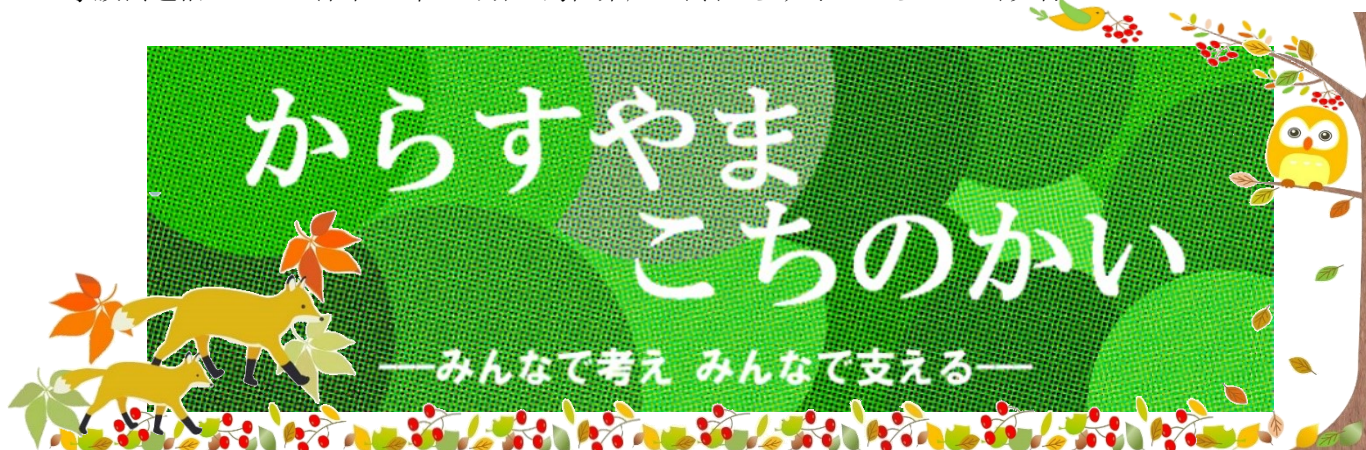




■ 烏山病院公開講座「発達障害の診断と治療」 ■

昭和大学附属烏山病院公開講座が10月23日、烏山病院で開催されました。昭和大学附属烏山病院精神科准教授・音羽健司医師の講演「発達障害における不安と抑うつ」を中心に内容と感想を報告します。

はじめに発達障害について簡潔な説明があり、続いて音羽先生の専門であるうつ病と不安障害についてお話がありました。不安障害は過剰な不安のために生活に障害を生じるもので、パニック障害、広場恐怖、社交不安障害、選択制緘黙（かんもく）などがあります。不安に伴う身体症状はめまい、発汗、息苦しさなどの自律神経症状です。パニック発作は強い恐怖や不快によりそうした身体症状が4つ以上現れ、コントロールできない状況になります。10分以内に頂点に達し、「死んでしまうのではないかと」感じます。予期不安はまた発作が起きるのではないかとという不安で、脳が学習してそうした回路ができてしまいます。社交不安障害は評価を受ける可能性のある対人場面において、屈辱を感じる、恥をかく、否定されるなどの不安や恐怖を6カ月以上持続して覚えるそうです。

うつ病などの気分障害と不安障害は相互関係があり、気分障害があると不安が高まり、不安障害があると気分障害になりやすい。そして不安はストレスという形をとって最終的に脳で感知するとのこと。脳内では神経伝達物質であるノルアドレナリン（怒り）が増えたり、ドーパミン（喜び・楽しみ）が減ったりします。神経伝達物質は視床下部（ホルモン分泌・自律神経をコントロール）に伝えられ、体温や食欲、血圧に影響が出ます。このようにストレスを受けた心のトラブルが体の異常として現れるのが心身症との説明がありました。

次に発達障害に伴う、うつと不安についてです。発達障害に併存する症状としては気分障害、不安障害が高率であり、およそ半分に症状があります。ADHDでは成人期のうつ病の併存（20～50%）、双極性障害の併存（20%）とする報告があり、これは発達障害によってさまざまなトラブルや非難されたり失敗することが多くなり、自己評価が低下することによるものとのことでした。烏山病院でASD、ADHDと診断された前医での診断名はASDの場合、ASDの診断名が66%である一方で不安障害や気分障害の診断名が10%。ADHDの場合は、ADHDとの診断名は30%しかなく、ASDが29%、不安障害や気分障害は14%でASDよりも多い傾向があるそうです。

発達障害に対する烏山病院の初診時処方薬で向精神薬の服用があるのは、ASDで28%、ADHDで23%、およそ4分の1に向精神薬が処方されています。

治療薬について、ADHD自体には症状による使い分けがされ、不注意にはコンサータ、不注意と多動にバランスよく効く薬としてストラテラ、多動にインチュニブが処方されて

いるそうです。気分障害・不安障害の場合、抗うつ薬（落ち込みや不安を和らげる）、抗精神病薬（興奮・易怒性＝いどせい＝に効果）、気分安定薬（主に双極性障害に。躁状態を改善したり、気分の波を抑える）が処方されるといいます。

支援・治療の方針には3つのアプローチがあると紹介されました。①治療的アプローチは障害そのものを改善する、治療薬、リハビリなど②補償的アプローチは障害のない（健康な部分の）得意な部分を伸ばす③得意的アプローチは発想の豊かさ、好きなことに集中する性質、活動的な面など得意な分野を伸ばします。

マイナス面以外のその人の特徴（得意、不得意、健常な面など）に働きかけることが、うつ・不安の予防にもなります。「障害がその人のすべてではない」という見方が治療にとっても大事だというお話が印象的で励まされました。

※

公開講座では昭和大学附属烏山病院の今井美穂臨床心理士が「デイケアにおける学生グループの活動」と題して講演。大学生特有の困難に対応したプログラムの紹介と大学支援者との連携、家族心理教室の実施など家族との連携も重視していることが報告されました。



公開講座終了後、東京都精神科医療地域連携事業公開講演会があり「成人期発達障害に対する就労支援」（東京都発達障害者支援センター・加藤公一氏）、「精神科クリニックにおける発達障害の診療」（橋本メンタルクリニック・橋本大彦医師）のテーマで貴重な話をうかがうことができました。（M. N）



■みんなねっと全国大会に参加して■

みんなねっと（全国精神保健福祉会家族連合会）は、精神疾患をもつ人を身内にかかえる家族が集まり互いに支え合う家族会で、全国の約1200の家族会で構成し、約3万人の家族会員がいます。2021年度全国大会が10月7、8日に開催され、1日目に調布市で講演会、2日目は赤羽で分科会が開催されました。昨年度はコロナの感染防止のため中止になりましたが、今年度は、3密対策しながらの開催にこぎつけたというところです。

●講演会「東洋大名誉教授 白石弘巳先生、松沢病院名誉院長 齋藤正彦先生」より●

日本の精神医療は、病床数は世界一だが、長期滞留者が多く、また地域ケアが不足し家族の負担が多いということを述べられていました。更に2001年から2007年にかけて統合失調症の患者数は一定だが気分障害/神経症の患者が大幅に増え精神疾患の患者数が2倍になり、認知症も精神病に分類されて55歳以上の入院患者が8割を占め精神病院が老人病院化しているとのことです。また、病院からの退院先は入院期間3か月以内だと約8割近い人が自宅に帰るが、入院期間が長くなるほど自宅に帰る人が少なくなるということで、数字を挙げながら家族内の人間関係を考えさせる内容を述べられていました。

明るい話題として、精神病院では身体拘束が問題になっていますが、松沢病院では、齋藤院長就任時66%近くあったのが、先生方のご努力で98%減少したということでした。この効果として、患者が「次はもっと早く松沢にいこう」という気持ちになり、入院が患者のトラウマになることはなくなり、統合失調症の予後が大幅に改善したということでした。



2人の先生が一致して力説していたことは、家族支援が患者にとって非常に大切だとい

うことです。精神の病は、障害が見えなくなったことと、病気が治ったとは別の話であり、周りから見て仕事ができるいい状態だと思われることでも、当人は「あの頃が一番つらかった」ということがあるそうです。また、当事者の表面に現れる態度は、周囲のサポートで決まるとのことです。当事者の家族の方が病気に対する理解を深め対処技術を上げることの必要性を話されていました。

また、当事者に対しても、自身の改善の一步として、きちんと「病識」を持ちながら、個人として自律し、小さな決意を持ちながら社会参加を図っていくことが大切と話されていました。“幸せになることは得意なんだ”と今の自分を肯定的に見つめていこうという先生の言葉が印象的でした。今回の講演は、統合失調症に関する話が多かったのですが、発達障害の当事者を持つ家族にもうなずけるところが多々あり、大変勉強になりました。講演の最後にソフトボールの監督の宇津木麗華監督の“夢を持って生きていれば人と人が結び付く。縁から始まる人生もある”とのお話で締めくくられました。(T. S)



●パネルディスカッション分科会「親亡き後の準備」より●



まず、50代と60代当事者の方からの「80代の親には自身の余生を楽しく過ごしてほしい」、「障害を持っている可哀そうな子ではなく、一人の人間として普通に接してほしい」という発言が印象に残りました。「親に自分の存在と居場所を認めてもらったことで安心安全な生活が送れ、長年のひきこもりから脱して社会に参加できた」とも言っておられました。

次に「親なきあと相談室」の渡辺伸先生から、「親なき後の課題」は①お金、②住まい、③困った時の生活支援の3つとご説明があり、それぞれについてポイント解説がありました。

まずお金は、金額の多寡より本人が安心してお金を使える仕組み作りが大事で、大金を残すだけでは詐欺等の犯罪に巻き込まれる心配事が増えてしまうとの指摘がありました。

次に住まいは、本人の希望をしっかりと聞くことが大事。多くの親は「この子にはグループホームがベストだ」と子どものために思い道筋をつけたがるが、それは間違った危険な考えですとおっしゃっていました。

最後の困った時の生活支援は、多面的重層的に様々な社会資源と繋がりを持つことでセーフティネットの網目がどんどんきめ細かくなるので、本人の事を気にかけてくれる人、見守ってくれる人をたくさん作り、その人たちで支援チームが出来るという姿を目指して活動していきましょうというお話でした。

また当事者の兄弟に対して「お前は自分の人生を歩めばいい。本人(障害のある当事者)のことは何も気にしないでいい。」と何も情報を伝えないよりは「今こういう社会資源と繋がっている。親が死んだ後は、こういう人たちを頼るように本人に言ってある。」という情報をしっかりと伝えておいた方が、兄弟姉妹は安心し疎外感を感じることなく家族関係は良好という事例が多いというお話もありました。

私は本パネルディスカッションを通じ、当事者を支えるお金と福祉の各種制度、並びに行政やNPO団体等、地域の社会資源へのアクセスの仕方に関する“水先案内人”的な窓口機能も家族会に求められているように感じました。今後も謙虚な姿勢で日々皆様と共に歩いていければと思っております。(K. A)



「烏山東風の会」では、新型コロナ対策対応の為、十分な活動が出来ていません。
世話人会の見学・参加、ご意見等は下記にご連絡ください

●携帯電話 080-3009-1200

●メールアドレス kochinokai@au.com

各種、お問い合わせ、ご相談もお受けしております。



「烏山東風の会」ホームページでも、情報を発信しています。

●「烏山東風の会」ホームページアドレス <https://www.kochinokai.com/>

■ 「烏山東風の会」今後のスケジュール ■

■ 会費振込のお願い ■

この会報誌は「烏山東風の会」に入会している方にお配りしています。10月より下半期になりますので、下半期の会費をまだお支払いになっておられない方は、半年分3000円を、以下のいずれかの銀行口座にお振り込みいただくようお願い申し上げます。

① 三菱UFJ銀行 永福町支店 (普) 0106550「烏山東風の会 会計 黒田邦夫」

② ゆうちょ銀行 記号・番号：10000-29576521 「烏山東風の会」

なお、ご自身の会費納入実績、そのほか会費にかかわるお問い合わせなどありました

デイケア写真館

ハロウィンイベント



日ごとに寒さが増す季節になりました。皆さんいかがお過ごしでしょうか。

デイケアでは10月27日にプロジェクトK主催のハロウィンイベントが開催されました。プロジェクトKが用意したハロウィングッズをプレゼントしつつ、それで仮装を楽しんでもらうという、今までに例のない丸一日がかりのイベントとなりました。

当日は自前のコスプレで参加してくれたメンバーさんや一緒に仮装してくれたスタッフさんのおかげもあって、デイケア全体でハロウィンの時間を共有することが出来たような気がします。初めは私も仮装して皆と写真を撮るのが恥ずかしかったのですが、「一緒に仮装しませんか？」とスタッフさんに気さくに声をかけてもらったおかげで皆と一緒にイベントを楽しむことができました。やはりデイケアはスタッフさんの優しさと思いやりで成り立っているなとつくづく感じさせられます。

年の瀬が近づき忙しい時期になりますが、皆様くれぐれもお体にお気を付け下さい。

(H・H)

