を深めていけるような取り組みを行ってまいります。

(今年度は終了しました。お問合せは、地域生活支援部地域医療連携係まで)

～医療観察法病棟入院対象者の状況～

平成30年2月1日現在

性 別：男性18名、女性5名

出 身 地：滋賀県8名、京都府3名、大阪府6名、兵庫県2名、和歌山県1名、福井県3名

年 齢：30歳代9名、40歳代11名、60歳代1名、70歳代2名

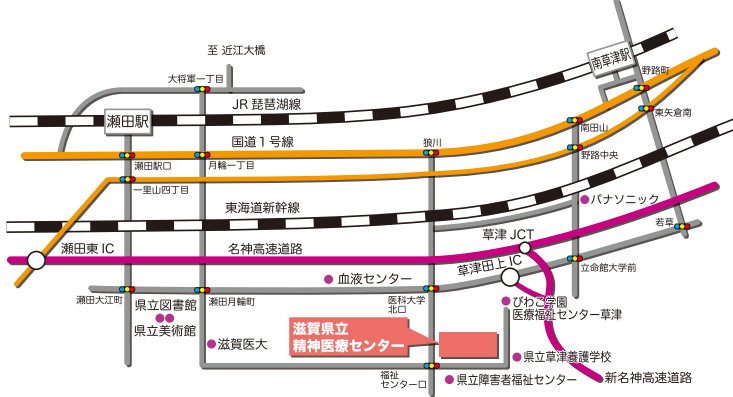
疾 病：精神作用物質使用による精神および行動の障害1名、統合失調症、統合失調型障害および妄想性障害18名、気分（感情）障害2名、心理的発達の障害2名

対 象 行 為：殺人未遂6名、放火4名、傷害12名、強制わいせつ1名（強盗と傷害の重複が1名）

治療ステージ：急性期2名、回復期11名、社会復帰期10名

交通のご案内

●アクセス●



JR瀬田駅から

- バス（滋賀医大方面行き）
 - ◆ 大学病院前下車 徒歩10分
 - ◆ 歯科技工士専門学校前下車 徒歩5分
- タクシー 約15分

JR南草津駅から

- バス（草津養護学校行き）
 - 総合福祉センター前下車徒歩1分
- タクシー 約10分

自動車

新名神高速道路
草津・田上ICから約5分

外来診療のご案内

診療日：月～金曜日

休診日：土・日・祝日・年末年始

予約専用ダイヤルにて予約をお取りください。

	月	火	水	木	金
新患担当	輪番制(午前) 柴原(午前)	高橋(午後) 稲垣	栗山(午前)	藤井(午前) 稲垣	輪番制(午前)
精神科外来	濱川 柴原(午前)	柴崎 辻本	大井 松村	大門 千貫 松村	辻本 野口
思春期専門外来		大門 野口 稲垣		稲垣	
アルコール専門外来			柴崎 千貫		大井 濱川
光トポグラフィー外来			輪番制		
内科外来	松崎	松崎 (午後休診の 場合あり)	松崎	松崎	松崎

予約専用ダイヤル：077-567-5023 でお受けしています

受付時間：平日の9時から16時まで

緊急時は、代表電話：077-567-5001へおかけください



ホームページ (<http://www.pref.shiga.lg.jp/e/seishin/>) でもご覧いただけます。

〒525-0072 滋賀県草津市笠山八丁目4番25号

滋賀県立精神医療センター Tel：077(567)5001/Fax：077(567)5033