

滋賀県精神保健 福祉協会だより

第10号
SHIGA
精神保健福祉協会

2000.9.1

編集発行：滋賀県精神保健福祉協会

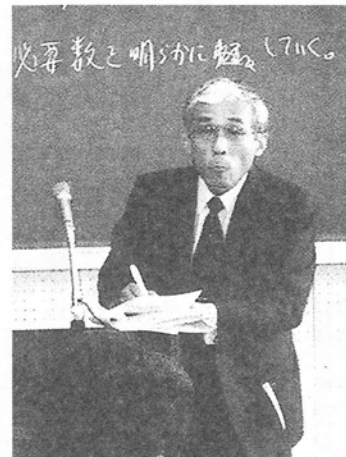
事務局：滋賀県精神保健福祉協会

〒525- 草津市笠山八丁目4番25号
0072 滋賀県立精神保健総合センター 気付

TEL077(567)5250 FAX077(567)5033

四年目のご挨拶

滋賀県精神保健福祉協会会長 加藤進昌



▶総会議事進行での会長

をお願いしたいと思います。

この「身の丈」という意味では、協会は県の委託事業を主務とする団体では無いと同時に、何かの事業を自ら行ったり、調査を実施していく機関でもないとは考えています。実際に行えるような規模もありません。県や市町村の関係者も含め、自助団体や医療者など、関係者すべてが集まっていただけの場合を提供し調整していくのが任務だろうと考えています。そのあたりのご理解もいただけたらとも考えています。もちろん、異論があればそれを調整するのも任務です。四年目をどうぞよろしく。

盆踊り 浴衣が似合う 二人づれ

康雄

第四回 総会報告

五月二十一日(日)午後一時から、第四回総会が近江八幡市の県立女性センターにおいて三百十一人の出席のもと開催されました。まずまずの天候の中、今回は視聴覚室で、こじんまりとした雰囲気の中で熱心に討議が行われました。

加藤会長の挨拶に引き続き、来賓祝辞として県知事(池口健康福祉部長代理)からご挨拶を頂き、議長に日本精神科看護技術協会の高間氏が選出され、議事が進行していきましました。理事會報告、平成十一年度事業結果、平成十一年度決算報告、平成十二年度活動方針、平成十二年度事業計画、平成十二年度予算が承認され、平成十二年度のスタートを切りました。



睡眠

と

健康

あなたはいい睡眠が
とれていますか？



滋賀医科大学
教授

大川 匡子 先生

総会終了後、滋賀医科大学教授大川匡子先生による特別講演「睡眠と健康」が行われました。大川先生はこの四月から滋賀医科大学精神医学講座の教授に就任されています。

講演は、I日本の睡眠障害の現状 II睡眠がなぜ重要なのか III実際に私たちはどのくらい睡眠時間をとっているのか IV睡眠時間はどのくらい必要か 睡眠の役割は何か V眠れないとはどんなことか VI不眠の原因 VIIよりよい睡眠のために の順番でお話しさせていただきます。講演を抜粋して紹介させていただきます。

III実際の私たちがとっている睡眠時間について、国民全体が短時間睡眠になつてきている現実が調査にも表れているようです。子どもも大人もヨル型生活の人が増えてきているとのこと。ヨル型生活は何故悪いか。「大声を出して暴れたい」「イライラする」と言っている子どもが三人に一人くらいいて、

睡眠不足であるということは、情動的なものに影響している可能性があるのではないかと思われるとのこと。このお話には「フンフン」などとちよつと納得していました。

VI睡眠障害の原因が何かについて

ストレス性不眠 ●これはみなさん経験のあるところでしょうか

むずむず脚症候群 ●こんなことがあるのかと、びっくりしました。筋肉がびくびく動いてしまうので眠れないことがあるそうです。寝付きの時に足がガクンとなつたりむずむずするのだそうです。皆さん、足がむずむずすることはありませんか？

睡眠時無呼吸症候群 ●肥満傾向の人、イビキの大きい人、寝ているときの呼吸に注意！日本では2%程度あるそうです。中年以降の男性に多いとのことです。

概日リズム睡眠障害 ●これは少し難しいけれど聞いていて興味深い内容でした。

①三時や四時から寝付いて昼まで寝ている―怠け者だといわれてしまう。②夜勤をして昼間に眠ろうとしても眠れない。③一日中寝たり起きたり…を繰り返す等のリズムの乱れがあるようです。(図1) ここで何故リズムなのかのお話がありました。

普段、私達は一日二十四時間で生活

をしています。室温・湿度一定、あの程度の明かりで何ヶ月も一人で生活すると、すなわち時刻を知らずに暮らすとどんなふう人間は寝たり起きたりするのかわかるといえます。

今までに百八十名くらいの、健康な人を調査したのですが、誰一人として二十四時間が守れないで、約二十五時間の周期になるとのこと。時計のシグナルとしての昼夜がなくなるととたんに自分の身体の時計(約二十五時間)で生活するようになるということです。

じゃ、普通に生活している私たちはどういうふうな二十四時間に合わせるのか。朝起きたときに光を浴びるといい。何気ない日常生活で私たちが朝に光を取り入れて二十四時間にしているのだそうです。お年寄りに徘徊などが夜中によく見られるので、昼間起こしたらどうかということ、外に連れ出すことにはしたら夜よく寝てくれる、こんな事は私たちにも経験があるところなんです。

VIIよりよい睡眠をとるための工夫は―生体リズムを整えるという当たり前のこと

- ①起床・就寝の時刻を一定にする。
- ②昼間に明るい光に当たる―何気ないことだが、大切なこと
- ③日中身体をよく動かす
- ④食事を規則的にとる―案外こんな事で睡眠がとれるようになる
- ⑤社会的な活動をする
- ⑥昼寝は決まった時刻にする

最後に、「今後も精神障害の患者さんがよりよい医療を受けられるように、また同時に社会的活動がよりスムーズにできるようにという考えでやっています。これは、精神保健福祉協会と全く意見を同じくしますし、皆さんと行動を共にして今後やっていきたいと思っています。」と大川先生から御発言がありました。(文責H)

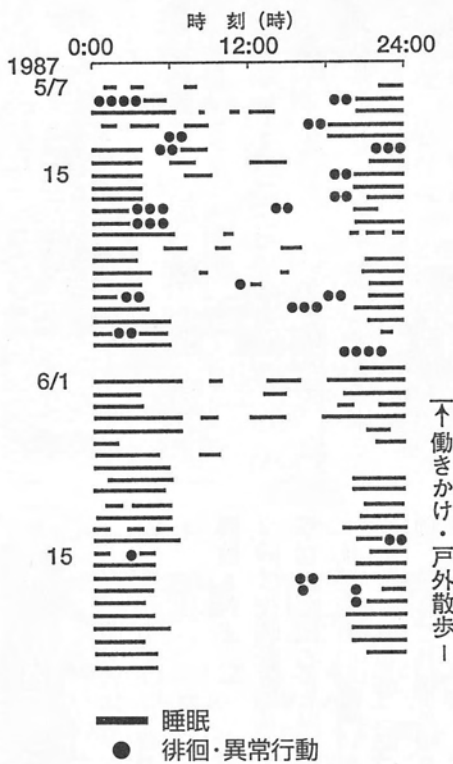


図1: 不規則睡眠覚醒リズムとその治療
睡眠リズムの乱れがある人に昼間動きかけたり戸外に散歩させることによって夜間により睡眠がとれるようになった。

『こころの健康フェア2000』に参加して

障害者のつどい実行委員 松井辰夫



精神保健福祉知識普及啓発事業として毎年実施されている「障害者のつどい」は、昨年から広く地域住民の方々の交流を図ることに力を入れて開催されるようになりました。

昨年は、大学で学園祭に合わせて開催され、特に学生との交流が出来たことが大きな成果でした。

今年は、夏真っ盛りの七月二十三日に県立障害者福祉センターで開催された「夏まつり」に参加して行われました。

この夏まつりは、障害の区分を越えて交流を深め、地域とのつながりをさらに育てることを目的にしたイベントで、

今年で十周年を迎え、記念式典や田中星児のふれあいコンサートなど盛大に開催されました。

記念式典での知事のあいさつの中で、「本日は精神障害者に対する理解を深めることを目的に『こころの健康フェア2000』が夏まつりの一環として開催されます。このように障害の区分を越えて様々な取り組みが同時に行われることは大変有意義なことであります」と歓迎の言葉がありました。

当日は、朝から三〇度を超えていて、彦根では最高気温が三七度まで上がりました。このような炎天下にも関わらず、精神障害者団体も含めた、たくさんのお客様やフリーマーケットが軒を並べ、障害者、関係者、地域住民が一体となって夏まつりにふさわしい盛り上がりを見せていました。

一方、私が過ごした時間が多かった室内では、午後から『こころの健康フェア2000』のイベントが行われました。障害の区分を越えて多くの方が楽しんでいたように感じました。

ほんとうに暑い一日ではありませんが、当事者の方が夏まつりに進んで参加されたことに意義があり、こうした取り組みの積み重ねが他の障害と比べすこし遅れていると言われている地域住民の関心と理解を深めることになると思います。

さらには、障害のある、なしに関わらず誰もが安心して生き生きと暮らせる社会の実現が求められていると思います。

伝言板

爆笑サタデーピア秋祭り！

- ◎日時 平成12年9月9日(土) 17:00～19:00 ◎場所 南彦根クリニック デイケア室
 ◎内容 サタデーピアのメンバーが日頃の成果(?)を発表して漫才、大喜利などでみんなで残暑をふっとばして楽しもうという企画です。軽食もはさみ愉快にやっていきたいです。
 ◎問い合わせ先 TEL0749-24-7808 (南彦根クリニックまで)

2000年度 近畿ブロック家族会 精神保健推進活動研修会 滋賀県大会

ともに拓こう支えある明日を
 ～21世紀を迎えるわたし達の指針は～

- 9月8日(金) ・開会・基調講演「明日の地域支援体制に向けて」・アトラクション・全家連、各府県活動報告
 9月9日(土) ・シンポジウム「一人でも生活できる地域支援体制を」
 分科会①「病院利用のこれから」 分科会②「支えられた生活の場」 分科会③「自立への一歩は」
 9月10日(日) ・記念講演「21世紀における地域支援の展望」・開会

…………… 当日参加も可能です。ふるってご参加下さい。資料代1,000円 ……………

- ◎場所 ピアザ淡海 滋賀県立県民交流センター ◎問い合わせ先 鳩の会事務局 黒澤 TEL&FAX 0748-31-0202

ピアカウンセリング講習会

- ◎日時 平成12年10月18日(水) 13:00～17:00 平成12年10月19日(木) 9:00～12:00
 ◎場所 滋賀県立女性センター 研修室B ◎講師 加藤真規子(全精連) ◎定員 6名
 ◎参加費 無料 ◎問い合わせ先 こころの会 吉澤康雄 TEL0748-52-2918 ◎申込み締切 9月30日まで

▼募集にあたっての注意事項▼

1. 守秘義務を守る方
2. 24時間ピアカウンセリングができる方
3. 電話番号を公開できる方(携帯は不可)
4. 相談ごとに要点を記録して、1カ月単位でこころの会事務局(〒529-1607 蒲生郡日野町木津192)に送付できる方

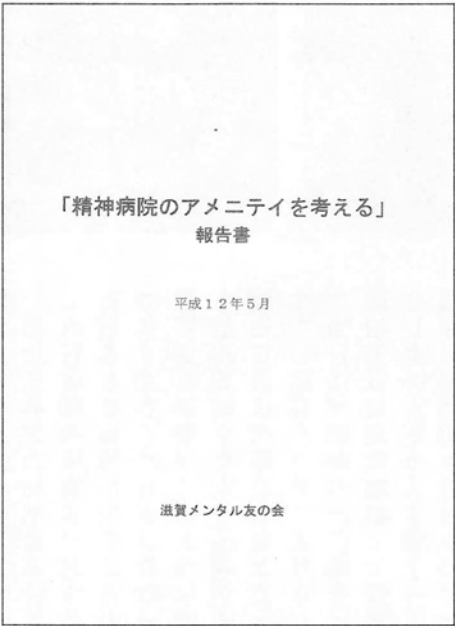
精神病患者監護法制度100周年・精神衛生法施行50周年記念フォーラム IN 東京のご案内

- ◎日時 平成12年11月28日(火) 10:00～17:00 ◎場所 安田生命ホール(東京都新宿区西新宿) ◎規模 300人
 ◎内容 資料展示、記念講演 秋元波留夫先生 ●シンポジウムI 精神障害医療の現在・過去・未来 ●シンポジウムII 地域生活の現在・過去・未来
 ◎主催 共同作業所全国連絡会 ◎後援 全社協・日本精神病院協会・日本精神衛生会・全家連 他

去る、7月22日に秋元波留夫先生を滋賀にお招きし大フォーラムを開催しました。
 今回上記の通り、全国規模での企画がありますので滋賀からも多数ご参加下さい。

- ◎問い合わせ先 社会福祉法人 ひかり福祉会
 TEL0749-63-5606 (立岡)

ご 案 内



当協会の構成団体の一員である「滋賀メンタル友の会」(会長 摂津育子・精神保健ボランティアグループ・平成7年発足・会員数約140名)がこのたび「精神病院のアメニティを考える」という報告書を作成されました。これは日頃ボランティアとして接しておられる精神障害者の方達の「精神病院を利用している人の生の声」の集約で、このようなかたちの報告書は滋賀県でははじめてのとりくみだと言われています。関心のある方は下記に問合せ下さい。

滋賀県精神保健福祉協会事務局
TEL077-567-5250 FAX077-567-5033
滋賀メンタル友の会事務局
TEL077-567-5010 FAX077-567-5033

▼ご寄付をいただきありがとうございます。ありがとうございました
平成十一年四月～平成十二年三月(順不同・敬称略)

〈団体〉

- ◎ 豊郷病院
- ◎ 日本精神病院協会滋賀県支部
- ◎ (財)滋賀県民間福祉振興財団
- ◎ 長浜赤十字病院
- ◎ (社福)あすなる福祉会
- ◎ 南彦根クリニック

〈個人〉 二十名

会員数 平成12年7月28日現在

一般会員	個人会員	348名
	団体会員	47団体
賛助会員	個人会員	24名
	団体会員	6団体

会 員 の 声 コ ー ナ ー

● 私も63才の高齢ですので老後の事を心配している一人です。障害者2級をいただいているのですが65才になると国民年金そして一年程の厚生年金が掛けてあるのですが2級の障害年金がどういう形に変わるのか心配しています。制度をフルに活用させていただきたい。又、反面精神障害者は人に敬遠されがちな世の中で難しい社会ですが何か良き知恵があれば教えて下さい。

(U・S)

編集後記

◆精神保健福祉法が今年4月に改正され、平成14年4月から、精神障害者の在宅福祉事業が市町村中心で行われることになりました。グループホーム、ホームヘルプ、ショートステイなどのサービスが、利用者にとって身近な市町村で受けられるということです。今年4月からの介護保険の導入に引き続いて市町村が大変な役割を担っていくことになります。利用者のニーズにそって、きめ細かなサービスが徐々に展開されるように期待したいものです。

◆それに先立って、精神障害者介護等支援サービス(ケアマネジメント)を実施していくための準備が整えられています。県内では彦根市がモデル地区となって、ホームヘルプサービスを中心としたケアマネジメントの試行事業が始まっています。多様なサービスの統合といっても、とてもサービスが多様とは言えない状況ですので、いまだ理念が先行しているのが実態です。今後、欧米で発達してきたこの概念がゆっくりと根付き、コミュニティケアの充実につながることが望まれます。

◆精神保健福祉協会も設立4年目に入りました。皆様方の積極的な紙面参加を期待しています。

(滋賀県精神神経科診療所協会 上ノ山)