

高知精神保健

発行所 高知市丸の内1丁目2-20
 高知県地域福祉部障害保健福祉課内
 高知県精神保健福祉協会
 電話：088(823)1111・088(823)9669(直)
 FAX：088(823)9260
 E-mail：kochi-mhwa@s2.dion.ne.jp
 発行人 井上 新平 編集人 谷 晃

第245号

保健文化賞を受賞して

高知県精神保健福祉協会会長 井上 新平

この度、当協会は保健文化賞を受賞しました。この賞は、第一生命保険株式会社が主催し、厚生労働省、朝日新聞厚生文化事業団、NHK厚生文化事業団が後援する大変由緒あるもので、今回で第62回目に当たります。この賞は、戦後の保健衛生の思想・施設が悪化するなか、保健衛生の向上に取り組む個人や団体に感謝の意をささげるという趣旨で昭和25年に始まりました。今回は個人5件、団体10件の受賞で、団体のなかには三重県アルコール関連疾患研究会など近い活動をしているところも含まれていました。贈呈式は昨年10月26日に行われ、表彰状とともに賞金200万円が授与されました。翌27日には皇居に参内し、天皇・皇后両陛下への拝謁を賜りました。

今回、保健文化賞をいただくに至った協会の業績ですが、式典で配られた文書の中で次のように紹介されています。

高知県精神保健福祉協会は広報や大会を通じ精神保健に関する情報提供や啓発、病院や地域在住の患者・当事者へのスポーツ・文化活動の機会提供、精神保健課題に関する調査研究と成果の還元、病院・施設スタッフを対象とした専門家の人材育成、社会復帰施設への支援など医療・保健・福祉行政等の機関と密接に連携しながら、精神保健医療福祉の向上に貢献している。



保健文化賞 贈呈式

目次

保健文化賞を受賞して	1	第13回精神保健福祉従事者リフレッシュ研修	7
ホームページ開設のご案内	2	こころをつなごう in いの	7
第50回高知県精神保健福祉大会	3	家族会の電話相談	8
地域生活を支援する社会生活力プログラム	6	精神保健福祉ソフトボール大会の結果について	8

今回、受賞できたのは永年にわたって協会の活動に関わってこられた非常に多くの方がたのおかげです。そのなかで特定のお名前を挙げることは躊躇を覚えますが、あえて挙げさせていただけるなら、精神障害者自立サポート基金開設に尽力された池田久男前会長のご貢献に言及しても許されると思います。この活動は今さら申し上げるまでもなく他にはないユニークなもので、おそらく今回の審査でも評価ポイントになったのではないかと推測されました。

このように協会の諸事業を高く評価していただけたことは、私たちにとって大きな喜びです。日ごろから行っている活動は地味なもので、特別なことはしていないというのが多くの会員の方がたの感想ではないでしょうか。私自身も率直なところそのように思っていました。しかし、外部からこのように高い評価をいただいたことで、協会に対する印象が違ってきました。これまでも良い活動を行ってきた、それを永年にわたって続けてきたという思いに変わり、これからも自信を持って活動を続けていきたいと願うようになった次第です。

さて過日の理事会で、賞金の使い道について議論をしていただきました。理事の方がたからは、協会の事業をより充実させるために使ってはどうか、協会を広く知ってもらうために情報面をより充実させたい、精神保健に関係するいろいろな団体の活動を応援したい、等々様々なご意見をいただきました。結論は出ませんでした。精神保健の大切さ、協会の活動の意義といったことをさらに普及啓発させたいという点で一致をみたように思います。今後の具体化をお待ちいただければと存じます。

最後に一言お願いがございます。協会は昨年6月念願のホームページを開設しました。最新情報や各事業部の活動を載せており、半年足らずで600件以上のアクセスがありました。今後ともホームページを皆さまに活用していただき、協会の活動を盛り上げていただければ大変ありがたいと思っております。よろしく願いいたします。



保健文化賞
感謝状



高知県精神保健福祉協会 会長 井上新平

ホームページ

<http://kochi-mhwa.>

高知県精神保健福祉協会の最新情報をご覧になれます。

会長挨拶

各委員会の活動内容がブログ形式でご覧になれます。最新の書き込みがトップに表示されます。

高知県精神保健福祉協会では本会の活動の主旨に賛同される個人会員、賛助会員をひろく募集しています。詳細は上欄をご覧ください。

普通会员、賛助会員の募集

高知県精神保健福祉協会では、本会の目的に賛同し活動に参加する個人である「普通会员」と、活動を援助する個人または団体である「賛助会員」を広く募集しています。

年会費は普通会员が3,000円、賛助会員が一口5,000円からとなっています。

四国銀行県庁支店 普通預金 0016723

高知県精神保健福祉協会

お申込みお問い合わせは、本会事務局までお願いします。

事務局 高知県地域福祉部障害保健福祉課内

〒780-8570 高知県高知市丸ノ内1丁目2-20

TEL 088(823)9669 FAX 088(823)9260

E-mail : kochi-mhwa@s2.dion.ne.jp

第50回高知県精神保健福祉大会

平成22年10月20日(水)

高知市文化プラザかるぽーと(大ホール)



第50回高知県精神保健福祉大会の様子

開設のご案内

sakura.ne.jp/



福祉協会の最新ニュース

03日

一日、楽しく生きる

日(水)・3日(木)・4日(金)

かるぽーと7階第2展示室

行委員会



精神保健福祉に関する機関・団体・組織へのリンクを広げようとしています。当協会ホームページへのリンクをご希望される方は担当:谷までメールでご連絡をください。
(tani@kochi-mhwa.sakura.ne.jp)

講演「より良い睡眠が健康な心身を生む」

久留米大学医学部神経精神医学講座

教授 内村 直尚

1. 睡眠の長さ

睡眠は夢を見るレム睡眠と、夢を見ないノンレム睡眠、二つに分かれる。夢を見ないノンレム睡眠は4段階に分かれ、1が浅い、2が中等度、3、4が深い睡眠です。そして寝付いて大体90分後に最初の夢を10分から15分くらい見ます。それからまた浅いノンレム睡眠、中等度、そして深い睡眠へ。最初の夢からほぼ90分後に二回目の夢を見ます。90分がワンセット。効率の良い睡眠をとろうと思ったら、90分の倍数で寝ると効率の良い睡眠が取れます。

2. 深い睡眠

睡眠は時間と質、その二つが必要になってくる。質の良い睡眠とは、ノンレム睡眠の3、4です。この深い睡眠は朝の3時までしか出てきません。一般的に夜の10時から朝の3時くらいを睡眠のゴールデン

ンタイムと言い、このゴールデンタイムに眠ると質のいい睡眠が取れる。昔から子どもに早く寝なさい、と言う。それは早く眠ると朝3時まで眠ることができる。質の良い睡眠が取れ、もうひとつ、この深い睡眠のときに、成長ホルモンが出てくる。体の成長だけではなく頭の成長、心の安定につながる。イライラしなくなってくる。最近小学生中学生でキレやすい子供たちというのは、遅くまで起きている子供が多いのです。遅くまで起きていると深い睡眠が出てこなくなるために、成長ホルモンが低下してくる。さらに成長ホルモンは新陳代謝に関係してくるので、女性であれば、肌がきれいになる。化粧のりがよくなる、あるいは痩せるということになる。

3. 睡眠の不足

夜十分睡眠が取れないと、当然昼間眠たくなる。体が疲れやすくなる。あるいは頭が重たくなる。特にストレスがかかったときにはイライラしてくる。血圧も血糖値も上がる。動脈硬化をきたすから狭心症とか心筋梗塞・脳梗塞も起こしやすくなっていく。睡眠不足は免疫力にも影響しインフルエンザ発症の原因にもなる。

眠れないと、うつ病になって自殺する可能性がある。「お父さん、眠れていますか」と、睡眠不足を見つけることがうつ病の早期発見につながるとして、睡眠キャンペーンが全国でさかんにやられています。もうひとつ睡眠不足は認知症の引き金になる。睡眠が十分に取れないと、脳の中の海馬という記憶に関係している部位が萎縮してアルツハイマーなど認知症になりやすい。

社会生活でも睡眠が不足すると仕事の能率は下がり、職場・企業の生産性は下がってくる。あと大きな問題としては交通事故。飲酒運転による交通事故より、睡眠不足によるほうが数百倍多い。睡眠不足が続くと判断力も低下するし、反射神経も酔っ払い運転と同じ状態になる。アメリカで日本人を載せたバスが横転して、日本人がかなり亡くなりました。

あれも運転手の居眠り運転だとわかっています。

あと産業事故。睡眠不足は世界でこれまで起こった大きな産業事故の原因になっています。有名などころでは旧ソ連のチェルノブイリ原発事故。アメリカ・スリーマイル島の原発事故。スペースシャトルの爆発事故。こういうところでは昼も夜も24時間勤務をしています。夜の勤務をしている人の睡眠不足による操作ミス判断ミスから起こってきています。経済的損失も莫大な金額です。

4. 睡眠と死亡率

みなさんが後何年生きられるか。一番長生きするのは6.5時間から7.5時間睡眠を取っている人。5時間を切ってくると早死する。毎日9時間以上も寝る人は限られていて、何か病気を持っている。健康な人で毎日9時間以上眠られる人はまずいない。睡眠が不足すると、高血圧や糖尿病、あるいは心筋梗塞が多くなる。うつ病や認知症の原因にもなってくる。そういう意味では命自体を縮めてしまう。長生きするためには適度の睡眠をとることが必要。

人間の脳は体重の2%しかないのにエネルギーは体全体の20%近く消費しています。脳を休めるには眠るしか方法がありません。また眠っている時がもっともストレスから開放される。きちんと眠れるかどうかは、その人の健康状態の指標になる。

5. 睡眠と残業

1日は24時間、仕事をしている基本労働時間は8時間、前後に通勤時間、食事をする時間があり、残りは10時間くらいしか余らない。この中で眠ったり、自分の楽しみを持ったりしなくてはならない。ところが月に80時間残業するとなると、1日は4時間の残業となり、帰ってすぐ寝たとしても、6時間しか睡眠は取れない。月100時間残業するということは1日5時間残業することですから、いくらすぐ寝ても5時間しか睡眠が取れない。睡眠時間が5時間を切ってくると肥満になったり寿命も短くなってく



講演する内村氏

る。それは残業100時間と一致する。だから月100時間の残業はいけないということになる。

6. 睡眠のリズム

みなさんの頭の中には時計が入っている。ただしこの時計は25時間で動いています。地球は24時間で自転している。この1時間のズレがいろんな悪影響を及ぼしてくる。人間はこれを無意識にリセットしている。リセットする要因は5つあり、まず朝の光。その次に大事なのが運動。三番目が社会的リズム、つまり人と接触すること。4番目が規則正しい食事。特に朝御飯は栄養学的にも大切だが、生活のリズムの上で大事。もうひとつが環境のリズム、本来夜は暗くて寒くて静か。そういう環境は今の日本では失われている。

そこで上の4つを使ってリズムを24時間にきちり合わせていないと、昼と夜が逆転したり、朝が起きられなくなったり、夜が眠られなくなります。特にお年寄りや若い人は簡単にリズムが崩れていきます。あるいはうつ病や統合失調症の人も、時計が弱くなっていますから、そのためにリズムがずれていきます。お年寄りのデイサービス、精神科には退院した後にデイケアがあり、これらの施設に行くには、朝車が迎えに来て、必ず朝日に当たります。そしてデイケアデイサービスに行けば必ず体を動かします。そして人と接触します。昼ごはんも出るし、出かける前には朝御飯も食べる。この4つをすべて満たし効果があることが科学的に実証されているわけです。

週末の休日にお昼前まで寝て「寝溜め」をする人がありますが、これは週末に時差の海外旅行をしているようなものです。日本にいながら時差ぼけになる。休日に遅くまで寝るなら2時間までだったら毎週旅行してもいい。そうしないと週休二日で土日の朝を遅くまで寝ていると、日曜の夜が早く眠れず月曜の朝が体調悪くなって、リズムが崩れてしまう。

7. 昼寝＝午睡

夜の睡眠が十分でなければ、当然昼間眠くなる。年をとると夜の眠気が下がるかわりに、昼の2時から4時にかけての眠気が上がってくる。この眠たくなる前に昼寝を短時間取ることで、午後の活動量を増やし、そのことで夜の睡眠の質がよくなる。昼間の眠気をかき除くだけでなく、夜の睡眠の質を高める二次的な効果がある。

昼寝のやり方は午睡といって、昼食後15分くらいとすることで、その後の午後の集中力や意欲を高める効果がある。眠らなくても5分間目をつぶるだけでも、視覚的な刺激が遮断され脳をリフレッシュすることができる。脳はすごく働いてエネルギーを消費して疲れているので、少し休むことでリフレッシュしてまた働き出す。このような昼寝を週3回以上していると、夜の睡眠が深くなる。

カフェイン類を飲んでから昼寝をすると、カフェインは体に取り込まれるのに20分くらいかかるので、昼寝からすっきり目覚めることができる。

まとめ:

一日一日よりよい睡眠をとるということが健康や長寿を生む。上手に睡眠をとることが大事。

日本人の80年の人生のうち、20年は寝ている。起きている60年間の生活の質を高めるためには、寝ている20年間をどう過ごすか、大事にしないといけない。睡眠を制する者は人生を制する。

(文責:谷)

高知県精神障害者地域生活支援施設連絡会研修会2010

「地域生活を支援する 社会生活力プログラム ～精神障害のある人のために」

日時:平成22年9月18日(土) 13時から
場所:高知市保健福祉センター 大会議室
講師:奥野英子(筑波大学特任教授)



講師の奥野英子氏

も障害のニーズに応じて各種プログラムが開発されつつあるが、精神障害のある人のためのプログラム(SFAⅢ)は2009年にできた。

プログラムは学校・施設・病院・地域などで実施され、5つの領域、25のモジュールにそれぞれ3段階の学習目標が設定されている。プログラムをリードするファシリテーターが参加者の自主性・自立性を引き出す方法を取り、それぞれの段階で評価をしていく。

本研修では、前半に奥野教授の講義、後半にグループ演習を行った。
(文責:谷)



講義の様子

社会生活力とは、

- 障害のある人が自分の障害を正しく理解し、できることをふやす。
- リハビリテーションによって自分の能力を高めるが、残された障害については、様々なサービスを権利として活用する。
- 足りないサービスの整備・拡充を要求したり、支援(ボランティアなど)を依頼できる。
- 地域の人たち、職場の人たちと好い人間関係を築ける。
- 主体的、自主的に、楽しく充実した生活ができる。
- 障害について、一般市民の理解を高める。

障害者本人がこの社会生活力を身につけ高めるための援助技術の体系・方法が社会リハビリテーションである。主体はまず障害者本人であり、その家族・支援者・協力者・地域社会が関与する。日本で



グループ演習の様子

第13回 精神保健福祉従事者 リフレッシュ研修

第1回 平成22年8月27日(金)

県保健衛生総合庁舎
5階 東大会議室

講師：明神和弘 氏

近森病院第二分院院長

「感情障害について」



講師の明神和弘氏

講師である明神和弘氏から最初に感情障害(気分障害)とは、感情の抑うつ、あるいは高揚への変化をきたし、これがある期間持続する状態であると説明がなされた。続いて感情障害の歴史から始まり、躁うつ病、タイプと経過、発症年齢と頻度、原因、症状等についての話があった。後半では統計データも加えてうつ病の身体症状や精神症状が紹介されて、治療法に続き最後には症例が発表されて講演が終わった。



講師の長野敏宏氏

第3回平成22年10月8日(金)

講師：長野敏宏 氏

(財)正光会御荘病院院長

「愛南町の地域精神医療福祉の
充実と病床削減」

第4回平成22年11月16日(火)

講師：田井雅子 氏

高知女子大学

看護学部准教授

「セルフケア理論」



講師の田井雅子氏

研修委員会 地域研修事業

「こころをつなごう in いの ともに生きる明日をめざして」

平成22年11月30日(火)

すこやかセンター伊野

基調講演

諸隈陽子氏(一陽病院院長)



どんなに時代が変わっても、変わらないもの、変えてはいけないものがあります。それは、人と人の心の繋がりです。ともに生きる地域づくりをめざして、ココロをつないでいきたいと思います。



からだ・くらし・すこやかに

 大日本住友製薬

www.ds-pharma.co.jp

みんな元気・みんな笑顔・みんな仲間 家族会の電話相談

病気のこと、生活上の問題など、
一人で悩んでいませんか？
自分だけで悩まず、
まず相談することが
解決への第一歩。
お気軽にお電話下さい。



相談日: 毎月第1・3水曜日

祝日、お盆、年末年始、行事と重なる場合は休ませていただくことがあります

時間: 午前10時~12時

対象: 精神に障害を持った方や、
そのご家族

相談を受けるのは、相談員研修を受けた家族会会員です。同じ悩みを経験しているからこそわかることがあります。相談内容が他にもれる心配はありません。
面談にも応じます。(無料)

TEL 088 (872) 8073

精神障害者家族会について

精神障害者を抱える家族が集まって運営しています。同じ悩みを持つ方々が気兼ねなく話をすることで、お互いに助け合う場を作っています。勉強会や研修会、懇親会などをおこない、障害者への接し方や日常訓練の方法など、サポートの仕方を学びます。

精神病は再発しやすい病気ですが、家族みずからがこの病気に対する知識と対応を身につけることにより、再発率が軽減します。ぜひ一度、家族会にご相談下さい。きっとあなたのお力になれると思います。

平成22年度 精神保健福祉ソフトボール大会の結果について

- I と き 平成22年10月5日(火)
- II と ころ 高知県立青少年センター
- III 日 程 開会式 9:30 試合開始 10:00 閉会式 14:30

優勝 海辺の杜ホスピタル
準優勝 土佐病院
第三位 同仁病院
第四位 ゆかい(一陽病院合同)

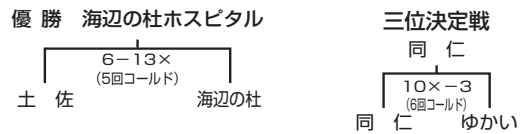
(Aゾーン)

	ゆかい (一陽合同)	石川記念	土佐	南国
ゆかい (一陽合同)		31-5	7-10	
石川記念	5-31			11-7
土佐	10-7			13-3
南国		7-11	3-13	

(Bゾーン)

	ハーモニ	海辺の杜	藤戸	同仁
ハーモニ		0-10	17-9	
海辺の杜	10-0			12-2
藤戸	9-17			6-16
同仁		2-12	16-6	

決勝トーナメント



- * 決勝戦は、3年連続の顔合わせとなりました。3回終了して6-6の白熱した試合となりましたが、4回5回と海辺の杜チームの打撃が爆発し、3連覇を達成しました。
- * 海辺の杜ホスピタルは好守も光りましたが、チャンスに一気にたたみかける打撃も素晴らしいものがありました。土佐病院チームの粘りも印象的でした。
- * 今回、選手の体力面を考慮し、各チームの承諾を得て準決勝を取りやめました。時間にゆとりがあり、試合前に充分練習することができ良かったのではないかと思います。各チームや関係者の皆様、運営にご協力いただきありがとうございました。



『精神科医療の真のパートナー』を目指して

精神科領域に特化した企業としての専門性を高めていくとともに
ペーシェント・オリエンテッドの企業活動を推進してまいります。

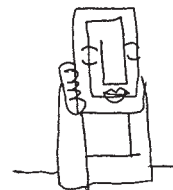


吉富薬品株式会社

大阪市中央区北浜2-6-18

<http://www.yoshitomi.jp/>

たとえば、
ナイチンゲールだったら
どうするだろう、
と考える。



彼女の直筆の文字を使った
このマークを見るたびに、いつも、
自分たちに問いかけています。



ヒューマン・ヘルスケア企業 エーサイ
<http://www.eisai.co.jp>