

### 【休診のご案内】

ひだクリニック：土曜・祝日 休診

ひだクリニックセントラルパーク：当面休診いたします。

急に具合が悪くなった場合は、主治医がいなくても応急対応をいたしますのでご相談ください。また自立支援は登録医療機関のみご使用になれます。



※ ひだクリニックセントラルパークは、ひだクリニックに場所を移して診察を行っています。詳しいことはスタッフにお尋ねください。

### 【ご案内】

★家族講座は、家族 SST 以外はひだクリニック研修ホールで行います。

1月17日(日) 10:00～12:00 家族SST

1月17日(日) 14:00～16:00 サイコドラマ

1月24日(日) 10:00～12:00 ふぁみりーテーブル基礎講座

「病気について」肥田裕久院長

2月 4日(木) 18:00～20:00 クローバーファミリー

2月14日(日) 10:00～12:00 わいわい講座「精神科で行う検査」

2月14日(日) 14:30～16:00 認知行動療法フォローアップ講座

(場所：セントラル)

2月のふぁみりーテーブル基礎講座は、2月21日に変更となります。

1月実施予定の「ストレスマネジメントの認知行動療法のオリエンテーション」は、2月へ延期となります。準備ができ次第ご案内いたします。

### 【編集後記】

10年目の幕開けから、精神障がい者にうれしいニュースが入り、取り組みが少しずつ実ってきたのかもしれませんが。精神障がい者が社会に認められた年、viva 元年ですね。

(み)



# 年頭のごあいさつ

宙麦会 理事長 肥田裕久

みなさま。

早いもので、平成28年がはじまりました。昨年は、本当にいろいろな事があり、みなさまに大層なご心配をおかけしました。今年は法人全体で力を合わせて難事に対して乗り切っていきたい所存です。どうか本年もよろしくお願い申し上げます。

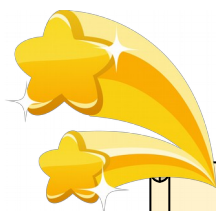
さて、ひだクリニックは10年目を迎えました。10年とは一口にいっても長い時間です。医療だけではなく、MARS、WARPやTERRA、MAREと連携して就労支援や住居支援なども併せて展開をしてきました。たくさんの成果はあったとは思いますが、まだまだ力は及びません。一方で、精神科リハビリテーションを実施していく中でのブレーキ要因はたくさんあります。診療報酬の引き下げ、デイケアの締め付けや参加回数制限などの暗いニュ

ースは多くあります。それにもかかわらずにやり続けることが、やはり大切に少しでもよい成功例、よい実践をどのように届けるのか、そういったことも考えてよりよい1年にしたいと思います。

「猿に絵馬」ということわざがあります。昔は猿を馬小屋の守護とする信仰があったそうで、農家では「申」と書かれた紙を馬小屋に貼っていたそうです。そういったこともあり、正月や祭り際には、猿が馬を引くところなど、猿と馬を取り合わせた図柄が多く用いられてきたそうです。転じて「相性がよいこと」を意味しています。

医療法人である宙麦会とMARSとの相性がもっとよくなり、ひいてはこの東葛地域全体の医療と福祉の相性も、これも「猿に絵馬」のような関係になってほしいものです。

簡単ではありますが、新年のごあいさつといたします。今年もどうぞよろしくをお願いします。



## 今年スタートの二つのビックニュース

一つ目は、今年1月より、全国に先駆けて

「ピアサポーター専門員研修事業」がスタートします。

「ピア」とは仲間という意味です。同じ病気を持つ仲間が、互いに支えあうピアサポートという言葉は10年以上前から言われるようになり、新しい言葉でなくなってきたと思います。しかし、このピアサポーター専門員研修事業は、ピアサポーターをきちんと養成し、雇用していこうというものです。ひだクリニックには、ピアスタッフが多く働いています。

## 肥田先生のメディカルコラム Vol.61



～ ゼプリオンを安全に使うために～

日本の多剤大量療法に関して問題視されていることはみなさんご存知と思います。抗精神病薬の多剤併用と心臓の不整脈（これを難しいことばですがQT延長といいます）との関連がいわれてきました。また、多剤併用でなくても、たとえ一種類のお薬であっても、総量が多い場合—この指標をクロルプロマジン換算といいます—はどうでしょうか。2010年に行われた精神科臨床薬理学会によりますと、日本の統合失調症入院患者の抗精神病薬のこの換算は802.8mg/日でした。同研究会の2008年の調査では、単剤投与を受けている患者さんで432.3mg、同2剤で765.9mg、3剤で1152.6mgと剤数が増加するに従って全体量も増加する事が報告されています。この換算の総量と不整脈の関連については、統一した見解は今はまだないといっても、多剤大量療法によりリスクが増大するのではないかという考えはもっておくほうがよいのではないのでしょうか。ですから精神症状を考慮しながらなるべく少量投与を行うことが望ましいでしょう。身体管理の面では血液生化学検査、心電図検査などを必須としたほうがよいでしょう。高血圧、高血糖、脂質異常症、運動不足、肥満、喫煙の6つのリスクファクターについてのモニタリング等を行い、安全に使用するためにはこのような配慮もあるべきでしょう。

安全に使うために配慮すべき事をのべましたが、そのことと注射による治療を安全に継続する（できる）ことは別問題です。次回からは、この事について説明します。

宙麦会 & MARS スタッフのバトンリレーのページです。

今月は、るえかの池田さんです

我々専門職と言われるものは学校でそれぞれの専門分野を学び、この法人で仕事をしていますが、ピア=経験者にはどうしてもかなわないところがあります。我々が話すより、ピアがそばにいるほうがよっぽど心が通じること、ピアの姿を見て病気を向き合うことができるようになることなどなど。ピアにしかできない仕事がたくさんあります。認定を受け、自信をもって現場で活躍してほしいものです。その多くの期待を寄せる専門研修がスタートするばかりでなく、少しばかり当院がその研修のお手伝いをさせていただくことになりました。

そして、もう一つは、

「ソーシャルフットボール国際大会」です。



この2月に障がい者フットボールのワールドカップ「第1回ソーシャルフットボール国際大会」が大阪で開催されます。

この精神障がい者のフットボール大会が日本を皮切りにスタートすることもうれしいことですが、なんと、その日本代表選手に当院のフットサルチーム「エスパシオ」のメンバーが12人中5人も含まれているという事です。監督によると、選手一人一人は、それぞれが協会と契約を結び、大会に向けて着々と準備を進めているそうです。契約内容には、日本代表として、ファンサービスをすること、メディアのインタビューには応じることなども含まれているそうです。われらが、エスパシオのメンバーですが、もはや、エスパシオでなく、日本を背負った代表になっているのですね。

2つのニュースとも、メンバーだった方々が大きく巣立ち、日本を世界をしょって立つ日もそう遠くはないのだなあ感慨深い思いがします。



皆さんこんにちは。A D H Dならぬ、AになれないBDHDをかかえたピアサポーター池田です。

どうぞ宜しくお願いします。

私のピア歴~ひだ先生、木村さんとの関わりは長く、25年前に、かかりつけ医のT病院の自助グループ「ふえにつくす」で出会ってから続いています。グループで元気だけがとりえのボクに、ひだ先生も木村さんも興味をもたれ、なんで元気なのかT病院での研修期間中にたびたび「ふえにつくす」を訪れてくださいました。お二人が熱心なので、僕のもてる知識と経験を全部、先生と木村さんにぶつけました。

この「ふえにつくす」での出会いをきっかけに木村副院長は自助グループのピアのチカラを学んでかえり実践に移されたそうです。その後、僕も色々と所属団体を代え、プロジェクトR~地活そらのまめと渡り歩き、今回バトンを受けた土屋さんと出会い自分を活かすのは、ヒトと人を絆ぐピアの仕事だと確信して、土屋先生の後押しもあり、ひだクリニックのピアサポーターのポジションに着いて現在に至っています。

生きづらさを感じる、ひだクリニックのメンバーさんに「ココロも働けばよごれるものさ！人を愛したり憎んだり」というドロくさいところ、孤独なマラソンランナーはやめて、タスキを繋いでいく駅伝ランナーになろうよ！という~ココロを軽くもつ“宣言”をする、小さいオッチャン。ヨドンダ空気をコワス人として今日も戦いの広場~ディケア るえかにミスターYKとして。次は小沢さんお願いしますっつう。

