

奈良市こころの健康ガイドブック



奈良市保健所

ガイドブックをご覧になる前に

- ① このガイドブックは、奈良市内にお住まいの精神障害のある方や家族の方、関係機関の皆様
に、様々な相談窓口について理解を深めていただき、利用していただくことを目的としてい
ます。
- ② 相談窓口などを利用の際は、それぞれの担当窓口へ詳細をお問い合わせください。
- ③ 障害者総合支援法をはじめとした福祉制度については、奈良市役所障がい福祉課へお尋ねく
ださい。

目 次

I	奈良市の精神保健福祉の相談窓口	3
II	保健予防課の業務	5
III	自殺対策の取組み	9
IV	関係機関一覧	11
V	奈良県内の精神科医療機関一覧	20
VI	こころの病気について	24

I 奈良市の精神保健福祉の相談窓口

1 奈良市保健所 保健予防課

精神障害者の早期治療並びに安定した地域生活の支援を図るため、精神障害者や家族を対象にした個別の相談業務や教室・精神疾患の正しい知識の周知啓発などの地域精神保健福祉業務を行っています。

奈良市保健所 保健予防課 精神保健難病係

【住 所】〒630-8122 奈良市三条本町13番1号

奈良市保健所・教育総合センター（はぐくみセンター）4階

【TEL】0742-93-8397

【FAX】0742-34-2486

【受付日時】月～金曜日の8：30～17：15（祝日・年末年始を除く）

2 奈良市役所 障がい福祉課

障害者福祉の総合的な相談窓口として、日常生活上の相談に応じています。また、自立支援医療制度、精神障害者保健福祉手帳、精神障害者医療費助成制度などの手続きの窓口になっています。

奈良市役所 障がい福祉課 生活支援係（日常生活上の相談）

精神福祉係（自立支援医療制度、精神障害者保健福祉手帳、
精神障害者医療費助成制度の手続き）

【住 所】〒630-8580 奈良市二条大路南1丁目1番1号 奈良市役所 1階

【TEL】0742-34-4593

【FAX】0742-34-5080

【受付日時】月～金曜日8：30～17：15（祝日・年末年始を除く）

※委託相談支援事業所と指定相談支援事業所

障がい福祉課では、障害者が地域で安心して自立した生活を送るために、相談支援事業所に委託して、本人や関係者からの相談に応じ、必要な情報の提供及び助言などを総合的に行っています。事業所は、障がい福祉課にお問い合わせください。

3 夜間・休日などの精神医療相談窓口

奈良県精神科救急医療情報センター

365日24時間年中無休で、緊急的な精神医療相談を電話にて受け付けています。専門の精神科医や精神保健福祉士が、相談内容に応じて緊急医療の必要性の判断や、医療機関案内や適切な助言を行います。なお、一般的な精神保健福祉相談は行っていません。

【TEL】0744-29-6010（365日24時間対応）

（ご利用について）

- 夜間・休日の受診について、かかりつけ医がある場合は、まずそちらにご相談ください。
- 一般的な精神保健相談は保健所にご相談ください。
- 緊急的な精神医療相談を業務としておりますので、継続的なご相談はご遠慮ください。

II 奈良市保健所 保健予防課の業務

奈良市保健所では精神障害のある方が速やかに適切な医療を受けることができることと、自身の病状を知り、病気と付き合いながら社会生活を送ることができることを目的に、個別支援・集団支援・地域支援にわたる業務を行っています。

(年度によって内容が変わる場合がありますので、お電話でご確認ください。)

1 個別支援

(1) 精神保健福祉相談

精神疾患や精神障害に関して、適正な医療につなげたり、関わり方について助言・指導するなどの支援を、精神保健福祉相談員・保健師・看護師が電話や来所での相談に応じています。来所での相談の結果、必要に応じてご家庭を訪問し、助言・支援を行っています。また、面接の結果、必要に応じて嘱託の精神科医師による相談（来所相談及び訪問）も行っています。

◎来所相談と訪問は予約制になります。

※1

※2

(2) 精神保健福祉法第22条申請・第23条通報などに伴う業務

精神保健福祉法第22条申請・第23条通報などに伴い、精神障害者の状況の現認を行い、奈良県に報告する業務を行っています。

※1：第22条申請

- ・精神障害者又はその疑いのある者を知った者は、誰でも、その者について指定医の診察及び必要な保護を都道府県知事に申請することができる。(精神保健福祉法第22条より抜粋)
- ・名誉、人権に配慮すべきであることから、条理上は精神障害のために自身を傷つけ、又は他人に害を及ぼすおそれのある状態であることが要件となる。

※2：第23条通報

- ・警察官は、職務を執行するにあたり、異常な挙動その他周囲の事情から判断して、精神障害のために自身を傷つけ又は他人に害を及ぼすおそれがあると認められる者を発見したときは、直ちに、その旨を、もよりの保健所長を経て都道府県知事に通報しなければならない。(精神保健福祉法第23条より抜粋)

一般的な精神保健福祉相談の流れ

① 相談受付

- ・精神障害のある方や家族の方などから、相談依頼を受けて支援を開始します。
- ・近隣住民の方からの相談も受けますが、相談者である近隣住民の方へのアドバイスが中心になります。保健所職員が精神障害のある方に訪問することもあります。その場合は近隣住民の方に同行してもらうなどの協力が必要となります。



②保健所からの相談支援

- ・精神障害のある方や家族の方に面接や訪問を行います。
- ・診察を受けるにあたっての相談や病気への対応方法など、医療-保健-福祉の広範にわたる相談支援を行います。そのため、家族状況・生活状況・受診歴などの把握に努め、今後の支援について、方針を一緒に考えます。
- ・相談の結果、必要に応じて精神科医師の相談による医学的な意見も参考にします。



③支援方針を立てる

- ・集められた情報から、相談に来られた精神障害のある方や家族の方と一緒に支援方針を立てて、介入をしていきます。
- ・支援方針は、その都度見直しをしながら、相談内容の解決に向けていきます。



④受診勧奨や情報提供

- ・相談の結果、受診が必要な場合は病院・診療所などの情報提供や紹介を行います。また、保健所以外の機関で対応している内容であれば、障害福祉サービスや自助グループ、行政機関などの情報提供や紹介を行います。
- ・精神科受診が必要な場合は、まずは家族の方に受診勧奨を行ってもらい、必要に応じて、保健所職員もサポートします。家族の方がいない場合などは、保健所職員が受診勧奨の主な役割を担うこともあります。
- ・家族の方や保健所などの関係者が十分な援助活動をしたにもかかわらず、本人が強く精神科受診を拒否し、他に受診につなげる方法がなく、本人が病気のためにその生活がいとなくなるとき、家族などが医療保護入院などのための移送を希望する場合は依頼書を受け付けています。

※医療保護入院などのための移送

- ・都道府県知事は、指定医の診察の結果、精神障害者であり、かつ、直ちに入院させなければその者の医療及び保護を図る上で著しく支障があり、任意入院が行われる状態にないと判定されたものにつき、同意者の同意があるときは、本人の同意がなくても、医療保護入院をさせるため、指定精神科病院に移送することができる。(精神保健福祉法第34条から作成)

【精神科の主な入院形態】

(厚生労働省ホームページ：みんなのメンタルヘルス総合サイトより抜粋し、一部改正)

入院形態	内 容
任意入院	<p>本人が自ら入院を希望しての入院となります。自らの申し出により退院もできます。ただし、精神保健指定医が、本人の医療及び保護のために退院が望ましくないと判断した場合は、書面にて十分な説明をした上で 72 時間に限り退院を制限することがあります。</p> <p>本人の意思を尊重する入院形態であり、病院の管理者はできる限り、任意入院ができるように努めることとされています。</p>
医療保護入院	<p>精神保健指定医が、本人の医療及び保護のために入院が必要と判断するが、本人が入院に同意しない場合、家族などの同意により入院となります。</p> <p>医療保護入院で入院した場合、病状の改善や本人の同意が得られる状況になった場合は、任意入院に切り替えられます。</p>
措置入院	<p>診察の結果、精神障害のために入院しなければ、自身を傷をつける、又は、他人に害を及ぼすおそれがあると認められたときに、都道府県知事による入院措置になります。措置入院には、精神保健指定医 2 名以上の診察により、入院と認められることが必要です。</p> <p>ただし、急を要する場合は、精神保健指定医 1 名の診察に基づいて、72 時間に限って緊急措置入院が行われる場合があります。</p> <p>措置入院で入院した場合、病状の改善により、医療保護入院や任意入院へ切り替えられます。</p>

2 集団支援

精神保健福祉家族教室

精神障害者の家族を対象に、病気の特徴や生活のしづらさ、関わり方、制度などの理解を深めていただき、家族同士の交流の場を提供することにより、家族が生活を見直し、当事者の再発を予防することを目的に行っています。

◎開催時期や内容については、奈良市保健所 保健予防課までご連絡ください。

3 地域支援

市民の方や関係機関の方に、精神障害についての正しい理解を深めていただくことを目的に、研修会の開催やパンフレットなどによる啓発活動を行っています。

(1) 奈良市アルコール関連問題懇談会

奈良市保健所では、アルコール依存症専門医療機関・自助グループ・地域包括支援センターと協働して、アルコール依存症の啓発を行っています。懇談会では、市民向けの市民大会や、専門職向けの連続講座を開催しています。

(2) 地域移行体制整備に関すること

日本の精神科医療の問題の一つに在院日数の長さがあります。そのため、厚生労働省では1年を超える長期入院者が地域で安心して暮らせるように、政策を行っています。

奈良市保健所でも、長期入院者の地域移行（退院）に向けて、退院して地域で生活していくことができるように、地域資源と病院をつなぐ取り組みを行っています。

Ⅲ 自殺対策の取組み

自殺は「個人の問題ではなく、さまざまな社会的な要因が重なった末に、追い詰められた死」と言われています。そして、自殺はその周囲にいる人たちにも、重大なメンタルヘルスの問題を与えとも言われています。

奈良市では、専門相談窓口を設置したり、自殺対策の啓発を行うことで、社会的要因を早期に発見し、適切な相談窓口につながり、解決に一步でも近づけていくことで、自殺予防につながるような取組みを行っています。

1 相談窓口

(1) こころの健康相談

こころの健康に対する理解を深めること、適切な機関につなげること、家族の対応力を高めることを目的に、臨床心理士によるこころの健康相談を行っています。

申し込み先	電話番号	相談時間
保健予防課	0742-93-8397	毎月第2, 4月曜日 来所相談 13:30~16:30 (祝日・年末年始を除く) ◎1回につき3人までの予約制になっています。

(2) 自死遺族の相談

奈良市保健所は奈良いのちの電話協会と協力し、大切な人を自死で亡くされた方のために、自死遺族支援事業として自死遺族の方々からの電話相談や、ご遺族の方が悩みを語り合う場を提供しています。

相談窓口名称	電話番号	相談時間
よりそいの会 “あかり”	0742-35-7200	毎週火曜日 電話 10:00~16:00
グリーフスペースなら	0742-93-8397 奈良市保健所 保健予防課 より転送	毎週木曜日 電話 13:30~16:30 (祝日・年末年始を除く) 毎月第4木曜日 つどい 13:30~16:00 (祝日・年末年始を除く)
自死遺族のつどい “よりそいの会あかり”	問い合わせ先 0742-35-0500 (奈良いのちの電話協会事務局) 0742-35-7200 (自死遺族専用 直通電話)※	奇数月 第4日曜日 14:00~16:30 ※毎週火曜日 10~16時のみ

2 こころの体温計（相談窓口の案内）

こころの体温計は、いつでもどこでもストレスや落ち込み度を確認できる、こころのチェックシステムです。大切なのは早めの気づきとセルフケア。心身の不調が続いているときは、一人で抱え込まないで誰かに相談してみましょう。

○インターネットの場合

こころの体温計 奈良市 で検索！

○QRコードの場合

こころの体温計  ためしてみませんか？



こちらから
携帯電話で
ご利用いた
だけます。

3 その他の自殺予防相談

○奈良いのちの電話

生きる気力や希望を失った人の悩みに寄り添い、生きていく意欲を取り戻せるよう、支援します。

実施機関	電話番号	相談時間
奈良いのちの電話協会	0742-35-1000	24時間 年中無休

○なら・こころのホットライン

自殺に傾いた人を対象に、自殺予防のための相談を実施しています。必要に応じて予約制で面接相談も実施しています。

また、身近な人を自殺でなくされた方の相談も実施しています。

実施機関	住所・電話番号	相談時間
奈良県 精神保健福祉センター	〒633-0062 奈良県桜井市粟殿 1000 0744-46-5563	月～金曜日 電話 9:00～16:00 面接 予約制 (祝日・年末年始を除く)

IV 関係機関一覧

※電話番号・住所、相談時間は平成30年7月1日現在のものです。

※来所相談を行っている相談機関では、事前に連絡がないと担当者に対応できない場合がありますので、事前にお問い合わせください。

1 相談窓口

(1) 発達障害

発達障害の人たちとその家族に対する支援窓口として、生活支援センターや就労支援機関などと連携して、必要な支援を行っています。

実施機関	住所・電話番号	相談時間
奈良県 発達障害者支援センター でいあー	〒636-0393 奈良県磯城郡田原本町多 722 番地 奈良県障害者総合支援センター内 0744-32-8760	月～金曜日 9:00～12:00 13:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)

(2) 高次脳機能障害

高次脳機能障害のある本人や家族などの相談に応じ、関係機関との連携を図り、必要な支援・診断を行っています。

実施機関	住所・電話番号	相談時間
奈良県 高次脳機能障害支援センター	〒636-0393 奈良県磯城郡田原本町大字多 722 番地 奈良県障害者総合支援センター 0744-32-0205	月～金曜日 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)

(3) 認知症と介護

□認知症疾患センター

(「奈良県精神保健福祉センター」のホームページから作成：令和元年10月28日現在)

認知症の早期発見・早期治療のための鑑別診断(症状にかかる原因などを究明するために実施する検査・専門医の診察)、もの忘れ・徘徊などの周辺症状や急性期治療、専門医療に関する相談を行っています。

実施機関	住所・電話番号	相談時間
吉田病院 認知症疾患医療センター	〒631-0818 奈良市西大寺赤田町一丁目 7-1 0742-45-6599	月～金曜日 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)

実施機関	住所・電話番号	相談時間
奈良県立医科大学附属病院 認知症疾患医療センター 高度な判別・合併症など	〒634-8522 橿原市四条町840 0744-22-3132	月～金曜日 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)

□奈良市認知症初期集中支援チーム

ご本人や、ご家族、地域包括支援センターからの相談を受け、認知症が疑われる方や認知症の方のご家庭を訪問し、必要な支援を検討し、各関係機関と連携して必要な支援を行ないます。

□認知症地域支援推進員

認知症の人が住みなれた地域で安心して暮らし続けるために、認知症の人やその家族を支援する相談業務等を行っています。

相談窓口名称	電話番号	相談時間
認知症地域支援推進員 奈良市認知症初期集中支援チーム	0742-34-4598	平日 8:30～17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く)

□認知症の相談窓口

「認知症の人と家族の会」の相談員が認知症や若年性認知症に関する相談（窓口）に応じます。

相談窓口名称	電話番号	相談時間
認知症相談 【福祉政策課】 玄関ホール会議室	窓口のみ	毎週月曜日 10:00～15:00 (祝日・年末年始を除く)
西部会館 2階 相談室	窓口のみ	毎週木曜日 10:00～15:00 (祝日・年末年始を除く)

□地域包括支援センター

地域で暮らす高齢のみなさんを介護・福祉・健康・医療など、さまざまな面から総合的に支えるために、設けています。

地域包括支援センターでは、保健師・主任介護支援専門員・社会福祉士などの職員が専門性を生かして、高齢の方々が住みなれた地域で安心して生活できるように支援しています。

名称	電話番号・住所	地域活動単位である小学校区
若草地域包括支援センター	奈良市芝辻町1-2-1 0742-25-2345	鼓阪北・鼓阪・佐保
三笠地域包括支援センター	奈良市大宮町2-3-10 106号(東急ビル奈良1階) 0742-33-6622	大宮・佐保川・椿井・ 大安寺西
春日・飛鳥地域包括支援センター	西木辻町110-4 0742-20-2516	済美・済美南・大安寺・飛鳥
都南地域包括支援センター	奈良市古市町1327-6 フォレストビル 奈良 0742-50-2288	辰市・明治・東市・帯解
北部地域包括支援センター	奈良市右京1-3-4 カンクンプラザ すすらん館2階 0742-70-6777	神功・右京・朱雀・左京・ 佐保台
平城地域包括支援センター	奈良市押熊町397-1 梅守ハイツ1階 0742-53-7757	平城西・平城
京西・都跡地域包括支援センター	奈良市六条2-2-10 0742-52-3010	伏見南・六条・都跡
伏見地域包括支援センター	奈良市西大寺新町1-1-1 河辺ビル1階 0742-36-1671	あやめ池(学園南以外)・ 西大寺北・伏見
二名地域包括支援センター	奈良市鶴舞東町1番20-2号 0742-43-1280	鶴舞・青和・二名・富雄北
登美ヶ丘地域包括支援センター	奈良市中登美ヶ丘1-1994-3 D20-104 中登美団地ソレイユセンター内 0742-51-0012	東登美ヶ丘・登美ヶ丘
富雄東地域包括支援センター	奈良市大倭町2-2-2 0742-52-2051	三碓・富雄南・あやめ池(学 園南)
富雄西地域包括支援センター	奈良市鳥見町4-3-1 富雄団地49-101 0742-44-6541	鳥見・富雄第三
東部地域包括支援センター	奈良市茗荷町774-1 0742-81-5720	田原・柳生・興東・都祁 月ヶ瀬

(4) 労働問題

勤労者個人の健康相談窓口を設け、健康や病気について、また健康の増進や生活習慣病の予防、こころの悩み、健診結果や内容についての相談を産業医がうけています。

実施機関	電話番号・住所	相談時間
北和地域産業保健センター	〒630-8031 奈良市柏木町 519-7 奈良市医師会内 【メンタルヘルス相談窓口】 0742-33-7876 【長時間労働者相談(面接指導)】 【高ストレス労働者相談(面接指導)】 0742-33-5235	【メンタルヘルス相談窓口】 第2水曜日 電話 14:00~16:00 【長時間労働者相談】 【高ストレス労働者相談】 完全予約制:原則第4水曜日 ※事業主から事前予約が必要 面接 14:00~16:00 (祝日・年末年始を除く)

(5) 社会的ひきこもり

奈良県ひきこもり相談窓口

奈良県では、ひきこもり相談窓口を開設しています。ひきこもりでお悩みの方や、ご家族からの相談に応じます。お気軽にお電話ください。

実施機関	電話番号・住所	相談時間
奈良県 青少年・社会活動推進課内 【ひきこもり相談窓口】	〒630-8501 奈良市登大路町 30 奈良県庁 1F 0742-27-8130	月曜日~金曜日 (祝日・年末年始を除く) 9:00~17:00 (12:00~13:00を除く)

2 自助グループ・関連団体（「奈良県精神保健福祉センター」のホームページより抜粋）

（1）奈良ともしび会（精神障がい者の家族の会）

ともしび会は、精神障がい者のご家族の集まりです。

精神障がい者が社会参加するまでには、長い時間を要する場合があります。その間もご家族は当事者を見守り、励まし、支えることが多くあります。しかし、精神障がいについての偏見もあり、リハビリテーションの機会も他の障がい者に比べ少ない状況です。そのためにご家族も苦しみ、悩むこともあります。そんな家族が共に支えあい、学習し、そして元気になる場が家族会です。

【活動内容】①定例会（毎月第4日曜日 13:30～16:30）

親なき後の問題などをはじめ、精神保健・福祉制度の学習や話し合い、意見交換会・行楽や見学の会・懇親会などを実施しています。会場はお問い合わせください。

②なごみ・サロン（毎月第2木曜日 13:30～15:30）

何を話しても良い「言っぱなし・聞きっぱなし、他言しない」おしゃべり会です。場所は、奈良市保健所・教育総合センター（はぐくみセンター）1階Caféのみです。

名 称	電話番号
奈良ともしび会	090-8657-7153

同じ悩みをもつ家族による家族のための電話相談

0742-51-5506

毎週月曜日・金曜日 10:30～15:00
（年末年始と祝日は休み）

（2）アルコール依存症者自助グループ

○断酒会

断酒会は昭和33年に日本で誕生したアルコール依存症者の自助組織です。「一日断酒」を合い言葉に例会に出席し、酒害体験と自分自身について語り合うことで、同じ悩みをもった方が信頼関係を深め、断酒を継続する努力をしています。家族も参加することができます。

支部名	会場・所在地	曜日・時間
奈良中央支部	はぐくみセンター1階 奈良市三条本町13-1	毎週月曜日 19:00～20:45
猿沢支部	奈良市中部公民館 奈良市上三条町23-4	毎週火曜日 19:00～20:30
西奈良支部	奈良市西部公民館 奈良市学園南3-1-5	毎週水曜日 19:00～20:30
大宮支部	奈良市生涯学習センター 奈良市杉ヶ町23	毎週木曜日 19:00～20:45

支部名	会場・所在地	曜日・時間
奈良市昼例会	中央支部に同じ	毎月第1,3金曜日 14:00~16:00
【連絡先】 奈良市断酒会 会長 井上氏 090-1138-4942		

○A. A (アルコールクス・アノニマス)

(「奈良県精神保健福祉センター」のホームページから作成：令和元年10月28日現在)

A. Aは、1935年アメリカで誕生したアルコール依存症者の自助組織です。経験と力と希望を分かち合って共通の問題を解決し、他の人たちもアルコール依存症から回復するように手助けしたいという当事者の匿名の集まりです。

会場は教会が多いですが、独立した自助グループです。

会場	所在地	曜日・時間
カトリック奈良教会	〒630-8213 奈良市登大路町36	毎週水曜日 10:00~11:00 第4金曜日 10:30~11:30(女性のみ)
奈良キリスト教会	〒631-0034 奈良市学園南3-14-12	毎週火曜日 18:00~19:00
はぐくみセンター1階	〒630-8122 奈良市三条本町13番1号	毎週金曜日 19:00~20:00
富雄カトリック教会	〒631-0076 奈良市富雄北1-10-3	毎週水曜日 13:30~14:30
【連絡先】 A. A関西セントラルオフィス 06-6536-0828		

○A L - A n o n (アラノン)

(「奈良県精神保健福祉センター」のホームページから作成：令和元年10月28日現在)

アラノンはアルコール(または薬物)依存の問題を持つ人の家族と友人が、お互いの共通の問題を解決していく自助グループです。

現在、奈良県では例会はやっていません。

連絡先	電話番号	電話対応時間
日本アラノン本部	03-5483-3313	10:00~17:00 (祝日・年末年始を除く)

(3) 薬物依存症者自助グループ

ON. A (ナルコティクス・アノニマス)

(「奈良県精神保健福祉センター」のホームページから作成：令和元年10月28日現在)

N. Aは、薬物によって大きな問題を抱えた仲間の非営利的な集まりです。互いに助け合い、クリーン(使わないで生きる)でいるために、定期的に仲間と会うことによって薬物依存症から回復することを目的とする当事者の匿名の集まりです。

会場	所在地	曜日時間
はぐくみセンター1階	〒630-8122 奈良市三条本町13番1号	毎週水曜日 19:00~20:00 毎週金曜日 19:00~20:00 (女性+ズド本人のみ)
奈良保護観察所 小会議室	奈良市登大路町1-1	毎週金曜日 15:00~16:00

【連絡先】
ON. A ジャパンセントラルオフィス 03-3902-8869
※電話対応は、毎週火曜日 19:00~20:00、土曜日 13:00~17:00
※N. A 日本公式サイトでも確認できます。
ON. A 関西エリアフォンライン 080-5703-4121
※N. A 関西エリアホームページでも確認できます。

ONar-Anon (ナラノン)

(「奈良県精神保健福祉センター」のホームページから作成：令和元年10月28日現在)

ナラノンは薬物の問題を持つ人の家族と友人が、お互いの共通の問題を解決していく自助グループです。

現在、奈良市では例会は開催されていませんが、以下の連絡先に確認してください。

連絡先	電話番号	電話対応時間
ナラノン ナショナルサービスオフィス	03-5951-3571	10:00~16:00 (祝日・年末年始を除く)

※ナラノンの公式ホームページでも確認できます。

(4) ギャンブル依存症者自助グループ

OG. A (ギャンブラーズ・アノニマス)

(「奈良県精神保健福祉センター」のホームページから作成：令和元年10月28日現在)

G. Aは経験と力と希望を分かち合っ共通の問題を解決し、ギャンブルの問題から回復するよう手助けしたいという当事者の匿名の集まりです。

グループ名	会場・所在地	曜日・時間
コンパスグループ	〒630-8122 奈良市三条本町13番1号 はぐくみセンター1階	毎週日曜日 10:15~11:45 毎週水曜日 19:15~20:45
【連絡先】 G. A日本インフォメーションセンター 046-240-7279 ※電話対応は、毎月最終週の日曜日の11:00~15:00 ※G. A日本インフォメーションセンターのホームページでも確認できます。		

OGAM-ANON (ギヤマノン)

(「奈良県精神保健福祉センター」のホームページから作成：令和元年10月28日現在)

GAM-ANONは、ギャンブル依存症者の家族・友人のための自助グループです。

グループ名	会場所在地	曜日時間
奈良わかくさグループ	〒630-8176 奈良市北半田西町11 日本基督教 団奈良教会	毎週月曜日 19:00~20:30
【連絡先】 一般社団法人ギヤマノン日本サービスオフィス 電話とFAX03-6659-4879 サービス時間：毎週月・木曜日 10:00~12:00 (年末年始を除く、祝日も対応) ※ギヤマノン日本サービスオフィスのホームページでも確認できます。		

(5) 統合失調症者自助グループ

OS.A (スキゾフレニクス・アノニマス)

(「奈良県精神保健福祉センター」のホームページから作成：令和元年10月28日現在)

S.Aは、統合失調症をもっている人々の個々のセルフヘルプを支援し、メンバー同士の相互援助を展開するグループであり、統合失調症の人によって組織され、運営されているグループです。

グループ名	会場・所在地	曜日・時間
Shika SA	〒630-8122 奈良市三条本町13-1 奈良市保健所・教育総合センター (はぐくみセンター) 1階	第1と第3金曜日 18:00~19:30
【連絡先】 090-5066-9923		

(6) 窃盗依存自助グループ

○K. A (クレプトマニア・アノニマス)

(「奈良県精神保健福祉センター」のホームページから作成：令和元年10月28日現在)

K. Aは、万引きや盗癖の問題から回復したい仲間のグループです。
参加資格は、「16歳以上」「万引き・窃盗で悩む方」

会場	所在地	曜日・時間
更生保護サポートセンター	〒630-8122 奈良市三条本町1-80 JR奈良駅周辺整備事務所2階	毎週水曜日 13:30~15:00 (祝祭日と家族会開催日は休み) 第1水曜日 13:30~15:00 ※家族会 ※祝祭日は翌週

(7) 発達障害

○「おや・つ」

高校生以上の発達障害者(アスペルガー、ADHDなど)の家族の集まりです。

- 【活動内容】①定例会または勉強会 (月1回・13:00または13:30~16:00)
時間・会場はお問い合わせください。
- ②親睦会 (お茶とおしゃべりの集い・お花見・ハイキングなど)
- ③当事者のつどい
- ・成人部定例会 (高畑らふあえろ)
 - ・成人部SSTセミナー(帝塚山大学学園前キャンパス)

※開催日時や開催場所は、下記連絡先でご確認ください。

連絡先	ブログ： http://ameblo.jp/oyatsu123/ メールアドレス： oyatsu_123@yahoo.co.jp
-----	---

(6) その他の関連団体

名 称	所 在 地	電話番号	FAX番号
奈良高次脳機能障害 友の会 あすか	〒636-0311 奈良県磯城郡田原本町八尾62-5	0744-33-5980	0744-33-5980

名 称	所在地・電話番号	問い合わせ時間
日本てんかん協会 奈良県支部	〒639-1042 大和郡山市小泉町246-3 0743-55-1505	第1日曜日 10:30~13:30 第3月曜日 10:30~13:30

名 称	所在地	電話番号/FAX	電話相談日
公益社団法人 認知症の人と家族の会 奈良県支部	631-0045 奈良市千代ヶ丘 2-3-1	0742-41-1026	(事務局開設日) 火曜日と金曜日 10:00~15:00 土曜日 12:00~15:00
E-mail	ninchi-nara@kcn.jp		

V 奈良県内の精神科医療機関一覧

(「奈良県精神保健福祉センター」のホームページから作成：令和元年10月28日現在)

1 精神科病床を有する病院

	名 称	所 在 地	電話番号
奈良市	五条山病院	〒630-8044 奈良市六条西 4-6-3	0742-44-1811
	吉田病院	〒631-0818 奈良市西大寺赤田町 1-7-1	0742-45-4601
	奈良県総合医療センター	〒630-8581 奈良市七条西町 2-897-5	0742-46-6001
奈良市外	天理よろづ相談所病院 白川分院	〒632-0003 天理市岩屋町 604	0743-61-0118
	やまと精神医療センター	〒639-1042 大和郡山市小泉町 2815	0743-52-3081
	ハートランドしぎさん	〒636-0815 生駒郡三郷町勢野北 4-13-1	0745-72-5006
	當麻病院	〒639-0273 葛城市染野 520	0745-48-2661
	奈良県立医科大学附属病院	〒634-8522 橿原市四条町 840	0744-22-3051

	万葉クリニック	〒634-0832 橿原市五井町 247	0744-26-2884
	秋津鴻池病院	〒639-2273 御所市池之内 1064	0745-63-0601
	飛鳥病院	〒635-0141 高市郡高取町与楽 1160	0744-52-3888

2 精神科診療所（市町村ごとに五十音順）

（「奈良県精神保健福祉センター」のホームページから作成：令和元年10月28日現在）

	名 称	所 在 地	電話番号
奈良市	あやめ池診療所	〒631-0033 奈良市あやめ池南 6-1-7	0742-45-0460
	植松クリニック	〒631-0824 奈良市西大寺南町 2-6	0742-45-7501
	きたまちクリニック	〒631-0817 奈良市西大寺北町 4-4-1	0742-48-8255
	北村クリニック	〒630-8224 奈良市角振町 16-1 第2服部ビル2F	0742-27-0070
	きょうこころのクリニック	〒631-0824 奈良市西大寺南町 17-3 カーサ・ウェルネス 2F	0742-53-0556
	クリニック青い鳥	〒630-8114 奈良市芝辻町 2丁目 11-1 MLビル 2F	0742-30-0516
	西大寺こころのクリニック	〒630-8002 奈良市二条町 2-58-4 山原二条ビル 4F	0742-36-2551
	しぎさんメンタルクリニック 学園前	〒631-0036 奈良市学園北 1-13-10	0742-51-4111
	JR 奈良駅前こころの クリニック	〒630-8112 奈良市三条本町 2-20 マツダオフィスビル 1F	0742-27-6688
	高の原メンタルクリニック	〒631-0805 奈良市右京 1-3-4 サツウすずらん館メディアホール 2F	0742-72-2810
	竹林メンタルクリニック	〒631-0076 奈良市富雄北 2-1-4 中里ビル 1F	0742-40-0101
	なおひこころのクリニック	〒631-0821 奈良市西大寺東町 2-1-63	0742-81-8212
	なら新大宮クリニック	〒630-8114 奈良市芝辻町 4-2-2 新大宮伝宝ビル 6F	0742-35-0022
	廣瀬メンタルクリニック	〒631-0823 奈良市西大寺国見町 1-1-135	0742-46-2501

	名 称	所 在 地	電話番号
奈良市	藤原クリニック	〒630-8236 奈良市下三条町 10-1 末廣ビル 3F	0742-21-6501
	水原診療所	〒630-8115 奈良市大宮町 5-278-1 新奈良ビル 2F	0742-34-6175
	吉田クリニック	〒631-0822 奈良市西大寺栄町 3-20 ポポロビル 5F	0742-30-1182
	吉富クリニック	〒630-8225 奈良市西御門町 27-1 奈良三和東洋ビル 501	0742-24-4877
	わかくさ会診療所	〒630-8244 奈良市三条町 606-10 さやかビル 1F	0742-23-0166
天理市	エンゼルクリニック	〒632-0016 天理市川原城町 840	0743-63-2449
大和郡山市	片山クリニック	〒639-1001 大和郡山市九条町 297-1 KYビル 3F	0743-55-5005
	中村メンタルクリニック	〒639-1013 大和郡山市朝日町 1-22 フカビル本館 1F	0743-58-5802
生駒市	生駒もとまちクリニック	〒630-0257 生駒市元町 1-5-5 ハウス生駒 301	0743-75-8146
	岡クリニック	〒630-0245 生駒市北新町 1-20 幸誠ビル 3F	0743-72-1122
	近畿大学医学部奈良病院	〒630-0293 生駒市乙田町 1248-1	0743-77-0880
	よしクリニック	〒630-0245 生駒市北新町 1-18 森ビル 3F	0743-72-2121
橿原市	久米診療所	〒634-0063 橿原市久米町 600-3	0744-27-9366
	さくらクリニック	〒634-0077 橿原市南八木町 1-3-2	0744-23-3711

	名 称	所 在 地	電話番号
橿原市	神宮前こころのクリニック	〒634-0063 橿原市久米町 569 ヒロウエストゲート神宮前 1F	0744-47-3935
	辻本内科メンタルクリニック	〒634-0004 橿原市木原町 230-1	0744-20-3228
	奈良こころとからだの クリニック	〒634-0804 橿原市内膳町 5-3-31 ワタ不動産八木駅前ビル 4 階 404 号	0744-47-2100
	まつおかクリニック	〒634-0006 橿原市新賀町 232 橋本第 2 ビル 2F	0744-21-6333
	八木植松クリニック	〒634-0078 橿原市八木町 1-7-3 かしはらビル 5F	0744-25-8620
桜井市	北村医院	〒633-0112 桜井市初瀬 2390-1	0744-47-8666
	済生会中和病院	〒633-0054 桜井市大字阿部 323	0744-43-5001
大和高田市	松本クリニック	〒635-0015 大和高田市幸町 3-18 オークタウン 6F	0745-23-6667
	R こころのクリニック	〒635-0085 大和高田市片塩町 15-28 ジョイント 3 5FA	0745-53-0390
香芝市	五位堂こころのクリニック	〒639-0225 香芝市瓦口 2337	0745-71-6868
王寺町	北王寺速水クリニック	〒636-0003 北葛城郡王寺町久度 2-13-7 みりおんビル 3F	0745-31-3110
	しぎさんメンタルクリニック 王寺	〒636-0002 北葛城郡王寺町王寺 2-6-1 まさごビル 1F	0745-31-1000
田原本町	奈良県総合リハビリテーションセンター	〒636-0393 磯城郡田原本町大字多 722 番地	0744-32-0200
大淀町	南奈良総合医療センター	〒638-8551 吉野郡大淀町大字福神 8 番 1	0747-54-5000

VI こころの病気について(厚生労働省ホームページ「みんなのメンタルヘルス総合サイト」より抜粋)

1 「統合失調症」とは

□脳のさまざまな働きをまとめることが難しくなる病気です

統合失調症は、脳のさまざまな働きをまとめることが難しくなるために、幻覚や妄想などの症状が起こる病気です。ほかの慢性の病気と同じように長い経過をたどりやすいですが、新しい薬や治療法の開発が進んだことにより、多くの患者さんが長期的な回復を期待できるようになっています。

□幻覚や妄想が特徴的な症状です

統合失調症の症状でよく知られているのが、「幻覚」と「妄想」です。

幻覚とは実際にはないものをあるように感じる知覚の異常で、中でも自分の悪口やうわさなどが聞こえてくる幻聴は、しばしば見られる症状です。

妄想とは明らかに誤った内容を信じてしまい、周りが訂正しようとしても受け入れられない考えのことで、いやがらせをされているといった被害妄想、テレビやネットが自分に関する情報を流していると思い込んだりする関係妄想などがあります。

こうした幻覚や妄想は、本人にはまるで現実であるように感じられるので、病気が原因にあるとはなかなか気づくことができません。

□発症の原因は今のところ分かっていません

発症の原因は正確にはよくわかっていませんが、統合失調症になりやすい要因をいくつかもっている人が、仕事や人間関係のストレス、就職や結婚など人生の転機で感じる緊張などがきっかけとなり、発症するのではないかと考えられています。

□100 人に 1 人弱がかかる病気です

日本での統合失調症の患者数は約 80 万人といわれています。また、世界各国の報告をまとめると、生涯のうちに統合失調症を発症する人は全体の人口の 0.7%と推計されます。100 人に 1 人弱。決して少なくない数字です。それだけ、統合失調症は身近な病気ということができます。

□気長に病気とつきあっていくことが大切です

治療によって急性期の激しい症状が治まると、その後は回復期となり、徐々に長期安定にいたるとというのが一般的な経過です。なかにはまったく症状が出なくなる人もいますが、症状がなくなったからといって自分だけの判断で中途半端な時期に薬をやめてしまうと、しばらくして再発してしまうことも多いので注意が必要です。主治医と相談することが大切です。統合失調症も糖尿病や高血圧などの生活習慣病と同じで、症状が出ないように必要な薬を続けながら、気長に病気を管理していくことが大切です。

2 「うつ病」とは

□うつ病は増えている？

日本では、100人に3～7人という割合でこれまでにうつ病を経験した人がいるという調査結果があります。さらに、厚生労働省が3年ごとに行っている患者調査では、うつ病を含む気分障害の患者さんが近年急速に増えていることが指摘されています。

「うつ病が増えている」の背景には、

- うつ病についての認識が広がって受診する機会が増えている
- 社会・経済的など環境の影響で抑うつ状態になる人が増えている
- うつ病の診断基準の解釈が広がっている

など、さまざまな理由が考えられます。

□「うつ病」にはいろいろある

「ゆううつな気分」や「気持ちが重い」といった抑うつ状態がほぼ一日中あってそれが長い期間続く、というのはうつ病の代表的な症状です。

こうした症状が見られた場合、うつ病と診断されることが多いのですが、本当は、これだけで診断がついたことにはなりません。

大うつ病と呼ばれるタイプのうつ病には一定の診断基準があり、参考になります。他に性格や環境、あるいは他の病気やこれまで服用していた薬が関係していることもあります。

また、これまでに躁状態や軽躁状態を経験したことがある場合はうつ病でなく躁うつ病（双極性障害）であると考えられますのでそういう経験がなかったかの確認も必要です。

統合失調症など他の精神疾患が背景にあって、抑うつ状態はその症状のひとつであった、という場合もあります。このような症状を万が一うつ病と診断されたら、本当の疾患が見逃されせっかくの早期発見・早期治療のチャンスをのがしてしまうことになってしまいます。

正しいうつ病の診断は、うつ病のどのタイプなのか、他の精神疾患である可能性はないか、などを確認することまで含まれるのです。

□治療法にもいろいろある

うつ病の治療法は、ひとりひとり違います。

典型的なうつ病ならば薬物療法の効果が期待できます。性格や環境の影響が強い場合は精神療法的アプローチや時には環境の整備が必要になります。他の病気や薬が原因の場合は病気の治療や薬を変えることを考えなくてはなりません。休職についても、休養が必要な場合とむしろ仕事を続けた方がいい場合もあってこの点でも方針はひとつではありません。

うつ病とひとくくりに考えて治療をうけるのではなく、うつ病にはいろいろあって、治療法もひとつではないことを知っておくことが大切です。自分のうつ病と、他の人のうつ病は違うものであり、治療法もひとりひとり違って当たり前なのです。

3 「双極性障害」とは

□普通の「気分の波」と双極性障害の違い

双極性障害は、躁状態とうつ状態を繰り返す病気です。躁状態とうつ状態は両極端な状態です。その極端な状態をいったりきたりするものが双極性障害なのです。

気分の波は、誰にでもあります。幸せな感じがする時もあれば悲しい気分の時もあるのは当たり前です。嫌なことがあった時に落ち込んだり、楽しいことがあった時にウキウキしたりするのは、ごく自然なことで、病気ではありません。

でも、周りの人たちが「どうもいつものあの人とは違う」と気づき、「ちょっとおかしいのでは？」と思えるほどその気分が行き過ぎていて、そのために家族や周りの人が困ったり社会的信用を失うほどであったら、それは、双極性障害かもしれません。

□双極性障害はうつ病ではありません

「双極性障害」はかつて「躁うつ病」といわれていました。そのこともあってうつ病の一種と誤解されがちでしたが、実はこの二つは異なる病気で、治療も異なります。

□これまでに躁状態を経験したことはありますか？

本当は双極性障害であるのに軽い躁状態に気づかず、うつ病と診断されている人も少なくありません。うつ病の治療をしてもなかなか治らない患者さんが実は双極性障害だったということはしばしばあります。

躁とうつの症状が現れる間隔は数ヶ月だったり数年だったりいろいろです。躁状態から突然うつ状態へと切り替わることもあります。

うつ状態しか経験したことがないと思っても、病気とは思えないようなごく軽い躁状態を何度も経験していた、ということもあります。この場合も双極性障害に含まれます。一般に、躁状態の期間よりもうつ状態の期間のほうが長く続く傾向があります。

□100 人にひとり

日本における双極性障害の患者さんの頻度は、重症・軽症の双極性障害をあわせても 0.4～0.7%といわれています。1,000 人に 4～7 人弱ということで、これは 100 人に 10 人弱といわれるうつ病に比べると頻度は少ないといえます。

しかしながら、日本では本格的な双極性障害の調査が行われていないため、この数値が確かなものかどうかは議論があります。

欧米では双極性障害の有病率は 2～3%といわれています。

□双極性障害で困ること

躁状態の時は現実離れした行動をとりがちで、本人は気分がいいのですが周りの人を傷つけたり、無謀な買い物や計画などを実行してしまいます。

再発しやすい病気なので、こうした躁状態を繰り返すうちに、家庭崩壊や失業、破産などの社会的損失が大きくなっていきます。

また、うつ状態はうつ病と同じように死にたいほどの重苦しい気分におしつぶされそうになりますが、躁状態の時の自分に対する自己嫌悪も加わり、ますますつらい気持ちになってしまいます。

こうした躁とうつの繰り返しを治療せずに放置していると、だんだん再発の周期が短くなっていきます。

躁状態では本人は気分がいいので治療する気にならないことが多いのですが、周りの人が気づいて早めに治療を開始することが望まれます。

4 「アルコール依存症」とは

□長年の習慣的な飲みすぎがもたらす病気

お酒は「百薬の長」とも「万病のもと」ともいわれます。適量の飲酒は健康にいいといわれますが、多量のお酒は心身に好ましくない影響を及ぼします。飲みすぎが習慣化している人の中には、時間や場所を選ばずにどんなことをしてもお酒が飲みたくなり、飲み始めたらやめられなくなるといった状態におちいる人もいます。この段階は、もしかしたらアルコール依存症かもしれません。

飲みすぎが習慣化してからアルコール依存症になるまでの期間は、男性で20年以上、女性はその半分の期間といわれています。

□アルコール依存症は「進行性」の病気

アルコール依存症の患者数は現在日本国内で80万人以上といわれていますが、その予備軍も含めると約440万人にもなると推定されています。

□危険な量はどのくらい？

どのくらいの量から「飲みすぎ」になるのでしょうか。

厚生労働省が推進する「健康日本21」の中では、アルコール依存症の発症リスクが少ない「節度ある適度な飲酒」は壮年男性の場合純アルコール量換算で1日20g以下であるとの数値を示しています。これは1日ビール500ml（日本酒1合弱、25度焼酎なら100ml、ワイン2杯程度）に相当します。1日の飲酒量がこの3倍以上になると「飲みすぎ」となり、アルコール依存症になるリスクが高まると警告されています。単純計算すると1日にビール3本、日本酒3合弱、25度焼酎300ml、ワイン6杯程度を超える量にあたり、お酒に弱い人でない限り、ついおいしく飲んでしまう範囲といえます。

おいしいお酒を控えることは難しいことですが、毎日これだけの量を飲み続けることはアルコール依存症に一歩一歩近づいている可能性があるのです。

まずは日ごろから量をコントロールできる飲み方をし、1週間に1～2日は飲まない日を作る、という習慣を身につけるようにしましょう。

□早期に治療すれば回復が早い

アルコール依存症が進むと、体や精神に悪いばかりではなく、飲酒運転で摘発されたり職場でのトラブルが重なって失業、というように社会・経済的な影響がだんだん大きくなっていきます。友人や家族との関係も影響を受け、自分の内・外の世界で多くの大切なものを失うことになってしまいます。

アルコール依存症は、早期に治療を始めればそれだけ治療効果があがりやすい病気です。特にプレアルコリズムという、依存症の手前できちんとした対策をとれば、肉体的な問題だけでなく社会的にも経済的にもより少ない損失で回復が期待できます。プレアルコリズムの段階では減酒でも回復可能なことが多いのです。

【奈良市保健所案内図】



○交通アクセス

JR「奈良」駅下車の場合

JR 奈良駅西口から出て南へ徒歩約4分。

「近鉄奈良」駅下車の場合

近鉄奈良駅より奈良交通バス「JR 奈良駅」下車、南西へ徒歩約10分。

「近鉄新大宮」駅下車の場合

近鉄新大宮駅から南東へ徒歩約16分。

発行元

奈良市保健所 保健予防課 精神保健難病係

発行日：令和元年10月

【住 所】〒630-8122 奈良市三条本町13番1号
奈良市保健所・教育総合センター（はぐくみセンター）4階

【TEL】0742-93-8397

【FAX】0742-34-2486

【受付日時】月～金曜日 8：30～17：15（祝日・年末年始を除く）