

## KSK じんかれんニュース

NO. 49 2020年6月号

発行人/ 神奈川県障害者定期刊行物協会

〒222-0035 神奈川県横浜市港北区烏山町 1752 番地

障害者スポーツ文化センター横浜ホール3階  
横浜市車椅子の会内

編集人/ NPO 法人じんかれん

(神奈川県精神保健福祉家族会連合会)

〒233-0006 横浜市港南区芹が谷 2-5-2

神奈川県精神保健福祉センター内

TEL 045-821-8796 FAX 045-821-8469

E-mail: [jinkaren@forest.ocn.ne.jp](mailto:jinkaren@forest.ocn.ne.jp)

URL: <http://jinkaren.net/>

### ◆ 2020 年度を迎えるにあたって

NPO 法人 じんかれん理事長 堤 年春

日頃より、じんかれんの運営、活動に対しご理解、ご支援をいただき誠にありがとうございます。昨年は久方ぶりの朗報として、重点課題であります「精神障害者医療費助成についての請願」が 12 月 18 日の県議会本会議において全会一致で採択されました。これは永年、県議会各会派及び行政への要望書提出・ヒアリングを重ねてきたじんかれん理事の方たちはもとより、単会会長の方々にも参加いただき、声を上げ続けてきた積み重ねの結果だと思っております。参加いただいた皆様には感謝申し上げたいと思います。

採択を受けて、今後は「予算化の実現」、「制度化（助成）の実現」に向けての活動となります。この運動はこれからが正念場で今後の働きかけが重要となります。引き続きのご協力よろしく願いいたします。

交通運賃割引運動につきましては、「精神障害者の交通運賃に関する請願」が国会の衆参両院での採択を追い風に、みんなねっと交通運賃割引全国運動推進プロジェクトチームの活動方針として、「交通事業者への手紙、メールで生の声を届けよう！」と「都道府県市町村議会での意見書採択に再度取り組もう！」の実施が提起されており、これに沿った活動を行うこととなります。ご協力の程よろしく願いいたします。

さて、精神には他障害と比較して様々な差別が多くあります。その中で、平成 28 年 4 月には「障害者差別解消法」と「改正障害者雇用促進法」が施行されました。「障害者差別解消法」については、法の周知が十分ではなく、趣旨も社会に浸透しているとは思えません。内閣府が平成 29 年に公表した「世論調査」によるとこの法律を「知らない」と答えた人は 77.2%でした。次の調査は 5 年後の令和 5 年となっており改善を期待したいものです。法律は、国や地方公共団体に対して、差別解消を推進するための普及・啓発を求めています。私たち家族会も、「県民の集い」の講演会

や研修会等で、社会へ向けた周知・啓発活動を行うなど、精神障がい者への差別解消の理解を促進させていく必要があります。

神奈川県は平成 28 年 10 月差別解消を図るため「ともに生きる社会神奈川憲章」を定めました。もう随分経ちますが、昨年の県の調査では 82%（前年は 81%）の人が知らないと答え、浸透していない実態が浮き彫りとなっています。私たち精神の当事者、家族にとって差別の解消や障害者福祉が実感を伴うように改善されない限り認知度は上がらないように思います。

「改正障害者雇用促進法」については、雇用の分野における障がい者への差別の禁止及び障がい者が職場で働く際の支障を改善するための措置（合理的配慮の提供義務）を定めたもので、昨年 4 月からの「精神障害者雇用義務化」の施行により、精神障がい者も雇用率の算定基礎に加わることになりました。同時に、法定雇用率も民間企業では 2.0%から 2.2%に、国・地方公共団体は 2.3%から 2.5%にそれぞれ引き上げられました。しかしながら、昨年の精神障がい者の就労は全国でまだ 5 万人ほどで他障害（身体 33 万人、知的 11 万人）に比べて大変に少なく精神障がい者の就労が進んでいるとは言えません。これは、服薬せざるを得ないため就労しても体調に波があるなど、障害特性で永続きできないため定着が難しいこと、企業の受け入れ体制・環境（民間の合理的配慮は努力義務）が整備されていないことなどが考えられます。差別解消法は法施行から 3 年で見直されることになっておりますので、努力義務となっている企業の合理的配慮の提供を義務化へと法的拘束力を強めるようにして、効力のある法律に仕上げていく必要があります。

神奈川県においては雇用の取組みとして、知的障がい者及び精神障がい者を県の非常勤職員として雇用し、庁内事務の補助等を行う「チャレンジ・オフィス」の設置を検討されており早期の設置を要望していく必要があります。

本年度の啓発活動としては、第 47 回「県民の集い」精神障がい者家族住民交流事業を 11 月 7 日（土）大和市で開催いたします。

家族相談員研修会は 3 回実施、新たな企画として、「オープンダイアログ」巡回学習会を県下 3 か所で実施いたします。

さて、既に報道などでご存知のとおり、新型コロナウイルスの感染拡大により、緊急事態宣言が発出されるなど感染者の急増が懸念され、国民生活に大きな影響を及ぼしています。経験のない事態だけに影響が長期化することも見込まれますので、当事者の皆さま、ご家族の皆さま一人ひとりができる感染拡大防止を徹底することで、家族のいのちと暮らしを守り、コロナウイルスに打ち勝っていきましょう。多くの課題を抱える中、声を上げることによって精神保健福祉を取り巻く環境は少しずつではありますが良い方向に変化しつつあります。これも、ひとえに会員皆様の日ごろのご支援、ご協力あってこそであり、引き続きよろしくご協力申し上げます。

## ◆NPO 法人じんかれん 2020 年度定期総会報告

本年度の NPO 法人じんかれん 定期総会は新型コロナウイルス感染症拡大による外出自粛要請により通常開催が難しいため、正会員に議案書(案)を事前送付により書面による採決(表決)といたしました。

2020 年 5 月 22 日(金) 10 時 30 分より神奈川県精神保健福祉センター会議室において理事長、事務局において行われた書面表決集計の結果、下記の通りとなりました。

### 《議案審議》

団体正会員総数 75 名の内、書面表決提出者 67 名となり過半数を占めたので総会は成立しました。

#### 【表決結果】

第 1 号議案	2019 年度事業報告	賛成	67	反対	0	保留	0
第 2 号議案	2019 年度収支報告	賛成	66	反対	0	保留	1
第 3 号議案	監査報告	賛成	67	反対	0	保留	0
第 4 号議案	役員選任	賛成	67	反対	0	保留	0
第 5 号議案	2020 年度事業計画	賛成	67	反対	0	保留	0
第 6 号議案	2020 年度収支予算	賛成	65	反対	0	保留	2

上記の通り第 1 号議案から第 6 号議案まで、書面表決賛成者が書面表決提出者の過半数を各々占めましたので、可決されました。

#### ※第 4 号議案 役員を選任について

理事長は理事の互選により堤 年春氏が再任されました。

その他の役員は全員再任されました。 新任：理事 小形 敏子氏(青い麦の会)

## ◆新型コロナウイルスにかからないために私たちにできることは

宮坂昌之氏 1947 生まれ 京大医学部卒

阪大免疫学フロンティア研究センター名誉教授の記事引用。

(ノーベル賞を受賞された山中伸弥京大教授は免疫学の

第一人者宮坂昌之氏を最も尊敬されているそうです)

この新型コロナウイルス感染症が怖いのは、感染してもすぐに症状が出ないことです。感染した人が発症して診断に至るまでにはなんと平均 7 日かかります。

このために、知らない間に、しかもあっという間に感染が広がってしまうのです。  
このウイルスは結構長く空気中を漂う可能性があるようです。  
ワクチンが使えるようになるまで最低 2 年はかかるようです。



### 「かからないための五カ条」

1. まずは、ウイルスが居そうな場所には行かないことです。  
つまり、換気が悪い密閉空間、多くの人々が密集する場所、密接場面（互いに手を伸ばしたら届く距離概ね 2 m の間隔）の「3 密」を避けることが大事です。マスク着用、手洗い・うがいの励行も大事なのです。
2. 次に体内時計を狂わさないこと、つまり、生活リズムを守ることです。というのは、体を守る免疫反応だけでなく、食べる、消化すること、眠ること、すべて体内時計によって支配されているからです。ですから、体内時計を狂わさないことが大事なのです。  
たとえば、朝早く起きて朝陽を浴びると、体内時計がうまく動き始めます。夜決まった時間に寝るとさらに体内時計がうまく動くようになります。
3. それから、積極的に体を動かすことも大事です。リンパ球などの免疫細胞は血液やリンパ液に乗って体内をパトロールし、異物を見つけ、排除しようとします。体を動かすと血流、リンパ流が良くなるので、免疫力を維持できるのです。
4. 食べ物も大事。程よい量で、バランスの良い食事をとることが大事です。
5. 最後に過度なストレスを避けることです。ストレスにより副腎からコルチゾールというホルモンが作られ、これにより免疫細胞の機能が低下します。ストレスのある時に風邪を引いたり、ヘルペスにつながるのは、このためです。

### ◆ 認知症を知る ～今から始める認知症予防について～

年齢を重ねるごとに増えてくる物忘れは誰にでも起こりうる老化現象の一つです。最近、忘れものやうっかりすることが増えたからといって、「物忘れ＝認知症」というわけではありません。

例えば、「さっき食べたものが具体的に思い出せないことがよくある」といった自覚症状があったとします。この場合は、食事をした

という体験に関しては覚えており、忘れたことへの自覚もあるので、加齢に伴う物忘れだといえるでしょう。一方、認知症の場合は、食事をしたこと自体を忘れていたり、忘れてしまっていることへの自覚がありません  
認知症は家族にとっても、本人にとっても辛いことです。しかし日頃のトレーニングによ

り少しでも症状を和らげたり、軽減すること  
ができるのではないのでしょうか。

令和 2 年 2 月 17 日、川崎市立川崎病院に於いて「認知症を知る～いつまでも自分らしく過ごす  
ために～」の市民公開講座に参加しました。

### 《認知症になると起きること》・・・家族や身近にいる人の気づき

- 同じことを何度も話したり訪ねたりする。
- 出来事の前後関係が分からなくなった。
- 服装など身の周りに無頓着になった。
- 水道栓やドアを閉め忘れてたり、後片付けがきちんとできなくなった。
- 同時に 2 つの作業をすると、1 つを忘れる。
- 薬をきちんと飲めなくなった。
- 以前はてきぱきできた家事や作業に手間取るようになった。
- 計画をたてられない。
- 興味が薄れ、意欲がなくなり、趣味活動などをやめてしまった。
- 前より怒りっぽくなり、疑い深くなった。

### 《認知症の方を支える工夫》 基本的なこと

1. 否定をしない、怒らない
2. 嘘をつかない
3. 不安なことがあれば話を聴く
4. すぐ解決できることは解決する
5. 行動を抑制しない
6. 言葉に表情・ジェスチャーを添えて伝える
7. ミスは指摘しない（なかったことにする）
8. 笑顔（抱え込まず誰かに頼る）
9. 混乱させない（難しいことに直面させない）
10. 子ども扱いはしない
11. 役割、できることは奪わない

### 《認知症の種類》 4 大認知症の特徴 認知症は、原因となる疾患によって種類が分かれます。

#### ◇アルツハイマー型認知症

脳に特殊なたんぱく質が溜まると生じると考えられています。症状としては、近時記憶の障害が目立ちます。例えば、昨日のことは思い出せないが、若い頃に習得した知識や身のこなしは忘れていないというのが典型です。

【代表的な症状】 ◦イライラ、不安、被害意識、抑うつ、意欲の低下 ◦怒りっぽくなる、暴力  
◦言葉が少なくなる。 歩き回る（本人には理由があるが、周りから見るとわからない）。

#### ◇レビー小体型認知症

アルツハイマー型認知症に次いで多く、レビー小体という特殊な物質が脳の神経細胞内にできることが原因で、幻視や見間違いが生じるとされます。無表情や筋肉がこわばり転倒しやすくなるパーキンソン症状が現れることも特徴です。

【代表的な症状】◎時間や場所、周囲の状況に対する認識や会話にむらがある。 ◎存在しないものが見える（幻視） ◎夢を見ながらその中での行動をする（レム睡眠行動障害）

#### ◇脳血管性認知症

脳血管疾患（脳梗塞や脳出血など）が原因で発症します。身体のマヒや嚥下（えんげ＝食べ物を飲み込むこと）障害、言語障害などが現れます。

【代表的な症状】◎障害された部位・障害の程度によって症状が異なる。（できることとできないことがはっきりと分かれていることが多い） ◎記憶や判断力は保たれることもある。

#### ◇前頭側頭型認知症

【代表的な症状】◎他人に配慮することができない。 ◎周りの状況にかかわらず自分が思った通り行動する。（性格変化と行動異常） ◎ルールを守れない。（万引き、信号無視など） ◎こだわりが強くなったり、毎日決まった行動をする。

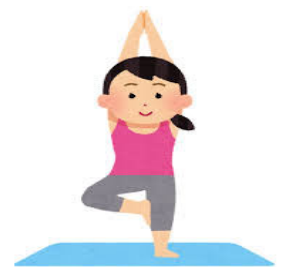
### 《“脳トレ” と “筋トレ”》

脳は身体と連動しています。高齢が進み体力の衰えとともに脳の機能は低下していきます。

脳と、身体をトレーニングすることにより、認知機能の低下を防げます。

《脳トレ》野菜の名前、花の名前、魚の名前、  
鳥の名前、動物の名前等々・・・  
4桁の数字を逆に言う。

自分で問題を作るか出してもらおう。  
（10秒間にいくつ言えますか）



《筋トレ》散歩、膝の痛みの軽減、階段の上り下りのため足腰を鍛える。

◇仰向けに寝て片膝をつき、まっすぐ伸ばした脚を片膝のもものあたりまで上げる動作を10回、交互に繰り返す。

◇固定椅子に座り、立ち、座りを10回行う。

◇固定椅子に浅く座り、太ももの張りを感じるように、腰の高さまで真っすぐ伸ばす。  
（5秒×20回）

### ◆うつ病や統合失調症に役立つ食事と生活習慣

2019.4月号じんかれんニュース  
掲載記事より

現代の“隠れストレス”がうつ病の一因と考えられます。隠れストレスとは、飽食や食の西洋化、車社会による運動不足、生活の夜型化による覚醒リズムの乱れ、ゲームやネットなどへの依存など、文明化が生み出したストレスです。睡眠不足が朝食の欠食や運動不足を招き、ゲームやネットへの没頭で、ますます夜型化が進行するなど、これらのストレスは絡み合って悪循環を作り出します。逆にみると、うつ病を防ぐには、生活リズムを整えることが大切であることがわかります。まずは生活習慣を正し、肥満を解消することです。

肥満となる原因としては……

◆食べ物の取りすぎ（間食、スナック菓子類、微糖を含む飲料の飲みすぎ）



◆昼夜逆転の生活 ◆運動不足（心の病は休息で取れるが、身体の適度な運動が必要）◆薬による副作用。これまでのうつ病治療の基本は、①心身の休息 ②環境調整 ③心理療法 ④抗うつ薬の4本柱でした。しかし食生活など生活習慣の改善が治療効果に大きな影響を与えることがわかってきました。うつ病の予防につながると考えられる栄養素はいくつか報告されています。しかし、うつ病発症のメカニズム自体が解明されていないため、それらの栄養素がどのようにうつ病予防に働いているかは、推定の域を超えていません。

### 《食生活のポイント》

- 理想的な食事⇒地中海式食事。地中海料理は新鮮な野菜や魚介類、果物、種実類、豆類、穀類がふんだんに使われている。そしてどんな料理にも大量のオリーブオイルが使われる。
- 週に2～3回 EPA、DHAが含まれる青魚を食べよう。EPAやDHAはともに、ヒトの体内ではほとんど作ることができない、水産生物に特有な脂質を構成する必須脂肪酸の一種で、魚の油に含まれ、イワシやサバなど青魚など脂の乗った魚に豊富に含まれています。血液をサラサラにするといわれています。
- 葉酸を含む食品を多くとりましょう。葉酸は水に溶ける水溶性ビタミンのひとつで、ビタミンB群の仲間です。ほうれん草など緑の葉に多く含まれるためこの名がつけました。葉酸は、レバー、うなぎ、緑黄色野菜、納豆・豆腐などの大豆製品に多く含まれます。
- バランスのとれた食品の摂取は大切だが、取り過ぎはよくない。（高カロリー食品、嗜好品、ごはん、微糖を含む飲料水は控えめに）



### ◆ 認知機能検査と運転免許更新について

75 歳以上の方は免許証更新の前に認知機能検査と高齢者講習を受ける必要があります。更新の前に公安委員会より、受験案内が送付され、都合の良い教習所にてテストを受けますが、その結果、50 点以下の場合は、再度専門医（認知症の専門医又は主治医）にて検査を受け、診断書を神奈川県警察本部運転教育課に提出します。そこで認知症に該当すると判断されるとそれ以降の免許更新手続きはできません。又診断書を審査した結果、免許証の継続は「可」となっても「記憶力」「判断力」が低くなっていると判定された場合は診断結果から 6 か月後に病状確認の診断書の提出が義務付けられています。継続が「可」となった方は高齢者講習を受講します。

まずは認知機能検査をクリアすることが第一ですが、試験問題は公表されており、ネットでも検索できます。

#### 【専門医での問診例】

- 今日は何年、何日、何曜日ですか
- 住所、氏名、家族の名前を教えてください。
- 9 時 40 分を図に書いてください。
- 桜、猫、電車を覚えて下さい。⇒2 分後聞く（脈絡のない単語を 3 つ覚えさせる）
- 8 6 2 3 を逆に言って下さい。（4 桁の数字を逆に言う）
- 野菜の名前（魚・鳥・花・・・）を 10 秒間にできるだけ多く言って下さい。
- 時計、コイン、ブラシ、鉛筆、を覚えて下さい。⇒2 分後思い出して答えてください。



## ※運転免許証の、自主返納について

一般的に認知機能や身体機能は加齢とともに衰えていきます。このため、免許証を自主的に返納する高齢者も年々増え、75 歳以上では 2018 年で 29 万人を超えています。高齢者による重大事故の原因は、逆走、アクセルとブレーキの踏み間違いやハンドルなどの「操作の誤り」、漫然運転や脇見などの「前方不注意」、後方をよく見ないなどの「安全不確認」などです。

買い物や通院などで日常、車を運転する方は返納するかどうかはなかなか難しいところです。

運転するときは、スピードを出さずに、より慎重に！

運転免許証の有効期間内に自主返納された方は、身分証明書として使える運転経歴証明書の交付を受けることができます（ 1,100 円 & 写真 ）。  
(まとめ:三富)

### ◆じんかれん研修会のお知らせ

令和 2 年度第 1 回目のじんかれん研修会を下記のように行います。

講師の氏家 憲章氏は豊富なデータを用いて、日本の精神医療の問題点と改革について分かりやすく説明していただきます。みんなで真剣に考えましょう。

日時 2020 年 8 月 4 日（火） 10:00～12:00

場所 かながわ県民センター304 会議室

講師 氏家 憲章氏

テーマ 「改革が避けられない日本の精神医療  
～みんなでチャンスを活かそう～」



### 【編集後記】

梅の花が咲き、ソメイヨシノは葉桜に、つつじの花が満開、山々は、いつのまにか緑一色に衣替え、自然界は何事もなかったかのように淡々と歩みを進めております。その中で、人間社会は、ウイルスの脅威にさらされています。2 月以降、参加予定の講演会、研修会が軒並み中止。タイムリーな記事を取材できなかったことが、残念です。私たちは巣ごもり生活を余儀なくされています。

一人一人が感染予防や心と体の健康維持に心がけこの危機的状況を乗り切りましょう。

早く終息して、皆が安心して暮らせる共生社会を取り戻すことを願うばかりです。

(三富)

### じんかれん家族相談のご案内

#### ◆研修を積んだ家族相談員による電話相談

毎週水曜日 10 時～16 時

☎ 045-821-8796

※困っていること、悩んでいることなどお話し下さい。

#### ◆精神保健福祉の専門家による面接相談

毎月第 3 水曜日 13 時～16 時（要予約）

相談場所：伊勢原 KIVA こだま

（伊勢原市伊勢原 3-27-11）

予約電話：火・木曜日 10 時～16 時

☎ 045-821-8796

※相談料無料・相談内容は秘密厳守します。