



コロナ禍での当事者と家族 小金井家族会あじさいの会学習会から

精神保健福祉家族会 シュロの会会長 植松和光

9月12日小金井家族会あじさいの会学習会に参加しました。その時の感想を報告します。テーマは「コロナ禍に学ぶ当事者及び家族のありかた」でした。

講師の白石弘巳先生は、長期間の自粛生活で「コロナうつ」と呼ばれる精神的不調を訴えてくる方増えているそうです。その内容は

- ・感染するのではない
- ・人に感染予防の気遣いをすることで気疲れする。
- ・家族がいつも家に居ようになりイライラする。
- ・夫婦間のケンカやDV、子供への虐待行為が増え、自己嫌悪に陥った。
- ・在宅勤務で家にこもり、飲酒で憂さ晴らしをしている。
- ・「新型コロナ」のニュースばかりで心が晴れない。

など様々です。また、コロナ禍での通院患者の変化もあるそうです。

- ・不登校気味の高校生は、休校期間中や分散登校の期間は、朝の腹痛が改善した。
- ・夫が在宅勤務となった統合失調症の妻は、食事の支度が負担となり、夫婦喧嘩が激しくなった。
- ・発達障害の子どもと二人暮らしの母親は特別支援学級に通学できなく、イライラが増した。
- ・アルコール依存症の男性は、テレワークになって飲酒量が増えた。

しかし、多くの人には大きな影響はなかったそうですが、皆さんの家庭ではどうですか。今後とも医療体制の整備の更なる充実と生活補償をしっかりともらいたいと痛感しました。

2021みんなねっと東京大会（10/7、8）当日受付します

郵便振替用紙による事前申込は終了していますが、オンライン申込が難しい方を考慮して、東京の会場（10/7 調布市文化会館、10/8 北区赤羽会館）にて当日受付を行うこととしました。皆様のご参加をお待ちしております。

日付	場所	区分	プログラム		
10/7 (木) オンラインあり	調布市文化会館 調布市 小島町2-33-1 受付 10:30～	全体会	基調講演 白石弘巳氏（なでしこメンタルクリニック院長） 「当事者・家族が生きいきと地域で暮らしていくために～医療・福祉の連携～」 特別講演 齋藤正彦氏（松沢病院名誉院長） 「首都東京の精神医療を考える ～都立松沢病院の取組～」		
10/8 (金) オンラインなし	北区赤羽会館 北区赤羽南1-13-1 午前受付 9:30～ 午後受付 13:30～	分科会		会場 1	会場 2
			午前	分科会1 地域づくり	分科会2 就労支援
			午後	分科会3 子どもの暴力	分科会4 子離れ、親亡き後

<https://minnanet2021.peatix.com>

▼ 詳細 ▼

▼ 予告動画 ▼

▼ オープニング ▼



参加料	①家族・一般（関係者）	3,000円
	②当事者	1,000円
	③オンライン（一律）	1,000円
運営事務局	tsukushikai@chorus.ocn.ne.jp	
お問い合わせ事務局	minnanet2021@shuronokai.org	

「第2回家族学習会」活動報告

【心身障害者医療費助成制度の現状とセルフメディケーション】

《日時》 令和3年8月8日（日）13:30～16:00

《場所》 くにたち福祉会館 中会議室

学習会の一部前半では、「東京に暮らす精神障がい者の医療費の負担度に関する調査」報告書をテキストにして、心身障害者医療費助成制度（マル障）の現状を学習しました。

平成28年12月から心身障害者医療費助成制度を精神障がい者も対象にする請願を東京都議会に提出し、平成29年3月に都議会議員の全会一致で採択されました。

東京都精神保健福祉家族会連合会（東京つくし会）が、東京都内の精神障害者家族会52家族会から無作為抽出した方のアンケート結果が掲載されています。

東京都の精神障害者手帳所持者数の推移の資料を使って現状を確認する学習会となりました。

また、後半では、精神障害者保健福祉手帳1級の方が平成31年1月1日から心身障害者医療費助成制度（マル障）の対象となりましたが、資料にもあるように該当者は6%にも満たない状況です。その中で、障害者の収入状況は64.6%が「障害年金」で、収入が年金のみの方が42.5%という状況です。

当事者の方は、精神の病気以外の病気には医療費がかかるので、できるだけ負担を少なくするためには、日ごろから病気や怪我にならないように健康管理に心掛けなければなりません。

そのためのヒントとして、セルフメディケーションについて学習しました。

WHOによれば、「**セルフメディケーションとは、自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てる。**」こととされています。

常に健康に気をつけて身体の管理をしていますが、どうしても風邪や腹痛など軽い病気にかかることもあります。そのような時の対処方法や、一般市販薬の上手な選び方を学習しました。

そして、最後に3年前に学習した服用している抗精神病の薬について復習しました。(1) 服用している薬を知る、(2) 多剤大量と単剤少量、(3) 主剤と副剤、(4) C P換算値による理解（クロルプロマジン換算）など忘れていたことを再認識しました。

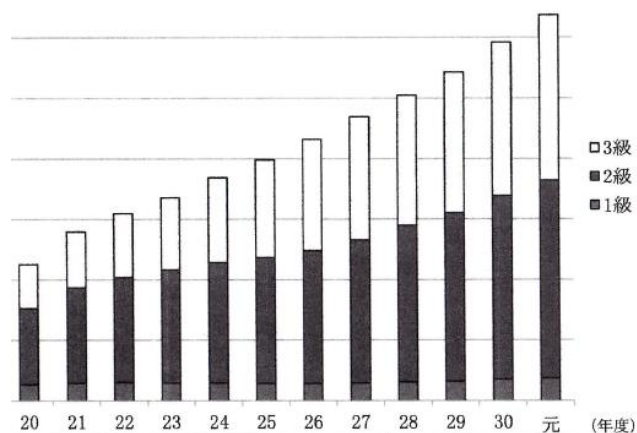
学習会の2部では、会員との交流会を実施しました。

（報告：丸山理事）

年度	平成16年度	平成17年度	平成18年度	平成19年度	平成20年度	平成21年度	平成22年度
19	7,331	7,333	6,230	5,958	5,392	5,852	6,021
19	18,604	22,352	22,296	24,801	25,134	31,621	34,697
15	8,500	11,159	11,597	14,299	14,586	18,395	21,162
13	34,435	40,844	40,123	45,058	45,112	55,868	61,880

年度	平成30年度	令和元年度
14	6,958	7,353
14	60,712	65,404
14	50,682	54,748
12	118,352	127,505

（出典：東京都福祉保健局調べ）



心身障害者医療費助成制度（マル障）の現状

学習リーダー：植松和光 シュロの会会長

「対象者」は東京都内に住所を有する方で次の1～3に該当する方。ただし、下記の「対象除外」の方は申請できません。

- 1 身体障害者手帳 1 級・2 級の方
 - 2 愛の手帳 1 度・2 度の方
 - 3 精神障害者保健福祉手帳 1 級の方（平成 31 年 1 月 1 日から心身障害者医療費助成制度の対象になりました）
- 「対象除外」
- 所得制限を超える方
 - 生活保護を受けている方
 - 日本国籍でない方
 - 65 歳以上になってはじめて上記対象者に該当することになった方
 - 65 歳に達する日の前日までにマル障の申請を行わなかった方（都内に住所がなかった、生活保護を受けていたなど）
 - 後期高齢者医療の被保険者で、かつ住民税が課税されている方等

マル障は国の制度ではなく東京都以外の道府県は市町村単位で実施しています。

東京都の特別区、市町村は 2 級の方に独自に福祉手当を実施しているところがあります。

一人当たりおよそ 8000 円の補助となっていますので、2 級の方の補助は、およそ 40 億円になります。

アンケートによりますと「医療費が負担である」と答えた方が 78.3% で、「家族に負担をかけたくない」が 57.9%、「生活費を圧迫する」が 38.8% でした。

経済的事情で受診できない診療科として「歯科・口腔外科」が最も多くなっています。

精神障害者は短命なのではないだろうか？といわれることがあります。我慢して受診しないので、早期の治療が出来ずに重症化してしまうことが多いのではないのでしょうか。手帳 2 級の方にもマル障の対象者にさせていただきたいと思います。

セルフメディケーションについて

学習会リーダー：中村榮宏 シュロの会副会長

① 身体の防衛機能

熱が出たり、咳が出たり、鼻水、痰、下痢などがあります。

身体を守ろうとする機能（反応）です。

② 風邪の諸症状とメカニズム

70～80%はウイルスが原因です。発熱は、ウイルスの増殖を抑える免疫機構を高める体内環境をつくり、体温を通常よりも高く維持するように調節する、体を守る機能です。

鼻汁はウイルスを流してくれる機能です。

③ コロナワクチン接種後はどうでしたか？

出席された方に聞きました。38.3℃、38.5℃の発熱に解熱剤を 1～数回服用した。37.0℃だったので解熱剤を服用しないで頑張ったら 3 日で平熱に下がった。接種時に薬をもらったり、市販薬を購入していました。全身の関節痛が辛かった、接種した部位に痛みが出た、痛くて腕が挙がらなくなったなどがありました。

④ 一般市販薬は対処療法

アセトアミノフェン、イブプロフェン、ロキソニンはワクチン接種後の発熱や痛みに使えますが、妊娠中、授乳中、高齢者、病気治療中、アレルギー、ぜんそくのある方、また、激しい痛みや高熱などが長く続くときは主治医や薬剤師に相談しましょう。

総合感冒薬はいらない症状まで対象にしてしまうものがありますので注意です。

ACE 配合とはアセトアミノフェン（A）カフェイン（C）エテンザミド（E）を組み合わせた処方です。作用機序の違う成分を配合することで相乗的な効果が期待できます。市販薬を購入する際に箱のパッケージの成分説明を読んで確認しておきましょう。

ちなみに AAC 配合とは、ACE 配合に含まれていないアスピリンが入っています。強い鎮痛効果がありますが、喘息や胃腸障害などの副作用が起こる可能性もあります。エキセドリン A錠などがあります。

～ 交流会 ～

恒例の交流会では、参加者それぞれの家庭・家族の近況報告が行われました。改善して良かったことや、変わらずに困っていること、あるいは良かったのに悪化したことなど、それぞれのかかえる問題や心配が出され、参加者は自身の問題としてとらえ、感想、経験に基づいたアドバイス・提案などが述べられました。



今後の活動予定

○ 講演会「再発をしないために大事なこと」

《日時》10月9日（土） 開催時間については主催者へお問合せください。

《講師》精神科医・大泉病院社会医療部長 山澤 涼子氏

《場所》新宿区立障害者福祉センター

《主催》新宿フレンズ ☎ 03-3987-9788、携帯 080-8082-0308

○ シュロの会「家族学習・交流会」

《日時》10月24日 午後1時30分から4時

《場所》くにたち福祉会館

会員限定でオンライン参加可能
(録音・録画不可)



○ シュロの会 ミニ交流会（4回目） 家族相談日

《日時》11月21日 午後1時30分から4時

《場所》くにたち福祉会館

小学校の頃、カブスカウト活動をしていた弟を羨ましく思っていました。その時のスローガン“備えよ常に”。今になって、その言葉の奥深さが突き刺さります。（ま）

自由 広場

コロナ禍で自粛生活が続きます。近くのホテルでいいから1泊してリフレッシュしたいです！！ （し）

最近近くの日帰り温泉に行ってきました。前より利用している人が少ないので快適でしたよ。ただし、黙浴でした!!! （て）



生かされてゐると思へる星月夜
秋めくや自由自在に遊ぶ雲
秋風や今のままでと背を押され
新涼や一つのことを成し遂げて
想ひ出は胸の鼓動と銀木犀
湯水子

【編集後記】 昨年の夏は帰省や旅行もやめて自粛の夏でした。今年はおもいっきり楽しむぞ！・・・と思っていましたが、昨年同様自粛の夏となってしまいました。それでもエアコンが利いた部屋の中で、オリンピック、パラリンピックを観戦し応援することができ、それなりに思い出に残った夏でした。オリンピック、パラリンピックでは、今までになく多くの競技を観戦することができ、選手の笑顔と競技のそれぞれのシーンが印象に残りました。