

ここ駒通信

kokokoma
information



Autumn
2019

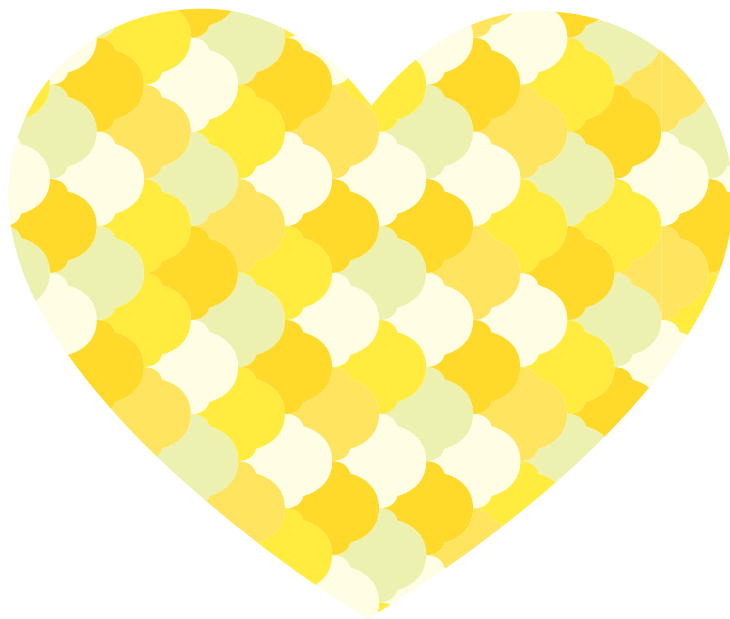
特集

依存症

依存症とは

依存症プログラム

家族の接し方



長野県立こころの医療センター駒ヶ根
Mental Wellness Center-Komagane

「コントロールを失ったら依存症」 「わかっているけどやめられない」



依存症とは…

日常生活に支障をきたしているにもかかわらず、お酒や薬物の使用・ギャンブル・ネット・携帯・ゲームなどにのめり込み、それがやめられず、自分の力だけではどうにもならない状態。

身体的な
問題

社会的な 心理的な
問題 問題

どれか1つでも問題が
出てきたらここ駒へ！

依存症は「だらしない」とか、「ダメな人」といったイメージがありますが、実は誰でもかかる可能性があります。アルコールや薬物など「依存性物質の使用」、ギャンブルやゲームなどの「のめりこみやすい行動」を長年続けることで、脳が変化してしまう病気です。そのため、治療が必要です。

ケースで知る
依存症

こんな症状がでていた！



アルコール依存症

Aさん 男性60代

- 自営業の経営不振から夜眠れず、飲酒量が増えて習慣的に大量飲酒が続いた。
- 家族に制止されても飲みについてしまい、お金があると飲酒に使ってしまう。
- 飲酒をしていても車を運転してしまい、ブロック塀にぶつかる事故をおこす。
- トイレでの失敗が続き、毎回家族が片づけをしなければならなかった。

受診のきっかけ

自力で歩くことができなくなった



薬物依存症

Bさん 女性10代

- 咳止め薬を1日10錠以上飲み続ける。
- 薬を購入するためのお金を親に要求し、断られると激しく怒る。
- 薬がなくなると、夜中でも親に無断でお金を持ち出し薬局に買いに行ってしまう。
- 学校へ行けなくなり、友人との連絡も途絶え昼夜逆転の生活となる。

受診のきっかけ

家族が受診をすすめた

依存症 チェック リスト

薬物依存症の人の 薬の使い方

薬を飲んで
元気を
出そうとする

薬を飲んでいないと
不安になる

日常生活で少しでも
不安なことがあると、
自分を落ち着かせるために
薬を飲む

決められた量では
足りなくなり、
飲む薬の
量が増えていく

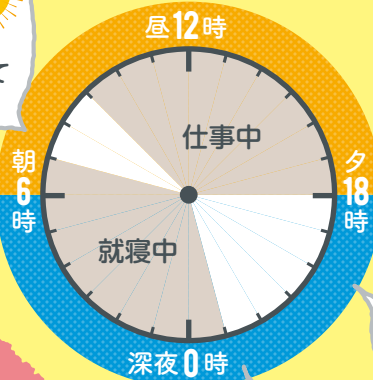


アルコール依存症の人の お酒の飲み方

ENDLESS



朝起きたら
「景気づけ」と言って
お酒を飲む



仕事が終わった
その足で
コンビニに向かい
お酒を買って飲む

帰宅後、
大量に飲む

眠るまで
延々と飲む

あれ？この飲み方・使い方って
自分に、あの人に、似てる…！

自分自身で飲み方に不安を感じたら
医療機関へ相談してください。
こころの医療センター駒ヶ根では
家族からの相談にも応じています。

初診予約番号

☎0265-83-4156

外来でもこんな治療ができます 依存症プログラム



アルコール依存症 外来



薬物依存症 外来

外来ミーティング

毎週 火曜日
9:00~10:00
退院後の生活などについて
何でも話し合える場です。

KOMARPP コマーブ

毎週 木曜日 全16回
9:30~11:00
勉強会やミーティングを通して
回復を目指します。

アルコールデイケア

月2回 金曜日 午後
意見交換や勉強会を
通じて回復のお手伝いを
しています。

家族向けのプログラムもあります

ながつき会

第1土曜日 10:00~12:00
第3日曜日 10:00~12:00

依存症の家族の会です。
病気に関する学習会や、同じ立場の
家族同士で語り合う場です。

アルコール健康プログラム

月1回 全3回
3カ月かけてアルコールとの上手な
つきあい方を学びます。

受診結果により



アルコール依存症入院プログラムの

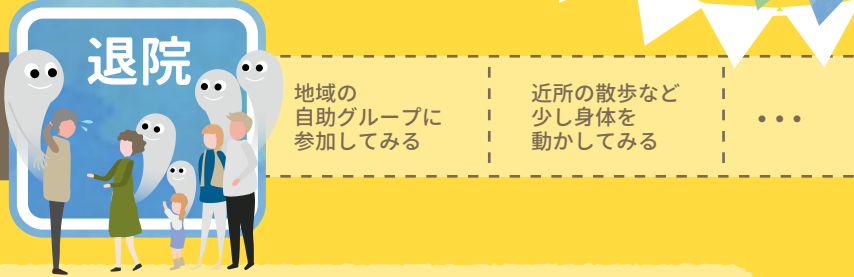
アルコール依存症の方の入院期間は2~3カ月間です。規則正しい入院生活の中で心身ともに健康を取り戻し、プログラムでは病気の理解、回復に必要な知識を習得し、自己の振り返りをしながら断酒への動機づけを行います。医師、看護師、心理士、精神保健福祉士、薬剤師、管理栄養士、作業療法士など多職種スタッフが協働して治療プログラムに携わり、アルコールを使わない生活を送る方法を一緒に考えていきます。

自助グループって？

当事者が運営するグループ。一人での断酒は困難です。お互い励まし合いながら仲間と共に回復を目指す場です。

家族面談って？

月に1回を目安に患者さんのご家族と医師による面談を行っています。患者さんの病気についてや治療の進捗情報を共有したり、退院後の生活について一緒に計画したり、不安や悩みを医師に相談することができます。



ケースで知る
依存症

退院後

アルコール依存症

Aさん 男性60代

- 退院後、週2回のデイケアや外来受診を継続

断酒1年後

- 近所の方が声をかけてくれるなど、人間関係も徐々に回復

- 自営業を再開

断酒3年後(現在)

- 外来受診は継続
- 飲酒再開はみられず、日常生活上の大きな問題もなし
- 地域の運動会に参加するなど身体機能も良好

※退院後、少なくとも2~3年間の外来受診継続を推奨しています。

スリップ お酒や薬を止めている間に、再びお酒や薬を飲んでしまうこと。

回復途中でのスリップはよくあること。あなただけがスリップをしたわけではありません。でも、スリップしてしまったら早めに医療機関に相談をしてください。

薬物依存症

Bさん 女性10代

- 退院後、外来プログラムKOMARPPに通う

6カ月後

- 高校へ復学

8カ月後

- 地元総合病院への定期的通院をするも、薬物使用を繰り返してしまう

9カ月後 再入院(1カ月後)

- 退院後、当院外来通院や自助グループへの出席を続け、高校通学を続ける

1年後

- 断薬継続、県外の専門学校へ通学

家族の接し方



依存症は患者さん本人だけではなく、家族にも大きな影響を与えます。患者さんの問題を肩がわりして問題に巻き込まれたり、本人を注意したりすることで心身ともに疲れ果ててしまうことがよくあります。

家族が健康でいるための「接し方」を紹介します。

ご家族の接し方の基本はこの3つ!

1、巻き込まれない。自分を大切にする。

- 本人を優先して自分を後回しにしないようにしましょう。
- 自分が元気であることが一番大事! その事が本人の回復にも繋がります。

2、相手を信用する。相手に信用される。

- 本人の止めたいという気持ちを信じて見守りましょう。
- 必要があれば、本人を責めるのではなく医療機関に相談しましょう。

3、相手を責めずに、自分の気持ちを言葉で伝える。

- 気持ちを伝えるときには落ち着いて話しましょう。
- 「私は…と思う」のように自分を主語にして話すと会話がスムーズになります。



院内販売のご案内

ここ駒には数カ所の作業所が出張販売に来ています

工房ぬくもり

月に一回の販売なので、出会えた方はラッキー!?

福寿うどん

(2食入り)

200円(税込)

うどんは生麺ならではのもちもち食感で、温めても冷やしてもおいしく召し上がれます。

のどごしがいいのはもちろん、舌ざわりもつるつるとしています。

その他、辰野町で採れた「もちあわ」や「もちきび」を練り混ぜた辰穀うどんなど、様々なうどんがあります。



しょうゆラーメン

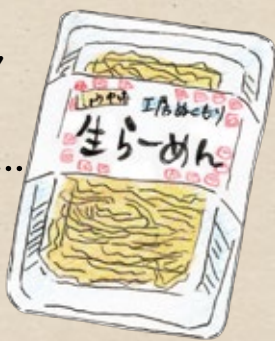
(2食・スープ入り)

200円(税込)

昔ながらのちぢれ麺でコシがある生ラーメン。

しょうゆ味のスープはあっさりで、どこか懐かしい味わい。

シンプルな具材が合う飽きのこない定番品です。年間通して人気商品なのも納得なしょうゆ味の他、みそ味やその他期間限定の商品もあります。



調理例



SHOP LIST 工房ぬくもり

場所 駒ヶ根モール

営業時間 12:15~13:00 毎月第二週の水曜日

工房ぬくもりで製造された、うどん・ラーメンなどの生麺を月に一回販売に来てくれます。

その他、生麺のひやむぎなどの珍しい期間限定品もあり、ファンが多く販売開始と同時に行列になります。

ここ駒ギャラリー

~患者さんの作品を紹介します~

当院には、リハビリテーションの一つとしてデイケアがあります。創作活動やスポーツ、就労支援プログラムなど多彩なプログラムをご用意しています。

当院に通院されている方が対象となりますので、詳しくはお問い合わせください。



デイケアの芸術サークルで制作した季節のリースです。メンバーさんのアイデアを融合させた素敵な作品が完成しました。このほか個々の作品づくりも行っていきます。

外来のご案内

診療科 精神科

診療日 月~金曜日

休診日 土・日・祝日、年末年始(12月29日~1月3日)

※但し、救急の場合はこの限りではありません。

外来診療担当医はホームページをご覧ください。

アルコール・薬物依存症外来

断酒・断薬を希望される方の治療や、外来通院でお酒の量を減らすことを目指す方対象のプログラムなどを行っています。

アルコール依存症外来では外来ミーティングを行っています。詳しくは当センターのホームページをご覧ください。

Q こここま 外来ミーティング

児童精神科外来

中学生以下のこころの問題が対象です。

もの忘れ外来

認知症の専門外来です。専門医や心理士、認定看護師などの多職種チームで診療を行います。(紹介予約制)

患者さん初診予約専用

初診予約専用電話

☎ 0265-83-4156

受付時間 月~金曜日の9:30~17:00

※受付時間外の緊急時は 83-3181 にお電話ください

当センターへの受診は予約制です。初診の予約については、患者さんから初診専用電話におかけいただきますようお願いします。

医療機関などからの紹介

初診問合せ(地域連携室)

☎ 0265-83-3181 (代)

☎ 0265-83-6160

受付時間 月~金曜日の8:30~17:00

kokokoma information

地方独立行政法人 長野県立病院機構



長野県立

こころの医療センター 駒ヶ根

～あなたの手の届くところに～

〒399-4101 長野県駒ヶ根市下平2901

☎0265-83-3181(代表) ☎0265-83-4158

<http://www.kokokoma-hosp.or.jp> 🔍 ところ 駒ヶ根

【発行日】2019年9月

