

アルコール・薬物依存症に対する
精神科訪問看護マニュアル
第1版

Senogawa Medical Corporation

医療法人せのがわ

はじめに

平成 20 年 6 月には広島で、当医療法人せのがわ理事長の津久江一郎が大会長として、第 30 回日本アルコール関連問題学会を開催し、過去 30 年間にアルコール関連医療で培ってきた Policy (理念)、Practice (実践)、そして Passion (情熱) を振り返り、次の世代に伝えることをテーマとして、成功裏に終えました。

当院では、「いつでも、どこでも、だれでも」をモットーに、アルコール・薬物依存症治療の地域における中核施設として、アルコール依存・薬物依存を有する対象者に対しても他の精神疾患を有する対象者と同様に分け隔てなく、精神科訪問看護に率先して取り組んできています。先の学会を機に、本年 2 月中に実施したアルコール依存症 69 名、薬物依存症 19 名を対象とする精神科訪問看護の実態調査を行った結果、訪問看護を実施する前と後で、単位期間 (365 日) 当たりの精神科病院入院回数も入院期間も共に著明に減少していることが実証されました。このエビデンスを基に、精神科訪問看護がアルコール・薬物依存症の治療・回復支援には欠かすことの出来ないツールであるという実感を得ました。

アルコール・薬物依存症を有する対象者に精神科訪問看護を行うことは、多くの訪問看護スタッフにとっては、逡巡させる危険も想定できる場所であり、その意味においても、われわれが行っている日常の精神科訪問看護の実践によるノウハウの集積・検討の結果を、マニュアルとして編集・作成する必要性を強く感じたのであります。

このマニュアルは当法人のアルコール依存症治療 P T・薬物依存症治療 P T のリーダー経験者等を中核とする精神科訪問看護スタッフが、ブレイン・ストーミングを通して作成したホットな内容なので、これから精神科訪問看護に取り組もうとしている日本精神科病院協会会員施設のスタッフ教育に、必ずや役立つことと期待されます。また、サービスを受ける対象者と日常接する機会の多い福祉関係スタッフ・民生委員など他の関係者にも、有用な資料となることが期待されます。

平成 20 年 10 月

医療法人せのがわ
KONUMA 記念広島薬物依存研究所
所長 小沼 杏坪

I. 「医療法人せのがわ」におけるアルコール・薬物依存治療プロジェクトの依存症者に対する基本姿勢

当院では多職種からなる薬物依存治療プロジェクトチーム（以下：PT）を構成して、中央方式で集団精神療法等に取り組んでいるが、最近ではアルコール・薬物依存症者に対する治療・回復について、次のような基本姿勢をもって支援している。

1) アルコール・薬物依存症者に対して

アルコール・薬物依存症者に対しては、アルコール・薬物依存症という病気を持った悩める人として受け入れ、ワン・ステップ上の回復に必要なメニューを提示する。そしてその必要なメニューに手をつけて食べるかどうかはアルコール・薬物依存症者にまかせて、その自己選択・自己責任の理念を認め、再発しても決して見放すことなく、アルコール・薬物から「心」を取り戻すまで支援を続ける。

2) 再乱用・再発の捉え方

再乱用・再発はワン・ステップ上の回復レベルに上がるための良いチャンスと捉え、拒絶することなく、スリップの中から断酒・断薬継続のための新たな教訓を得るように指導する。刑事司法の領域では、再乱用・再発は本人が改悔していない証拠として、累進的に厳しい罰則が科せられる対応となるのであるが、アルコール・薬物依存の臨床では順調に断酒・断薬が継続しているときは回復のレベルは同じ段階であり、行き詰まりを感じてアルコール・薬物を再使用しそうになった時に、友人に相談したり、外来通院、向精神薬による薬物療法などを通して、何とかアルコール・薬物に絡まないうで踏ん張ったならば、一つ上のレベルに上がるといえるのである。

再発したにしても、その際アルコール・薬物の再使用に絡んだ条件をきちんと分析して、再使用に絡みやすい条件をそれ以後きちんと排除していくという方針を立てるならば、再発もアルコール・薬物依存からの回復に役立つのである。

3) アルコール・薬物依存症者に対する期待

再乱用・再発を繰り返す依存症者であれば、それだけその状態から回復したときには、将来の治療チーム・スタッフの一員として、回復のためのノウハウをいろいろと提供できる回復者カウンセラー（Recovered Peer Counselor）を育てることになるのである。辛抱強く回復を支援することが大切である。

4) 家族に対する治療教育（Detachment with Love；愛情を持って切り離すこと）

イネイブリングをする羽目に陥っている家族は、素人判断で何とかアルコール・薬物依存症者を治そうと入れ込むから、反ってアルコール・薬物依存症者の思い通りに

なってしまうのであるが、既に「看護の眼」を持っているといえるのであり、「そろそろ再発しそうだ」など今後の経過の予見が出来るのである。したがって「看護の眼」を持っているイネイブラーとしての家族に対して、専門的治療はいつでも当院が引き受けるという保証を与えることによって、治療は全て病院に委ねて余分な手出しをせずに、賢い看護者として協力してもらうことが可能となるのである。安易なイネイブラーリング家族の切捨ては、貴重な治療資源の喪失といえるのである。

アルコール・薬物依存症者本人に対する家族の対応の原則として次のことをあげる
ので、アルコール・薬物依存症者への介入の際は参考にされたい。

1. 本人に対する脅し、監視的・干渉的対応をしない。
2. その場のがれの対応、あいまいな態度をやめる。
3. 本人が引き起こした不始末の尻拭いをせず、本人に年齢相応の責任を負わせる。
4. 性急に問題の解決を図ろうとせず、3年先・5年先を見据えて、本人がアルコール・薬物依存症から回復するのに、今何をすべきかをよく考えて行動する。
5. 家族全員がよく相談し、同一の方針を取ることを本人に宣言し、実行する。
6. 病院など関係機関の専門家と連絡を緊密にして、家族が孤立しないようにする。

また、山野はアルコール・薬物依存症者の家族がなすべきこととして、次のように述べている。

アルコール・薬物依存症は“家族の病気”といわれ、アルコール・薬物乱用者や依存症者をもつ家庭には、つぎの4つの特徴がある。

1. 他人の意見に振り回されたり、自分では何も決められないなど、自分の意思がもてない。
2. 現実をありのままにとらえられず、根拠のない希望にしがみついたり、生じている問題を軽く考えたがるなど、現実の認知がゆがみやすい。
3. 絶望的になって過度に自責的になるなど、自信を失いやすい。
4. 怒りを向ける対象を絶えず探し回るなど、怒りの感情にとらわれやすい。

そして、家族の一員にアルコール・薬物依存症者がいることで、家族はなし崩し的に崩壊していく。

アルコール・薬物依存症者の身近にいる家族が、自分自身を癒していくために役立つ10項目のすすめ

1. 当事者のみならず、自分自身も非常に困難な状況にあることを認識すること

「あなたが幸せになってほしいと願っている大切な人が、アルコール・薬物の虜に

なり、あなたにとっては、毎日が胸の締めつけられるようなことの連続だと思えます。誰と相談したらよいのか分からずに、ひとりで悩み、自分ひとりでなんとかしようと思い、考えつく限りの方法を試してみたことでしょうか。そしてその度に、あなたの期待は裏切られてきたのではありませんか？あなたの大切な人は、アルコール・薬のために困難な状況に陥っています。でも、あなたも今、もはやどうしてよいかわからず、混乱し、疲れきっているのではないのでしょうか。気力だけで、一日一日を乗り切っているのではありませんか？」

2. アルコール・薬を止めることは、使っている当事者にしかできないという事実を受け入れること

「アルコール・薬物依存の問題に関しては、手っ取り早くて簡単な治療法はありません。あなたにできるのは、大切な人が回復への長い道のりを歩いていくのを、ただ見守り、支えることだけです。治療者や家族など周りの人間の努力によって、治してあげることにはできないのです。」

3. 大切な人を支え、励ますように、自分自身のことを大切にすること、彼（彼女）のために自分を犠牲にするようなことはしないこと

「きちんと食事をとれていますか？よく眠れますか？趣味や人のお付き合いを楽しむことができているですか？これまであなたは、大切な人のために精一杯のことをしてきました。これからは、もう少しだけ、自分のことをいたわってあげてくれることを思い出してください。自分のためのなんでもいいのです。自分のためなら。アルコール・薬と手を切って生きていくことを選択し、実践するのは、当事者にしかできないように、傷ついて疲れはてたあなたを癒すことができるのは、他の誰でもありません。あなただけなのです。」

4. 当事者に対しても自分に対しても、責任追及はやめること

「当事者を責めても、自分を責めても、何の解決にもなりません。ただ気分が落ち込むだけです。どうして、こんなことになったのか？と考えるのも同じです。何がいけなかったのかを、あれこれ考えるのでしょうから。」

5. 自助グループやその他の治療・援助があることを、当事者に知らせても、強制はしないこと

「紹介や提案はしても、それを求めて出かけていくかどうかは、当事者に任せましょう。第一、強制されてすぐに言うことを聞いてくれるようだったら、あなたはこれほどまでには困っていないはずです。」

6. 過保護にならないこと（当事者の“尻ぬぐい”をしないこと）

「当事者が自分のせいで自分の身に何が起きているのかを実感しなければ、何も始まりません。誰かの手助けのおかげで、痛い目に遭わずにすめば、心おきなくアルコール・薬を使い続けるでしょうし、止めようという気にすらならないでしょう。本来は当事者が自分でなすべきことを、取るべき責任を代わりに果たして

しまうことが、結果的に回復の妨げになってしまいます。」

7. 当事者のアルコール・薬物の使用をコントロールしようとしないこと

「大切な人が、今日アルコール・薬を使っているかどうかということは、今やあなたにとって最大の関心事だと思えます。直接問いただしたり、部屋や持ち物を調べて、見つけたら処分したり、使えないように見張っていたり……。怒っても、泣いて頼んでも、効果はないでしょう。あっても、おそらく一時的なものです。これらの試みは、思うような結果につながらないばかりか、あなたの心身にダメージを与えます。まるで、ボディブローのようにじわじわとあなたを痛めつけます。アルコール・薬物依存からの回復は、アルコール・薬を使わないで生き続けることです。24時間、365日、当事者の寿命が尽きるまで、あなたが管理してアルコール・薬を使わせないようにすることはできるでしょうか？」

8. アルコール・薬のこと以外の、普通の会話ができるようになること

「当事者があなたとアルコール・薬のことを話し合うことによって、アルコール・薬なしの人生を歩む決心をし、それを実践し続ける可能性は、とても高いとは言えません。無視されるか、口論になるのが関の山です。アルコール・薬を使い続けるかどうかは、彼（彼女）に任せて、あなたはできるだけ相手の健康な部分とかわることを心がけてください。」

9. 前向きな形のコミュニケーションを心がけること

「あなたは、アルコール・薬にまつわるトラブルの渦中にある、大切な人のことを心配するあまり、相手の顔を見ると、つい命令口調、非難や叱責、あるいは皮肉のような物言いになってしまっていないませんか？あなたの考えや感じていることを伝えるのは必要なことですが、そのためには、先のような物言いをする必要はありません。『私は、***だと思う』『私は、***はいやだ』など、あなたの思いや考えを、ただそのまま形にして口にすればよいのです。」

10. 孤立しないこと

「アルコール・薬物依存の問題は世間からの偏見が強いために、この悩みには、秘密にしなければならないという更なる呪縛が加わって、あなたを苦しめてきたことでしょう。何の手がかりもなく、ひとりきりでもがき続けることは、本当につらいことです。自助グループなどへの参加を通じて、同じ悩みをもつ仲間が存在を知り、彼らと話し合うことが、あなたを楽にしてくれるはずです。そこでは、あなたの周りで起こっていることについて、何の遠慮もなく話すことができます。そして、他の参加者があなたと同じような体験についてどのように対処しているかについて、聞くこともできます。」

これらの対応は、まるで当事者を見捨てることのように感じられるかもしれませんが、しかし、どんな時にも、最後の最後に自分を助けることができるのは自分自身です。どんなに近くにいても、相手をどんなに愛していても、周りにいる人

間にできるのは、ただ見守り続けることなのです。どんなに当事者にとってよかれと思っても、どんなに大きな犠牲を払っても、彼（彼女）が自ずから選択し、その実践を決意することなしに、そばにいる人が信じる『当事者にとって幸せ』な方向に引っ張っていくことは、不可能なのです。当事者が、それを心から望まない限り。