

低血糖症治療の会

会報

発行者：「一般社団法人低血糖症治療の会」

理事長 柏崎久雄

〒263-0043

千葉県稲毛区小仲台 6-19-19 Myビル

Tel.043 (207) 6035 Fax.043 (207) 6036

<http://teikettou.com/> info@teikettou.com

精神症状の対応の仕方 柏崎久雄理事長

今年の大きな話題は、日本うつ病学会が大うつ病と双極性障害の治療ガイドラインを出し、その中で向精神薬の副作用・多剤処方などに注意を促したことです。マリヤ・クリニック・ニュース8月号に大うつ病のガイドラインの概観を書きましたが、抗うつ剤についても少量から始め、副作用をあらかじめ説明すべきことが勧められています。また、画期的な効果があるとされてきたSSRI（セロトニン再取り込み阻害薬）も肝臓機能をも阻害したり、他の薬の血中濃度を上げたりと、処方上の注意が指摘されるようになりました。

これらの概観について10月の治療の会で報告説明させていただきますが、これはそれらのガイドラインにもあるように、患者一人一人へのしっかりとした診察と処方を精神科専門医が行うことの重要性を再確認するためであって、低血糖症の患者の方々を含めた啓発活動であります。したがって、そのガイドラインに従って、マリヤ・クリニック自体も向精神薬の処方をお断りする方向になっていることはご理解ください。

ともかく精神症状は、身体的要因が大きな原因の一つであることを指摘してエビデンスのはっきりとした検査（血液検査、OAT検査、毛髪検査、その他）によって治療を進めることを強調してきた私どもにとって、精神科医の方々が、このように向精神薬の副作用その他を開示し、さらにガイドラインの改善への情報提供をオープンにするようになったことは、うれしい限りです。

ただ、思春期にありがちな心の動揺に関して、長崎県のように安易に向精神薬を摂ると落ち着く、というキャンペーンを小学校にまで配布したところがあり、安易な精神科医受診キャンペーンには注意を要します。心の動揺、不安、葛藤、悪や敵対に対する怒りや興奮、疲労からくるうつ症状・・・、これらのことは、家族や友人そして周囲の人が支え、助け、アドバイスして対応すべきことかと思

ますが、そのような対応力を社会が失っているのです。

「機能性低血糖症に関わる国の取り組みを求める意見書」も既に全国で80以上の議会で決議されているようですが、これまでは吉家理事が殆ど働き掛けてくださいました。千葉県については事務局で働き掛けを始めていますが、我孫子市では初めて柏崎主人事務局長が議会説明を担当しています。為すべきことが非常に多いのに驚きながら、吉家理事の働きの凄さに感銘を受けました。

次頁に長野県の安曇野で持たれた交流キャンプの報告がありますが、本当に楽しかったようです。今後も年に一回は計画しますが、参加者はあまり多くないほうが交流も深まるので、定員制にしたいと思います。

回復の会は、良くなった人は参加しなくなり、普通に仕事している人は参加しないので、参加者が減っています。今後、開催を減らす予定です。親の会は、まだ参加者は少ないのですが、要望が出てきているので、年に2-3回開く予定です。

全体研修会の会場は病児保育に用いるので使えなくなり、1階の待合室で開いて50名の定員にし、開催も年2回になります。『治療の手引』、『ガイドライン』、『体験集』など読んでわかる資料作成に重点を置き、会としては交流などを増やしていく予定です。

患者の臨床心理士の方が治療法の判断やアドバイスを学びに来られて活躍してくださっています。専門の知識のある方や医師の方々には、なるべく都合をつけて治療法を提供しています。大事なことは、機能性低血糖症をきちんと治療できる医療機関や医師、カウンセラーなどを確保していくことだと考えています。皆さんも、ご協力ください。ご自分が治るだけであるならば、せっかく病気で苦しんだことが、苦しみだけで終わってしまいます。

7月に持たれた安曇野交流キャンプについて、ご報告させていただきます。

今回は、宿泊無の参加の方を含め、会員6名(男性4名・女性2名)、理事・職員7名(男性3名・女性4名)の合計13名の参加となりました。2日間とも雨予報でしたが、雨も降ることなく無事に行程をまわることができました。

途中、体調が少し悪くなった場合には、横になって休んだり、マッサージしたり、サプリメント飲ませたりし、みなさん低血糖症に理解があるので、お互い協力しあいながら過ごすことができました。

交流キャンプは、来年も計画する予定です。是非ご参加下さい。

【1日目】

■大王わさび農場 14時～15時



千葉から車1台(6名)で、5時間(休憩2回・計1時間含む)かけて、無事松本に着きました。現地集合の方々と合流し、11名で、安曇野の観光名所「大王わさび農場」を散策しました。綺麗な空気と水、安曇野ならではの。長野県お住まいの方も「この空気はきれい」とのことです。

■バーベキュー 16時～20時



バーベキューの楽しみは、買い出しからです。「これが食べたい。あれが食べたい。」とみんなで言い合いながら、食べきれない量の食材を買いました。ご飯は玄米を用意し、焼き肉のたれを酢醤油と玉ねぎのみじん切りで作ったのは、当会ならではの。予定では18時半頃に終わる予定だったのですが、話しが続き、20時過ぎまで食べながら話し合い、片付けが終わったのは21時頃でした。現地集合の方2名を加えた総勢13名で、楽しいひと時を過ごしました。温泉も時間ぎりぎり入ることができました。



【2日目】

■光城山～長峰山、昼食(そば) 10時～14時



雲は多かったですが雨も降らずに、散策ができました。雲も多かったので、北アルプス山脈は眺めることができませんでしたが、山頂からの景色はとても素晴らしかったです。ご飯は山頂のレストランではなく、JR松本駅近くの浅田というお蕎麦屋さんに行きました。メニューは、二八そばと十割そばのみで、全員十割そばを食べました。「松本そば」でランキング一位のお店だけあり、とても美味しかったです。

～交流キャンプを終えて～

「低血糖症は、マリヤ・クリニック以外の場で、なかなか理解がされない。」との声をお伺いすることがあります。低血糖症について理解しあえる人間関係の中で、楽しく交流できる場にしていければ、と思います。

収入	参加費	80,000
	参加費(食事のみ)	15,000
	寄付(2名)	14,100
	合計	109,100
支出	宿泊費・BQ施設費	67,950
	BQ食費	22,628
	2日目昼食代(そば)	8,100
	合計	98,678

「回復の会」のご案内

日 程：2012年 3/13、4/10、5/15、7/10、9/11、11/6、12/11 火曜日

11時から16時まで。休憩は13時～14時半

講 師 柏崎久雄理事長 寺田節子理事 参加定員 約12名(事前申込制)

内 容 身体的状況と対処法の確認、テキストによる心のコーチング、互いの親睦

会 費 1000円(テキスト代・昼食代別)。3月から会費を安くしました。

＜第 17 回全体研修会報告＞

交流会の内容を報告します。

- 交通事故の後遺症や母の介護、子育てなどの疲れからか体調不良が続き、心療内科まで行った後当院受診、OGTT 検査に至る。OGTT では 35 まで血糖値が下がった。栄養療法開始後 3 か月で概ね回復し、現在はサプリメントの摂取のみで頻繁な通院はないが「自分のことを理解してくれる病院はここだけ、ここしか拠り所がない」と思い、風邪などの受診でも来院する。受診当時は呼吸をするのも精一杯で自分のことしか考えられなかったが、現在は再婚やひとり暮らしなど環境の変化なども経て他人のことも考えながら自分のペースをつかめるようになってきている。今は生きていくだけで幸せと思える。
- 頭痛など不定愁訴が多く以前 Mクリニックに通院、経済面などから一度通院をやめてしまうが、当院で再度栄養療法に取り組みたいとのことで来院、OGTT や GPL 検査など受ける。現在は症状が気になることや薬を飲むことも減ってきており、家族にも栄養療法を勧めている。また、以前は週に 4 回フル活動して週 3 日は寝たきり、などエネルギーの配分が上手にできなかったが、現在は週 5 日働きながら休憩時間を設けるなど良いライフスタイルが築き上げられるようになった。
- 昨年より通院中、OGTT はせず GPL 検査のみ実施。25 歳で大きな家に嫁ぎ、子どもも生まれたがストレスが大きく境界性パーソナリティ障害と診断され家を追い出され、親権も取られてしまった。それから向精神薬を服用してきたが、再婚し妊娠を望むこと、そのためにも向精神薬の服用をやめること、数多くの不定愁訴の根本的な治療をめざし当院受診。現実ではない、ありもしない考えが浮かんでくるが、その考えが間違いだと気づけるようになった、自分をコントロールできるようになった、正しい思考のルールに乗れる、笑えるようになったなど栄養療法で明らかな改善を感じている。
- 6 年前にマリヤ・クリニックに通院し体調良くなったが、サプリなど全て止め、3 年後に仕事など様々な要因で再発。1 カ月強精神科に入院もしたが、約 1 年前から栄養治療を再開し、現在は減薬もスムーズに進み良い状態に向かっている。栄養療法で体調が良くなるということを母・本人ともに認識している。
- 約 10 年前、娘が患者だった。当時 20 歳で、就職活動とも重なり、幻聴・幻覚・妄想もあり大変だったが、色々な病院に行っても結局薬が増えるだけで、副作用もひどかった。大沢先生の本を読み、大沢先生に電話したところマリヤ・クリニックを紹介され治療開始。約 5 年前に（栄養治療もやっていたが）向精神薬をいきなり断薬。心配もあったが薬を止めたところ頭がすっきりしてきたと本人が言い、薬の飲みすぎで悪化していたことが分かった。現在も年に数回は精神科に通っているが、断薬してからこの 5 年間は向精神薬を飲まずに済んでいる。今はサプリメントもとっていないが、家では明るくおしゃれも楽しんでおり、旅行にも行けるくらいに回復している。アルバイトもしているが、効率を重視した仕事はまだ苦手。

「親の会」

2012 年 12 月 11 日（火）11 時～2 時

会費 2000 円（食費込み）

患者の親同士の交流の機会を持ちます。

院長は診察で参加できませんが、理事長と管理栄養士が参加して、質問にも答えながら、講義形式ではない交流の機会を持ちます。

＜第 18 回全体研修会案内＞

2012 年 10 月 8 日（月祝）10:30～16:00

会 場 Myビル 3 階 エステルホール

＜第 19 回全体研修会案内＞

2013 年 4 月 25 日（木）10:30～16:00

会 場 Myビル1階 待合室

治療の会ホームページの会員専用サイト

会員専用サイトをご活用いただけます。このサイトの大きな目的は、会員各位の直面する多くの問題や悩みを解消する場として、また会員同士の交流をより深める場として活かされることです。是非ともご活用ください。会員には、ID 番号とパスワードをお知らせしています。

- * 『低血糖症治療体験集』 会員割引で 900 円
- * 『低血糖症と精神疾患治療の手引』 第 4 判 10/8 発行、10 月中は会員に 2 割引き販売。
- * これまでの講演 DVD も会場後方で販売しております。（会員限定）