



浜松市

平成21年8月発行 第5号

# 精神保健福祉センターだより

〒430-0929 浜松市中区中央一丁目12番1号 静岡県浜松総合庁舎4階  
TEL : 053-457-2709 FAX : 053-457-2645 浜松市HP : <http://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/>

## CONTENTS

ひきこもり地域支援センター開設 . . . . . 1	精神障がいを理解するための研修会
特集：がんの緩和医療と ご家族のメンタルヘルス . . . . . 2	TOPIX：摂食障害 . . . . . 3 今年度の事業計画 . . . . . 4

## ひきこもり地域支援センターを設置しました

近年、「ひきこもり」が社会的な関心を集めるようになり、ひきこもりということばを耳にすることが多くなりました。ひきこもりの方がいるご家庭は、浜松市内に約2,000世帯あると言われています。浜松市では、7月1日より、ひきこもり地域支援センターを設置し、ひきこもり相談支援体制を強化しました。

## 社会的ひきこもりとは？

ひきこもりとは、さまざまな要因によって自宅にひきこもって社会参加なくなり、6ヶ月以上にわたって就学や就労などの自宅以外での生活の場が失われていて、家族以外に親密な対人関係がない状態のことです。

### 【相談窓口のご紹介】

場 所： 浜松市精神保健福祉センター(県浜松総合庁舎4階)

対 象： ひきこもりの方とご家族

内 容： ひきこもり本人、家族からの電話・来所による相談を実施します。

ひきこもりの方の気持ちを大切に、必要に応じて専門スタッフによる訪問による相談も実施します。ひきこもりの方の相談内容に応じて、医療・保健・福祉・教育・労働等の適切な関係機関へつなげます。

相談日： 毎週木曜日(予約制)

① 9:00～ ② 10:30～

### 【その他の事業】

☆ ひきこもり家族教室 8月～11月  
※ 広報はままつ7月5日号でお知らせしてます。

☆ ひきこもりの家族の会「のぞみの会」  
※ 参加希望の方は、お問い合わせ下さい。

浜松市精神保健福祉センター **053-457-2709**



# 特集:がんの緩和医療とご家族のメンタルヘルス

## ●患者さんのこころと体のケア

緩和医療とは、がん患者さんの痛みに対する治療をいいます。痛みに対する治療と聞くと、肉体的な痛みをイメージする人が多いかもしれませんが、確かに、がんの治療は手術にしる、抗がん剤を使った治療にしる、かなりの苦痛を伴います。そのため、痛みをやわらげる薬を使うことが必要になります。しかし、がん患者さんが感じる痛みは肉体的痛みだけではありません。体と同じように、もしかしたらそれ以上にこころが痛むのです。



がんという病気は、医学の進歩に伴い、治療可能な病気となりました。その一方で、がんは日本人の死因の一位をいまだに占めている病気でもあります。そのため、がんの告知は他の病気とは異なる重みをもって受け取られることとなります。ひどく気分が落ち込むことがあれば、怒りが沸いてきたりと、患者さんのこころは激しく揺れ動きます。つまり、がんに罹ったことを受け入れることは相当なこころの痛みを伴っているのです。そのため、緩和医療では、肉体的痛みだけではなく、こころの痛みに対する治療も行われます。

## ●ご家族のみなさんへ

もし、大切な家族の一員ががんにかかったら、どのように感じるでしょう。仕事をしながら、または家事育児をしながら、学校に通いながら、患者さんを見ることは、時間的にも精神的にも大変な負担になります。辛い治療を受けている様子を目の当たりにしたり、患者さんのこころの揺れ動きに付き添ったりすることは、ご家族にとっても辛い体験になるでしょう。もしかしたら患者さんがいなくなってしまうかもしれないという不安が頭によぎることが時にはあるかもしれません。このように考えれば、がん患者さんのご家族も、大変なこころの痛みを抱えていらっしゃると思います。こころに痛みを抱えながら無理を続ければ、こころが擦り減ってしまいます。ご家族にも、こころの痛みに対するケアが必要です。



### ★ご自身でできるケアの方法★

- ・がんばっている自分を認め、褒めてあげましょう
- ・自分自身の生活も大切にしましょう
- ・時には息抜きをし、自分のための特別な時間を作りましょう

自分自身をいたわり、自分らしさを失わないようにすることがこころの痛みのケアに繋がります。

また、相談相手を見つけ、辛さをお話することで、こころが軽くなることもあります。精神保健福祉センターでは、がん患者さんを支えるご家族やご遺族のこころのケアを行っています。また、ご家族やご遺族がお互いの胸の痛みを語り合える場も用意しています。

## ●『がん患者を支えるご家族とご遺族のためのメンタルヘルス講演会』を開催しました。

平成21年7月25日(土) 14時～17時 浜松市地域情報センター ホール

講師：井上 聡先生 (聖隷三方原病院ホスピス所長)

杉本脩子先生 (NPO法人全国自死遺族総合支援センター代表)

### がん患者を支えるご家族の方の特定相談

浜松市精神保健福祉センターでは、がん患者を支えるご家族とご家族を看取られたご遺族に対するこころのケアを行なっています。

相談日：毎週金曜日(予約制) ①9:00～②10:30～

浜松市精神保健福祉センター

☎053-457-2709



# 精神障がいを理解するための研修会

こころの病気は、当事者にしか理解できない症状があり、それが生活していく上での障がいとなることがあります。精神障がいのある人が社会で生活するためには、周囲がその病気や障がいについて正しく理解することが大切です。精神保健福祉センターでは、市内の福祉施設、医療機関、市職員などを対象に精神障がい理解のための研修会を全8回開催します。



6月23日テーマ「総合失調症」  
なゆた浜北 大会議室にて

## TOPIX ～ 摂食障害 ①拒食症 ～

摂食障害は、食べないでやせていく拒食症、食べて太る過食症、食べて吐く過食嘔吐症があります。これらの食事の摂取をめぐる問題の背景には、不安やストレスを、食べる、食べないという食のこだわり置き換えているというこころの問題があるとされています。

拒食症は、思春期やせ症とも言われます。青年期の女性に多く発症しますが、最近、小・中学生にも増えています。やせることで、からだにさまざまな悪影響が出ます。進行すれば命に関わることもある病気なので、早く見つけて早く治療をすることがのぞまれます。

### 拒食症（思春期やせ症）の症状

思春期やせ症の診断基準(DSM-IV-TR)は、次の通りです。

- ① 身体疾患がなく、標準体重の85%よりもやせていようとする。
- ② やせていながら太ることをこわがり、体重回復に抵抗する。
- ③ ゆがんだ身体イメージと容姿へのこだわりがある。
- ④ 3ヶ月以上の無月経。



小学校高学年から中学生では、次の診断基準(Lask 5)を用います。①から③にあてはまるときには、思春期やせ症と診断されます。

- ① 頑固な拒食、減食
- ② 思春期の発育スパート期に身体・精神疾患がなく、体重の増加停滞・減少がある。
- ③ 以下のうち2つ以上がある：
  - ・ 体重へのこだわり
  - ・ カロリー摂取へのこだわり
  - ・ ゆがんだ身体イメージ
  - ・ 肥満恐怖
  - ・ 過剰の運動
  - ・ 下剤の乱用

### ※体格指数

BMI (Body Mass Index) の計算方法

- BMI は次の計算式で算出することのできる体格指数です。
- BMI=体重÷(身長(m)×身長(m))
- BMI の標準値

- ・ 24以上・・・肥満傾向
- ・ 20から24・・・標準
- ・ 20以下・・・やせ傾向

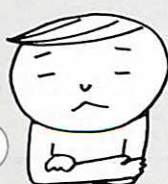
### 拒食症（思春期やせ症）の治療

思春期やせ症は、身体の治療とこころの治療が必要です。不自然にやせていることから起こる身体障害について、根気よく説明していきます。身体の治療を進めながら、こころの面にもアプローチしていきます。思春期やせ症の発症には、さまざまな原因が絡み合い、何かひとつの要因で引き起こされるわけではありません。周りの方が罪悪感を抱くことは不要です。ご家族のかかわりはお本人の回復を助けます。ご家族がストレスをためることなく、ゆっくり急がずに接していくようにします。



223の  
ほっとライン

悩みごとがある



誰かに聞いてもらえたら



こころのほっとラインに電話をしたら少し楽になった

相談専用番号

**053-457-2195**

月～金

午前8時30分～午後4時

(祝日・年末年始を除く)

# 平成21年度 事業計画

## ① 家族教室

精神障がいがある人の家族の方に対し、精神疾患の理解や家族の役割について考えるための教室です。

**統合失調症** …………… ①5月～7月 精神保健福祉センター ②10月～12月 浜北区役所

**アルコール・薬物依存** …… ①8月～10月 精神保健福祉センター ②1月～3月 浜北区役所

**うつ病** …………… 7月～10月 精神保健福祉センター

**摂食障害** …………… 11月～1月 精神保健福祉センター

## ② ひきこもり家族教室 6回1コース 精神保健福祉センター

ひきこもりの方の家族を対象に、ひきこもりに関する知識や情報を知り、本人への関わり方を考えるための教室です。ひきこもりの家族会の紹介も行っています。

## ③ こころの健康づくり講演会

市民向けの講演会を開催します。

## ④ 精神保健福祉ボランティア養成講座 10回1コース

精神保健福祉ボランティアとして活動するために必要な基礎的知識を習得し、実際に活動の場を見学、体験することで精神保健福祉分野のボランティアを養成することを目的に開催します。

以上の各事業につきましては、随時広報でお知らせします。

## ⑤ 特定相談（予約制：お問い合わせは、精神保健福祉センター TEL 457-2709へ）

自死遺族相談：ご家族を自死で亡くされた方の面接相談を行なっています。

アルコール・薬物依存相談：ご本人、ご家族の面接相談、支援を行なっています。

ひきこもり相談：ご本人、ご家族の面接相談、支援を行なっています。

がん患者家族：がん患者を持つご家族の面接相談を行なっています。

被害者相談：犯罪被害をはじめ、事件、事故、災害等に遭われた方に対し、専門スタッフによる面接相談を行います。

## ⑥ 精神障がいを理解するための研修会

統合失調症、うつ、認知症などをテーマに、市職員や医療職、介護職、福祉職などに携わっている方を対象に、精神疾患や精神障がいのある人への支援のポイントなどを講義を通じて、学習し理解を深めていただくことを目的として開催する研修会です。今年度は新任職員を対象とした基礎研修・フォローアップ研修を加え、他職種共同でのグループワークを企画したり、テーマ別研修も新型うつ病や急性ストレス障害など関心の高い新しい話題を取り上げていく予定です。

## ⑦ 自殺対策キャンペーン

9月10日からの自殺予防週間に合わせて、自殺対策キャンペーンを行います。「いのちをつなぐ手紙」など市民との対話を通していのちの大切さについて伝えていきます。

## ⑧ 出前講座

精神保健福祉に関する話を希望される場所に伺ってお話させていただきます。

### － 編集後記 －

平成21年度も始まり、センターも3年目に突入。5名の新しい職員も加わり、ますます個性豊かなセンターになりました。

9月からはセンターのホームページも立ち上げ、このセンターだよりと共に様々な情報発信をしていきたいと思っております。