



わかやま

No. 82

和歌山県精神保健福祉センター 2020年2月

紀南地域の精神科医療の現状

紀南こころの医療センター 院長 糸川秀彰



和歌山県は南北に長く、また山間部など移動困難な地域が多く存在している。純粋な人口減による過疎地域に加え、医療の確保が困難な「医療分野という僻地」の問題も続いている。

医師は和歌山市などの紀北に集中しており、紀南地方の公立病院での常勤医師は、一定の期間で異動となりやすく、また派遣医も多い。さらに紀南地域の精神科開業医の数も、長らく少ないままである。

このような環境の中で、和歌山県南部において唯一の精神科公立病院である「紀南こころの医療センター」は、年間200人以上の入院患者を受け入れ、平均入院患者数は100人程度で推移している。また外来患者数も1日平均150人以上と県内最多の患者数であり、その外来患者数は年々増加傾向にある。

患者の疾患名は多岐にわたっており、例えば、最近では発達障害の有無・程度に関する相談や診察が増えているが、まさにケースバイケースの対応を要する印象が強い。

紀南地域の人口はまた全国同様に減少しており、高齢化率が年々上昇しているため、患者の高齢化率も当然高くなる。高齢者の場合、精神面だけでなく身体面での配慮が必要となるため、例えば、身体合併症が出現し重症化しやすく、ポリファーマシー（多剤併用）の高齢者が精神変調を及ぼしている場合は減薬を慎重に検討しなければならない。その上、認知症を含め脳の老化を基盤とした精神症状は一般に難治であるなど、高齢者ならではの困難さが少なくない。

さらに公立病院の宿命として、難治性で長期入院を要する精神疾患患者を多数受け入れているが、それらの難治例に対し、色々な社会的資源を利用し、多職種が知恵を寄せ合って地域社会への移行を目指す取り組みも、継続していかねばならない。

その合間で各種書類作成および、行政機関や警察・司法関連機関から要請される仕事など各所から要請される業務もあり、本来は十分な時間を割くべき診察がおろそかになりやすく、自分が受け持つ患者への診療で手一杯となりやすい。紀南こころの医療センターには若い医師が多いが、若手医師への指導する時間を捻出するのも工夫を要している。

私が思いつくままで「紀南地域の現状」および「紀南こころの現状」を、まとめてみました。紀南地域だけの課題ではない事柄も多いと思います。また、客観的に記したつもりですが、悲観的な現状になってしまいました。

その現状に目を背けず、前を向いて進まないといけません。

引き続き、紀南地区および当院の現状へのご理解をお願い申し上げます。

もくじ

- P1 「紀南地域の精神科医療の現状」
- P2 シリーズセンター長だより④／和歌山メンタルヘルスニュース（開催案内）
- P3 3月は自殺対策強化月間
- P4 令和2年度わかちあいの会・自死遺族相談
- P5 和歌山メンタルヘルスニュース（開催報告）
- P6 はーとふるネットワーク／編集後記

和歌山県精神保健福祉センター

〒640-8319 和歌山市手平二丁目1番2号 県民交流プラザ“和歌山ビッグ愛”2階
TEL073-435-5194 FAX073-435-5193

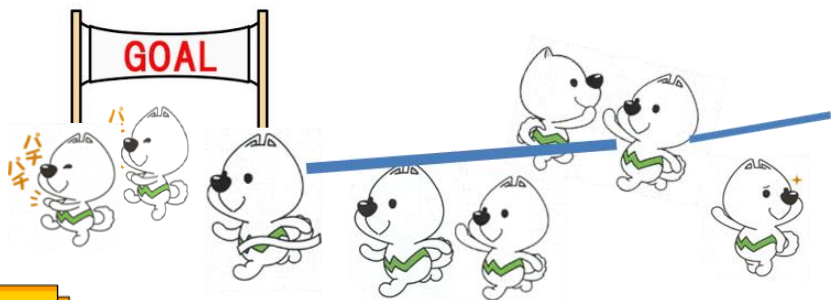


3・11の教訓

新型コロナウイルス感染症が発生し、国を挙げて感染予防の取り組みが行われています。新型肺炎の拡大を防ぐために、人の移動や経済活動にも大きな制約が生じ、その影響は私たちの日常生活にも及んできています。このような状況の中で、大勢の人が集まるイベントの中止が相次ぎ、3月1日に予定されていた東京マラソンについても2月17日に一般参加を取りやめてエリートランナーのみの大会にすることが決まりました。10倍以上の抽選に勝ち残って出場することを楽しみにしていた38000人もランナーにとっては残念なことだったでしょうが、感染の拡大を防ぐためにはやむを得ない判断だったと思います。

2007年から始まった東京マラソンが中止になるのは今回が初めてですが、今からちょうど10年前の2010年には、今では考えられない状況で予定どおり開催されたという事実があります。この年の大会の前日に南米のチリでM8.6の大地震が発生し、太平洋全域に津波警報が出され、日本でも当日の9時37分に東京湾内湾も含めた太平洋沿岸部に津波警報が発令されました。しかし、大会はそのまま続けられ、津波警報がランナーに知らされることはありませんでした。結果的に被害はなかったものの、当時の津波に対する危機感のなさを象徴するエピソードといえます。

翌年3月11日の東日本大震災で津波の脅威を知った後だったら、マラソン大会は即座に中止され、ランナーを避難させたに違いありません。危機のタイプは違いますが、今回の中止の判断には3・11の教訓が活かされたように思います。東日本大震災から9年、貴重な教訓を忘れてはなりません。



和歌山メンタルヘルスニュース



開催案内

【ひきこもりサポーター養成研修】

ひきこもりについての理解を深め、ひきこもり状態にあるご本人やご家族に寄り添い、ひきこもり支援の取組に協力していただけるサポーターを募っています。

令和2年3月11日(水)

10:00~16:30

岩出保健所 会議室

令和2年3月16日(月)

10:00~16:30

湯浅保健所 大会議室

定員 各30名程度

対象者 ひきこもり本人や家族等に対する支援に関心のある方
※資格等の要件はありません

令和2年度も実施します！

【精神保健福祉関連新任者研修】

毎年好評いただいております、新任者研修です。対象は、保健所、市町村、医療機関、相談支援機関、障害福祉サービス事業所等において、精神保健福祉業務の従事経験が3年未満の方です。

4月になったら、精神保健福祉センターの
ホームページをお見逃しなく！！



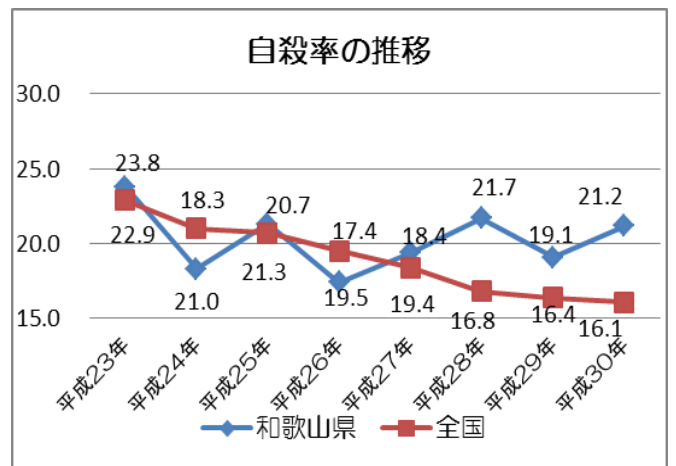
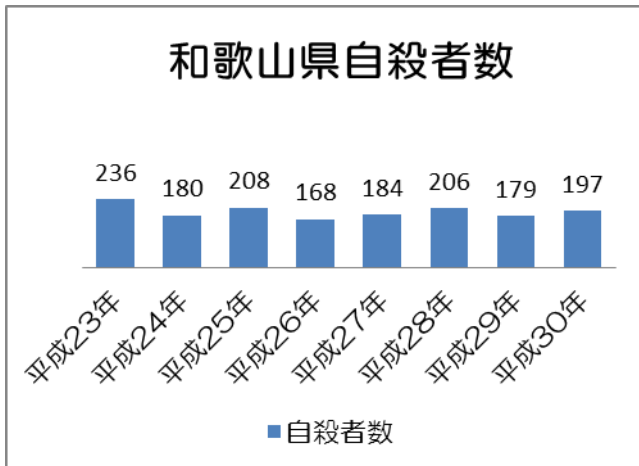
3月は自殺対策強化月間です

WHOの報告によると、自殺で亡くなる方は、毎年80万人以上おり、世界のどこかで40秒に1人が自殺で亡くなっています。また、成人1人の自殺による死亡には、20人以上の自殺企図があると言われています。

(参考:WHO 自殺を予防する 世界の優先課題.H26)

日本の自殺者数は、平成10年以降、3万人前後の状態が続いていましたが、平成22年以降は減少を続けています。しかしながら、主要7カ国の中で最も高く、いまだ毎年2万人を越える状況です。

和歌山県においては、平成24年以降、自殺者数は200人前後で推移しています。平成30年は、自殺により全国で20,031人、和歌山県で197人の尊い命が失われました。平成28年の人口10万人対における自殺者数(自殺率)は全国で16.1、和歌山県で21.2でした。(人口動態統計より)



～誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して～



いのち
支える

『生きることの包括的な支援』が受けられるよう、和歌山県及びすべての市町村で自殺対策計画が作られています。

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話しを聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことを『ゲートキーパー』と呼びます。一人一人がそれぞれの立場でゲートキーパーの役割を担うことが自殺の予防として期待されています。

あなたも、“ゲートキーパー”の輪に加わりませんか？

<p style="text-align: center;">気づき</p> <p>家族や仲間の変化に気づいて、声をかける</p> <p>家族や仲間の変化に敏感になり、こころの悩みや様々な問題を抱えている人が発する周りへのサイン（眠れない、いつもと違う）に気づきましょう。</p>	<p style="text-align: center;">傾聴</p> <p>本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける</p> <p>悩みを話してくれたら、できる限り傾聴しましょう。本人の気持ちを尊重し、共感した上で、相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。</p>	<p style="text-align: center;">つなぎ</p> <p>早めに専門家に相談するよう促す</p> <p>こころの病や社会的な問題を抱えているようであれば、専門家への相談につなぎ、本人の気持ちを理解してくれる人と連携を取りましょう。</p>	<p style="text-align: center;">見守り</p> <p>温かく寄り添いながら、じっくりと見守る</p> <p>身体やこころの健康状態について自然な雰囲気ですべてをかけて、優しく寄り添いながら見守り、必要に応じ、専門家に相談しましょう。</p>
--	---	--	---



お問い合わせ先 **自殺対策推進センター はあとライン**
 Tel.073-424-1700 24時間 365日対応
 和歌山市手平 2-1-2 和歌山ビッグ愛2階
 和歌山県精神保健福祉センター内

令和2年度 わかちあいの会・自死遺族相談のご案内

【わかちあいの会和歌山 うめの花】

対象 大切な人を自死で亡くされた人（友人・家族等）
参加費 200円（お茶やお菓子代として）
一時保育 有り（1週間前までに要申込）

★和歌山会場（場所 和歌山県精神保健福祉センター）

令和2年 4月18日（土）13:30～15:30

6月20日（土）13:30～15:30

8月22日（土）13:30～15:30

10月17日（土）13:30～15:30

12月12日（土）時間は未定

（講演会・音楽会／わかちあいの会開催予定）

令和3年 2月20日（土）13:30～15:30

★田辺会場（場所 西牟婁振興局）

令和2年 7月 4日（土）時間は未定

【自死遺族相談】

対象 大切な人を自死で亡くされた方

費用 無料（友人・家族等）

場所 和歌山県精神保健福祉センター

日時 月曜日 13:00～17:30

令和2年 4月27日 5月25日

6月22日 7月27日

9月28日 10月26日

11月30日

令和3年 1月25日 3月22日

【問い合わせ・予約】

和歌山県精神保健福祉センター

平日 9:00～17:45

住所 和歌山市手平 2-1-2

和歌山ビッグ愛2階

電話 073-435-5194（代表）

073-424-1700（はあとライン）



開催報告

和歌山メンタルヘルスニュース

【精神障害者の社会復帰支援について
～障害（バリア）を無くすためにぴあサポーターと協働する新たなステップ～】

令和元年12月16日（月）西牟婁振興局大会議室にて開催されました。講師は、一般社団法人メンタルウエルビーイングパートナーズの理事長、原見美帆氏と、専務理事中野千世氏から講話と、2名のピアサポーターによる活動報告がありました。

参加は10名と少なめでしたが、「ピアサポーターさんたちの視点も加わることは入院している方々への直接的な力になるだけでなく支援者の視野も広がっていただける存在だと感じました。」といった感想がありました。

【生きづらさを抱える若者への支援
～地域で孤立しない・させないためにできること～】

令和2年1月10日（金）、東牟婁振興局会議室において特定非営利法人さいたまユースサポートネット代表 青砥恭氏の講演があり、生活困窮と若者の孤立の関連について説明や、孤立した若者の中には家族が機能しておらず、支援につながりにくい現状があると指摘がありました。そして、さいたまユースサポートネットでは、親や子ども、活動にかかわるボランティアにとっての地域のネットワーク構築や居場所の提供を行い、孤立から解放されることをめざした活動を行っているとの説明がありました。25名の参加がありました。



【ギャンブル依存症の理解と支援】

令和2年1月14日(火)ビッグ愛1階展示ホールで支援者向けに研修会が開催されました。島根県立心と体の健康センターから、所長の小原圭司氏と、主任精神保健福祉士佐藤寛志氏が講師をしてくださいました。



前半は、小原氏より、ギャンブル等依存症対策に関する情勢、ギャンブル等依存症の特徴や分類、分類別の対処方法などについて説明がありました。後半は、佐藤氏より、『島根ギャンブル障がい回復トレーニングプログラム(SAT-G)』について説明があり、その短縮版のSAT-Gライトの使い方について説明があり、41名の参加がありました。

【アルコール健康障害対策県民向け研修会(田辺)の開催報告】

令和2年2月1日(土)に、西牟婁振興局にて開催しました。アルコールの専門外来を担当している県立こころの医療センター院長 森田佳寛医師から、『お酒の飲み方大丈夫ですか?~アルコール依存症を予防するために~』と題して、強い飲酒欲求についての機序やアルコールの耐性について等、わかりやすくお話をいただきました。また、紀南新生断酒会の方と、AA方の体験談、「ボクのことわすれてしもたんやろか?お父さんはアルコール依存症」絵本の朗読と、県立こころの医療センターで行われている「アルコール依存症回復支援プログラム」について、精神保健福祉士の佐々木さんから取組をお話いただきました。県立こころの医療センターで実施している「家族教室」は、こころの医療センターに通院していない家族の方も参加が可能だそうです。もし、周りにお困りの家族の方がいらっしゃいましたら、こころの医療センターの精神保健福祉士さんに相談してみてください。県内各地から39名の参加がありました。



【つながるんや@わかやま ~第4回わかやま若者・ひきこもり者支援交流集会~】

令和2年2月4日(火)和歌山県立情報交流センターBig-Uにて『僕の人生はエンターテインメント~ひきこもり経験を通じて気づいたこと~』と題して、つきゆび倶楽部の下田つきゆび氏に御講演をいただきました。



自身の体験やひきこもったことで感じた事についての話がありました。これまであったつらいことや楽しいことも含めて自分のオリジナルな体験であるととらえるようになったことや、自分にとっての居場所は「場所」ではなく「人」であり、いろいろな人とつながることで居場所を増やしていきたいとい

う話がありました。

トークセッションでは、「ひきこもる時・ひきこもるのをやめる時」というテーマで、聴き手:野中康寛氏(麦の郷ハートフルハウス創)と、語り手:下田つきゆび氏、ひきこもり経験者2名が、ひきこもった当時の葛藤や支援とつながるようになったきっかけなどについての話がありました。その後、家族、当事者、支援者別の交流会を行い47名の参加がありました。

【ひきこもり一般向け啓発講演会

ひきこもりを理解する~ひきこもり経験者として伝えたいこと~

令和2年2月17日(月)ビッグ愛1階大ホールにて一般社団法人ひきこもりUX会議代表理事 林 恭子氏の講演を実施しました。講師からは、自身の経験やひきこもった時に感じた事についての話の後、ひきこもり者の状態やそのようなひきこもり者をどのように理解し、接したらよいかについてや、自身の現在の活動などについての話がありました。



講演会終了後、ひきこもり当事者女性限定で、家族、当事者のそれぞれにわかれて交流会を行いました。

当事者の交流会には、林氏も参加し、互いの現状について話をしたり、生きづらさについてわかちあいました。参加者は、51名でした。

【依存症啓発イベント 依存症への理解を深めよう】

令和2年2月22日(土)にイオンモール和歌山にて、啓発イベントを開催しました。



あいにくのお天気でしたが、大勢の方が、ギャンブル依存症当事者の貴闘力や、精神科医師の長 徹二先生の話に聴き入っていました。



支援団体として、断酒会、GA和歌山「なごみ」が参加し、啓発や、相談に応じていただきました。



精神保健福祉センターブース

きいちゃんも参加
大人気!



精神保健福祉の第一線で働く関係スタッフの紹介コーナーです。

今回は、和歌山県精神保健福祉センター
精神保健福祉士 蓬原 由梨香 さんです。

はーとふるネットワーク

一精神保健福祉士になられたきっかけは何ですか？

大学時代に出会った先生や当時現場で働いていた方たちのこれまでの実践や思いを聞いた時、何だかところが揺るがされ、精神保健福祉士という職に興味を持ちました。その後も、色んな方から刺激を受け、この道に進むことを決めたように思います。

一精神保健福祉センターについて御紹介ください。

精神保健福祉センターは、精神保健の向上及び精神障害者の福祉の増進を図るための機関として、精神保健福祉法 6 条に規定されており都道府県に必ず 1 か所は設置されている機関です。

こころの健康相談、思春期相談、自殺対策事業、ひきこもり対策事業、依存症対策など精神保健福祉全般についての相談にあたっています。また、関係機関に精神保健福祉関連の専門的知識向上のための研修や、こころの健康や精神保健福祉に関する正しい知識の普及啓発を実施しています。研修会等の情報は、センターのホームページにも載せてありますのでぜひご覧ください。

また、精神障害者ソフトバレーボール和歌山県大会の開催や人権フェスタでの活動にも毎年取り組んでいます。他にも精神科に入院している方の退院及び処遇改善請求の審査会事務や精神保健福祉手帳、自立支援医療受給者証に係る審査及び等級の判定なども行っています。

一支援をする時に、困難や苦勞されることはありますか？

和歌山に来て 5 年目。まだまだ、地域の取り組みや実情をわかっていない部分もあるなあと感じており反省することがあります。しっかりと必要な方に情報等を届けることができるよう地域の方々とはよりつながり、連携していきたいと思っておりますので、また色々教えて頂ければ嬉しいです。よろしくをお願いします。

一支援をするうえで一番大切にしていることはどのようなことですか？

一番というと…やはり“ご本人さんの想いをしっかり聴く”ことから始めるということでしょうか。人生の主体は、ご本人さん。常に「誰のため、何のためにやっているのか」原点を忘れずに立ち返りながら、真摯に向き合い続けていくことを大切にしたいと思っています。

一今後の抱負を教えてください。

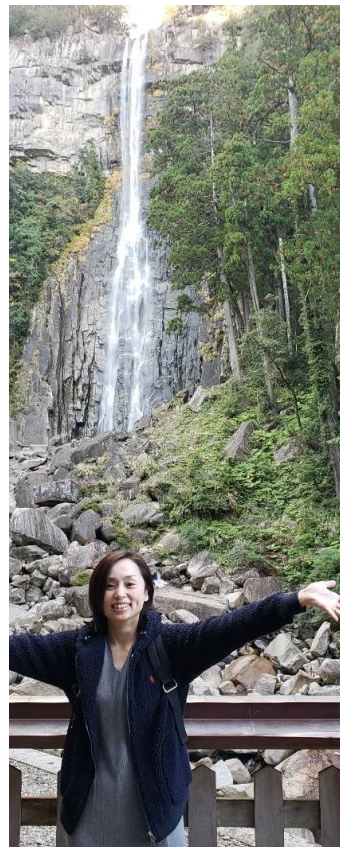
精神保健福祉士として駆け出しの頃、投げかけられた「私たちはケースワーカーではなくソーシャルワーカーなんだよ」という諸先輩からの言葉が今でも浮かんできます。『個々の支援にあたることは勿論のこと、そこから見えてきた社会や地域課題にも目を向け働きかける視点も忘れずに！』取り組んでいきたいと思っています。

一最近のはまっていることがあれば教えてください。

ここ数年、県外の研修に行くことが増えました。最近、行った先でのひとりラーメンにはまっております。それと、研修に行くと新たな情報や気づきを得ることができることは勿論のこと、実践を頑張っている人たちとの出会いに自分自身がエンパワメントされるので、良い研修には遠くても足を運びたいと思っています。

一次の方のご紹介をお願いします。

串本町にある相談支援事業所ヴィータの前 邦明さんを紹介します。いつも前向きに実直に支援に向き合われている姿勢に色々と学ばせてもらっています。前さん、よろしくをお願いします。



編集後記



和歌山県内でも、新型コロナウイルスの陽性者が認められておりますが、広く流行している状況ではありません。しかしながら、例年どおり、風邪やインフルエンザの流行もあり、見分けがつかなくて不安になってしまうこともあるかもしれません。

こんな時こそ、『十分な栄養』、『十分な睡眠』、『正しい手洗い』、『咳エチケット』です。

外出時、マスクを着用している人が多く見られますが、正しく装着できていらない方も見かけます。

マスクは、鼻と口の両方を確実に覆うこと（隙間ができないようにする）。ワイヤーを鼻の形に合わせ、頬の部分にも隙間ができないように、あごまでしっかり覆うようにしてください。