

KSK

発行 KSK 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鳥山町1752番地
障害者スポーツ文化センター横浜ラポール3F 横浜市車椅子の会内

あゆみ会報

2019年3月号 第140号

編集 湘南あゆみ会
〒254-0807 平塚市代官町21-4 SEA平塚ビル3F フレンズ湘南内
TEL/FAX 0463-24-0420
定価 50円（会員は年会費に含まれています）

報告



●2月定例会 SST勉強会

2月12日 ひらつか市民活動センターに於いて行いました。出席者36名

高森先生は前日の11日に86歳のお誕生日を迎えられたとのことで、会から日ごろの感謝も込めて、小さな花束と心ばかりのお菓子をプレゼントしました。この勉強会には先生のお蔭で毎回大勢の出席者があり、終了後には、「とっても良かった」という声がこの日も聞かれました。先生にはご健康でこれからもご活躍を続けて頂きたいと願います。以下 概要を報告します。

先ずこころの科学誌“統合失調症のひろば”から先生の書かれた部分の紹介がありました。

1) 高校入試を控えた娘さん。病感がない為どんどん行動してしまう。再発を心配し、親は行動を抑制し入試を止めさせたいと思っていたが、本人に任せた所、1校は合格し、もう1校の発表を待っている。親は、もし、だめで娘が落ちこんだら、と心配している。これは心配の先取りである。本人の自主性を重んじ、本人より先に手や口を出さない事。子離れと親自身の自立が必要です。楽しいことをやっても疲れる人たちです。あまり細かいことを気に掛けずに脳を休ませることが大事。自分で人生を作れるように見守る。

2) 40歳の娘さん。20歳の時からひきこもっていて、親と顔を合わせたくない。夜、親が寝てから食べる。このことを誰にも言えずに隠して来た。苦しいのは本人である。開かれた親になるように。

3) 東京駅で具合が悪くなった女性が駅員に障害者手帳を見せたら、医務室迄連れて行って来て、手を握って“安心して下さい”と言ってくれた。手帳の魔力を知った。ところが、ある画廊で手帳

を見せたら、「そうは見えないわ」と言われて上手に外に出されてしまった。一般の人には手帳が効かなかった。制服を着た人をお願いをするというようです。

4) 良妻賢母型のしっかりしたお母さん。大学院卒の息子を仕切る。たばこ、車、酒一切だめ。ところがその息子が突然死してしまった。葬儀に来た友人の話を聞いてびっくり。「車も酒もやってましたよ」。自分の前ではいい子のふりをしていた息子に一時は裏切られたと思ったが、今は、自分のペットではなく、好きなように生きてくれてよかったと思っている。当事者には自分の人生を主人公として生きてほしい。

5) ある当事者の話。薬が良く効いてすぐやめてしまうので再発し8回入院した。これからは治ったと思った時が黄色信号と思うようにすることにした。薬は症状を抑えてくれるだけ。医者から薬の説明がない時は親が薬の大切さを説明する。親はどう抑制するかを思いがちであるが、抑制することは縦関係で、当事者は自分の気持ちを分かってくれないと思ってしまう。横の関係で信頼関係を作る。

“抑制”ではなく“お願い”にする。相手の気持ちをとことん聞いてあげる。が同意とは異なる。

相手の気持ちを分かる大切なポイント

- ① 関心表明 マイナスな言葉は言わない。
- ② 反復確認 相手の言葉をそのまま繰り返す
～～っていったの？ どうしてそう思うの？
時間をかけて会話のピンポンをすると当事者は自分に関心を持ってくれたと感じる。
- ③ 共感の言葉 相手の気持ちを察し言葉にする
- ④ 自分の考え ～～してくれるとお母さん助かるんだけど。考えておいてくれる？
相手が嫌な様子だったらすぐに引っ込める。

お願いは相手の様子を見ながら根気よく。

- ・先ず褒めてから
- ・けなさない
- ・いい関係にする

人には啓発型と依存型がある。啓発型の方は拒否が多い。長年ひきこもっていた息子が倒れ、救急車で運ばれたが幸い命は助かった。「今のままでいいよ」といったら翌日から普通に話をしてくれるようになった。

【お困り事 Q & A】

①娘は医者から目の前で「だんだん悪くなり今に何もできなくなる」と言われた、という。本人はけろりとしていたが、それを聞いた自分は頭が真っ白になった。

A 人薬の大切さが分かってない医者。医者の教育が必要。親の気持ちを伝えることも大切である。ある人は中井久夫先生（有名な精神科医）の著書「中井久夫の臨床作法」をプレゼントしたところ、医者態度が変わったという。

②長女が雨戸を閉めた真っ暗な部屋に1年前から引きこもっている。親が眠った後出てきて少し食べるだけで、日中はトイレにも行かない。

A それは行動で拒否を示している、最高に爆発した状態。そのようになった状況を考え、解決策は長女を中心に考え、よく話を聞く。愛情を欲しがっている人だから、リップサービスでもいいから「あなたが一番大事」と言ってあげる。

③どこにも行かなかった息子がデイケアに行くようになったが、行きたくないと云いだしたため訪問看護を頼んだところ、その後2～3日暴れて困った。訪問看護の人はもっと勉強してほしい。

A 確かにその通りである。専門職と言われる人でも勉強してない人が多い。そのような人のための勉強会に招かれる機会が多くなっている。

【感想】今回はいつも以上に出席者が多く、ご夫婦での出席も6組もありました。また初めて参加という方も5人あり、真剣に聞いておられました。また会場から積極的にアドバイスの手を上げてくださる方もあり、熱のこもった勉強会となりました。また終了後何人もの方から参加して良かったという声が寄せられました。高森先生も“どうしてこんなに初めての方が多いの？”とびっくりしておられました。

●川崎市あやめ会 公開講座

「うつ病や統合失調症の治療に役立つ 食事と生活習慣」

講師 国立精神・神経医療研究班
神経研究所疾病研究第三部
功刀 浩氏

2月21日 上記の公開講座がエポックなかはらでありました。以下概要を報告します。

精神疾患の治療

- ・心の休息・環境調整
過度のストレスを受けない環境
- ・精神療法
支持的精神療法、認知行動療法など
- ・薬物療法
抗うつ薬、抗不安薬、抗精神病薬ほか
- ・作業療法、職業訓練
栄養・運動療法 生活習慣改善

ストレスに強い生活習慣

家族との食卓 十分な睡眠 早起き・早寝
朝食をおいしく 朝の光を浴びて出勤 体内時計スイッチオン 活発な身体活動 長時間の仕事

現代の食事の問題

飽食 精製された加工食品 栄養バランス不良
西欧式食事や文明化した生活習慣に適應できない
生活習慣病 白米によるビタミン・ミネラル不足

うつ病と関連する栄養/食習慣

総カロリー過多 糖尿病 メタボリック症候群
運動不足 EPA、DHA 不足 必須アミノ酸不足 ビタミン B1、B6、B12、葉酸、ビタミン D 不足 鉄、亜鉛、マグネシウム不足

うつ病と肥満は相関関係

地中海式食事（ヨーロッパでは健康食の代名詞）

- ・野菜 ・果物 ・種実類 ・豆類 ・シーフード
- ・オリーブ油 ・穀類 ・1杯の赤ワイン

うつ病、心臓病、がん、アルツハイマー、パーキンソン病の発症リスク低い

n-3系多価不飽和脂肪酸（EPA,DHA）のうつ病への効果 有意⇒週に2～3回は魚を食べましょう。

血中葉酸値が低い人はうつ発症のリスク高い傾向
⇒薬物野菜、レバー、大豆製品をしっかりと食べよう。

心配な人はビタミン剤を飲んでおこう。

ビタミン D が低いとうつ病のリスク 1.3 倍

鉄欠乏とうつ病・むずむず脚症候群

モノアミン（ドーパミン、セロトニン、ノルアドレナリン）の合成、機能、代謝には鉄が必要なものがあり、鉄欠乏によりモノアミンの機能が阻害される。

疲れやすい、いらいら、興味・関心の低下、集中力の低下などの症状がみられることが多い。

亜鉛が欠乏すると、味覚障害のほか、うつ病症状や気分変調症が生じる。

ポリリン酸などの食品添加物は亜鉛の吸収を阻害

腸脳相関

うつ病患者は健常者と比較して善玉菌が少ない

統合失調症と食事

- ・統合失調症の患者さんは、心臓病などを早期に発症し、寿命が短いことが報告されている。
- ・メタボリック症候群が大きな要因
抗精神病薬の副作用、不健康な食生活習慣、ストレス肥り、運動不足
- ・食物繊維、果物の摂取が少ない。不飽和脂肪酸の摂取が少ない。カロリー過多

統合失調症や双極性障害は心血管疾患のリスク要因が多い

食生活の改善

- ・ジャンクフードなどの摂取を減らす
- ・パン・菓子パンを食べる頻度を減らす
- ・野菜を十分にとる
- ・食物繊維をとる
- ・飽和脂肪酸（肉の脂肪、バターなどの動物性脂肪）の摂取を減らす
- ・食べるスピードをゆっくり
- ・ジュースでなく緑茶やミネラルウォーターを飲む

うつ病に対する運動療法の効果

- ・2～3ヵ月以上の運動プログラムはうつ病発症の軽減につながる
- ・運動療法は抗うつ薬や認知行動療法とほぼ同等の効果がある

運動による睡眠改善作用

- ・徐波睡眠を増やす
- ・REM睡眠を減らす
- ・入眠時間を短縮させる
- ・全睡眠時間を増やす
- ・中途覚醒を減らす

運動すると海馬が大きくなり記憶力も改善

緑茶の効用

- ・うつ病患者は緑茶やコーヒーを飲む量が少ない
- ・緑茶を毎日飲んでいる群は全く飲まない群と比較してリスクが有意に低下

緑茶の健康増進成分

- ・カテキン（タンニン） 渋み成分
- ・カフェイン 苦味成分
- ・アミノ酸 甘味・うまみ成分
テアニン グルタミン アスパラギン
- ・ビタミン ビタミンB2 ビタミンC 葉酸
βカロテン ビタミンE
- ・ミネラル カリウム カルシウム マグネシウム

カテキンの効果

- ・抗酸化作用
- ・抗菌作用
- ・コレステロール上昇抑制作用
- ・血糖上昇抑制
- ・血圧上昇抑制
- ・抗腫瘍作用
- ・抗アレルギー作用
- ・血小板凝集抑制作用

テアニンの効果

- ・リラックス上昇
- ・睡眠改善作用
- ・グルタミン酸による興奮毒性からの保護
- ・記憶力改善
- ・統合失調症の症状軽減作用



●精神科医のイメージと能力

に関する調査報告

～当事者・家族による「精神科担当医の診察態度」の評価～

夏苺郁子先生によるアンケート調査結果が冊子になりました。

- 〈調査期間〉 平成27年6月～8月
- 〈調査方法〉 郵送による自記式アンケートとネットアンケートを併用
- 〈調査対象〉 みんなねっと コンボ 全国精神障害者団体連合会 各地の作業所など
- 〈回答数〉 回収総数 7234人

この中で夏苺先生は次のように述べています。「現在の精神科医療は、本当に人の心を治しているのでしょうか？ 5分診療、長期入院、身体拘束、診断の曖昧さ、精神疾患への偏見…こうした

精神科医療の現状に対して、精神科医の一人として何が出来るのだろうかと考えました。私は政治家ではないので、医療制度を変えることはできませんが、当事者・家族が精神科医療に何を求めているのかを精神科医へ伝える事なら出来るはず…本調査はこのような想いから生まれました。

朝日新聞は次のように取り上げています。
2019年2月7日

精神科医からの説明ににじむ不満

病名や薬…「内容不十分」／雰囲気は評価
精神疾患を抱える患者と家族の4割前後が、精神科の担当医の説明が不十分だと感じている—。こんな実態が、精神科医の夏苺郁子さんらが行った全国調査でわかった。不満の背景に何があるのか。(中略) 家族の2割が「家族としてどう対応すべきかの具体的な話が聞けない」と答え、「病気について家族にも説明してくれる」「家族の不安や苦しみを分かってくれる」についてはいずれも3割が「ほとんどない」「あまりない」と回答。家族の疲労や不安へのニーズが浮かび上がった。

(中略) 精神科の医療では投薬が過剰になりがちだとの指摘もあり、患者や家族の不安や多剤大量投与に苦しんだ経験が色濃くにじむ結果とみられる。(中略) 夏苺さんは「調査結果を診察に活かすことが精神医療の質を高めることになる」と話す。

(感想)じんかれんが2013年に行ったアンケート調査でも全く同じ結果が出ました。ご自身が精神科医である夏苺先生が行ったこの勇気ある行動を私達家族は高く評価します。またこれを朝日新聞が全国版で取り上げてくれたことは大きな支援です。この調査結果を全国の精神科医が真摯に受け止めてくれることを願います。(谷田川記)



ひらつか市民活動センターが4月1日から新崇善公民館2階(旧警察署跡地)に移転します。お間違えのないよう。

これからの予定

4月 第14回定期総会

<日時> 4月22日(月) 13:30~16:30
<場所> ひらつか市民活動センター(新) A会議室
<内容> 第I部 13:30~14:20 総会
第II部 14:30~16:30 講演
「精神科訪問看護におけるオープンダイアログの実際について」
講師 訪問看護ステーション KAZOC 三ッ井 直子氏他
オープンダイアログを訪問看護に取り入れているお話を伺います。皆様のご出席をお願いします。

5月 家族会バス旅行

<日時> 5月8日(水) 雨天決行
<集合時間と場所> 8時 平塚駅南口JAビル前
18時 帰着予定
<行先> 成田山新勝寺 と 小江戸 佐原方面
<募集人数> 30名
<参加費用> 家族 3500円 **昼食付**
当事者 2500円
<申込先> 森泉迄 ☎080-5538-6615
受付時間 午後2時~5時
<締切> 4月25日(木)

今回は日帰りとなります。水郷地帯を船巡りします。お楽しみに。奮ってご参加下さい。

※ウナギの苦手な方はお知らせ下さい。



4月サロンあゆみ
4月19日(金) 10:00~12:00
場所 ひらつか市民活動センター(新) C会議室 <見附町旧警察署跡地>
4月だけ午前中となります。お間違えのないよう
をお願いします。