

## 心の未病（不調）対策としての心の健康づくり

桑原 寛

（神奈川県精神保健福祉センター所長）

神奈川県では、人生 90 年時代の到来をにらみ「健康寿命」を延ばすための「未病を治す」県民運動を展開しています。すなわち、「未病」とは「病気」とまではいえないものの健康度が著しく低下している状態を指し、「未病を治す」とは、適切な運動、バランスの取れた適度な量の食事、人と人の出会い・ふれあい・交流などを通じて、生活習慣病や高齢者の虚弱化などを予防することをいいます。

ところで、「健康」とは「身体と心と社会的状態のすべてが良好な状態にあること(WHO)」とされていますが、人は年齢をとるとともに身体や社会的な健康度が低下し、心の不調(つまり未病)を感じるが増えてきます。したがって、未病対策では「心の健康づくり」に積極的に取り組むことが重要になるといえましょう。

「心」は、脳が、身体や社会との関わりの中で紡ぎ出す働きで、その働きは「知性」「感情」「意志」「行動」「社会機能」「自我機能」など多岐にわたっています。そして、心の働きには「意識的な働き」と「無意識的な働き」とがありますが、後者は、知覚、情動、本能行動、睡眠、呼吸、食欲、自律神経機能など、生命の保持に直結する機能で、身体と表裏一体の関係にあつて、日々、状況の変化に呼応しつつ変動しています。一方、「意識的な働き」である「狭義の精神」は、包括的な健康度の変化を判断・評価し、「自我機能」や「社会機能」を活用して、身体と心と社会の健康を増進させる働きを担っています。したがって、心が健康であるためには、この双方の働きが良好であることが必要です。

「心の未病や病」にはストレスが大きく関与しており、「心の健康度」は、過労、睡眠不足など身体的要因、性格や心理的葛藤など心理的要因、対人関係、生活、社会経済、自然環境の変化など様々なストレスによって低下します。そして「心の健康度」が低下すると、精神面では、うつ、不安、怒りっぽさ、集中できないなどの変化が、また身体面では、不眠、食欲不振、動悸、息切れ、頭痛など、行動面では、ミスや事故、作業能率の低下、遅刻、対人関係のトラブルなどが出現するようになります。そして、こうした不調が長びいて深刻化すると、様々な心の病が出現することになります。

したがって、これらのサインにより、いつもの自分と違うといった「違和感」を感じたときは、それを「単なる気のせい」としてすませることなく、本来の自分らしさと健康度を取り戻すための手当をすることが必要です。すなわち、気分転換や根性で乗り切ろうとするのではなく、まず、十分な睡眠と休養を確保し、食事と日中活動と併せ規則正しい生活のリズムを取り戻すことが重要です。また、問題を一人で抱え込まず、友人や家族に相談することや地域の様々な社会資源の活用なども効果的です。そして、こうした手当にもかかわらず、著しい不眠が2週間以上続き、ゆううつな気分や億劫さが悪化するようなときには、学校、職場の健康管理者や、保健センター、保健所、かかりつけ医、精神科クリニックなどの専門家を利用することが必要になります。

このように、心の未病を治すためには、「自ら行うケア」と、その体験をふまえた身近で大切な人の「心のサポート」、自分が安心して使える「相談支援のネットワークづくり」を進めることが大切といえましょう。

# 地域移行・地域定着支援事業について

## ○地域移行・地域定着支援事業とは

長く精神科病院に入院されていた方が、御自身の意向に沿って地域生活を送ることができるように支援する事業です。神奈川県では、5つの相談支援事業所に委託をして、事業を展開しています。精神科病院に長期入院されている方がおられますが、その中には、様々な支援を受ければ地域生活が可能な方もいらっしゃいます。そのような方に、ピアサポーターが病院を訪問し、病院スタッフや入院患者さんに地域での生活の様子を伝え、退院への意欲を促進する啓発活動を中心に、事業を行っています。

ピアサポーターは、各事業所で養成講座を受け、この事業の活動の趣旨に賛同いただき、登録された方です。事業所で行われる定例会に参加し、仲間として語り合いながら、当事者活動をされています。地域で生活しているピアサポーターの生きた情報が、精神科病院に入院されている患者さんの励みになっています。

## ○地域移行・地域定着支援事業研修会

**「知っていますか？ ピアサポーターによる病院訪問」** が行われました！



《各相談支援事業所の手作りのポスター♪》

平成 26 年 12 月 12 日(金)の午後、茅ヶ崎保健福祉事務所講堂にて、県所管域精神科病院職員、相談支援事業所職員、行政担当職員等を対象とする本事業の研修会が開催されました。

前半は、昨年度、精神保健福祉センターにて行った調査研究事業「神奈川県精神障害者地域移行・地域定着支援事業におけるピアサポーターによる病院訪問活動に関する調査」の結果から得られた報告を行い、後半は病院訪問を受け入れている医療機関、相談支援事業所、ピアサポーターの三者から、それぞれ具体的な活動内容をお話していただきました。

病院訪問を受け入れている医療機関と相談支援事業所からは、「ピアサポーターが当事者として同じ目線で話をしてくれると、入院患者さんを勇気づけ、病院スタッフも患者さん御本人の意外な一面に気付かされる等、とても良い刺激になっている。」との報告がありました。また、この訪問活動は継続していくことが大切であると感じているとのことでした。

ピアサポーターからは、「病院訪問では、自分が回復する支えとなった友人の存在、こんな自分でも地域で暮らしています、とありのままの自分の様子をみなさんに話しています。」との報告がありました。そして、フロアからの質問に、「入院患者さんが、退院したい！！と言える環境作りをしてほしい。」と最後に力強いメッセージを投げかけられました。

途中、ポスターセッションとして、各相談支援事業所が事前に用意してくれた事業所案内のポスターを囲み、参加者が事業所の職員やピアサポーターと交流する時間を取りました。どの事業所のポスターも職員やピアサポーターの手作り感があふれるとても素敵なので、参加された方に大変好評でした。

今後も、この事業がさらに活発になり、精神科病院に長期入院されている方の地域移行が進むことを願っています。

# 一定所得以上の「世帯」の方の平成 27 年 4 月以降の 自立支援医療(精神通院医療)の取扱いについて

## ○ はじめに

自立支援医療では現在、月額自己負担上限額 2 万円（いわゆる一定所得以上の「世帯(※)」）の方についても、自立支援医療費の支給対象となっています。

しかし、これは、国が平成 27 年 3 月 31 日までの「経過的特例」として定めたものであるため、当該経過的特例が延長されなかった場合には、平成 27 年 4 月 1 日以降、一定所得以上の「世帯」の方は、全ての方が自立支援医療の対象外（原則、医療保険による 3 割負担）となります（一定所得以上の「世帯」以外の方については、平成 27 年 4 月 1 日以降もこれまでどおり自立支援医療の対象です）。

※ 「世帯」とは、同じ医療保険に加入している方です。以下、同じです。

## ○ 「経過的特例」とは

平成 27 年 4 月 1 日以降の取扱いについて説明する前に、「経過的特例」について簡単に説明します。

国の法令上、一定所得以上（市町村民税所得割額が 23 万 5 千円以上）の「世帯」の方については、実は自立支援医療費の支給対象とされておりません。しかし、一定所得以上の「世帯」の方であっても、一定の条件に該当する場合は、平成 27 年 3 月 31 日までを期限として、特例で自立支援医療費の支給対象とされており、これを「経過的特例」と呼んでいます。

経過的特例はこれまで、3 年間を期限として過去に 2 度延長されてきた経緯があります（一度目は平成 21 年 3 月末から平成 24 年 3 月末へ、二度目は平成 24 年 3 月末から平成 27 年 3 月末へ、それぞれ延長）。

## ○ 平成 27 年 4 月以降の取扱いについて

今回が三度目の期限となる経過的特例ですが、先般、国から平成 27 年 4 月以降についても経過的特例を延長する予定である旨の通知がありました。ただ、いつまで延長するかについては現在調整中とのことですので、これまで同様 3 年間の延長となるかどうかについては今のところわかりません。

## ○ 経過的特例の延長等決定についての確認方法について

神奈川県内（横浜市・川崎市・相模原市を含む）にある医療機関を御利用の方につきましては、経過的特例の延長等が決定されましたら、自立支援医療（精神通院医療）が利用できる医療機関に対し、経過的特例の延長等について記載した掲示用ポスターを配布する予定でありますので、そちらで御確認ください。

神奈川県外の医療機関で自立支援医療（精神通院医療）を御利用の方につきましては、継続等の申請をされる際に市町村窓口で御確認ください。

また、神奈川県精神保健福祉センターのホームページにも案内を掲載する予定ですので、そちらからも御確認いただければと思います。

## ○一定所得以上の「世帯」の方で、神奈川県から受給者証を交付された方・これから交付される方へ

神奈川県から自立支援医療（精神通院医療）の受給者証を交付されている方につきましては、交付済みの受給者証に経過的特例に関する注記と併せて、経過的特例の期限が延長された場合の有効期限が既に印字されていますので、経過的特例の延長等が決定された際は、有効期限までの間、お持ちの受給者証をそのままお使いください（経過的特例の延長決定に伴って受給者証を再発行することはありません）。

一定所得以上の「世帯」の方で、有効期間の始期が平成 27 年 4 月 1 日からとなる受給者証を交付される予定の方につきましては、経過的特例の延長等が決定されてから受給者証を交付しますので、受給者証の交付時期が遅れる場合がありますことを御承知置きください。

なお、自立支援医療には「精神通院医療」のほか、「育成医療」と「更生医療」がありますが、これらにおける経過的特例の取扱いにつきましては、申請をされた市町村窓口で御確認ください。