

つくしだより



平成28年8月号

都民精神保健啓発講演会

「心の病は誰でもかかると治る」最新
最新の精神医療について

理事 安藤万寿代

6月23日(木)午前10時から世田谷区烏山区民センターで行われました。講師は精神科医・分子生物学者・東京都医学総合研究所・精神行動医学研究分野「統合失調症・うつ病プロジェクト」リーダーとして活躍の糸川昌成氏です。参加者は310名を超え、ホールが埋め尽くされるほどで、関心の深さを知りました。

▲心はどれくらい脳なのか

たとえば、心はどこにあるのか。

平安時代の資料からもののけ・怨霊の祟り・狐ツキにもあり、ノロ・ユタ(沖繩)のマブイグミにもルーツがみられ、会話は否定できない。会話の働きは心への働きかけである。開かれた心は外から入って来たり(祟り)、どこかへ落として来たり(マブイ)であり、閉ざした心は、頭蓋骨の内面に局限していると言われる。「精神病は脳病である」と。

▲統合失調症が脳の病気なら

ドーパミン仮説から統合失調症の脳では、ドーパミン神経系の伝達亢進が生じている。都立松沢病院で統

合失調症患者さんのドーパミンD2

受容体の遺伝子には異変があり、それを見つけることでこの病気の原因が分かると言われている。カルボニルストレス性統合失調症ではビタミンB6の欠乏が見られた。市販のビタミンB6では効果がない。活性型ビタミンB6(ピリドキサミン)は、AGE濃度を下げる(試験管実験)。

▲精神療法のエッセンス

患者を理解すること。ふたつの心が共鳴すること。丹精込める、心を込める、心に寄せる、気持ちを寄せろ。幻聴は原因ではなく結果かも知れないので、人間関係・生活基盤・金銭関係・環境調整・社会的サポートを受け、社会参加出来たら幻聴が変化することもあります。心の共鳴は人を健康にします。

▲原因探しはみんなが元気を失う

近代科学は心は頭蓋骨の内側、脳というタンパク質に局在する、と考えました。さらに、科学は因果関係を証明すること、つまり、「因」という原因がなければ、「果」という結果がないという関係を重視して来ました。現代人はこの考えに基づいて、原因探しや犯人探しをすることが日常的です。こうした原因探しは、脳

に非常に良くないことで、みんなが元気を失います。

▲まとめから

・遺伝子と環境は二項対立するものでなく、相互補完的に影響しあう。
・脳は経験の履歴によって心を形作る。

・ゲノムは、その民族の歴史によって適応的に伝播される。

・命はオブジェとしてタンパク質に宿るが、ゲノムはオブジェに履歴が書き込まれると魂がとれる。

・反省ではなく、後悔でもなく良かったことを思い出して話し合うことが本人にとって 家族にとっても良いことである。

▲会場からのアンケートから

カルボニルストレスの話には驚きました。もしかしたら本当に効く薬が出来るかなと期待できました。病気がよくなるためには本人が病識を持つこと、社会につながるなどが重要と感じています。

*カルボニルストレス性統合失調症はビタミン

B6の減少があることが分かってきました。ビタミンB6濃度あるいは酵素の1つのGLO1の遺伝子変異を解析することで、早期発見が可能になると言われています。(ネット情報)

「第1回東ブロック会議開催」

理事 塚本邦之

去る7月3日(日)午後、練馬区立ココネリホールで開催されました。30名を超える会員が参集しました。

グループ討議に先立ち、千葉県連理事長の貫井信夫氏が「家族による家族学習会」について講演されました。家族会の有り様について有益な内容でした。

続いて全参加者が五つのグループに分かれ、次のような個別のテーマについて討論し合い、有益な知識を交換しました。

① 「精神科救急医療体制」

都内各区に少なくとも一か所以上の救急病院が設置されることが強く要望されました。当然その病院には専門的訓練を受けた救急隊員が常駐することが前提です。現在では、高額な費用が必要な民間搬送会社を利用せざるを得ないケースが生じています。

② 「公的な相談の窓口の充実」

都内の区によっては、相談窓口がどこにあるかわからないケースが報告されました。行政側が積極的に相談窓口を区民に知らせてほしいです。また、家族会が身近で相談の役割をしていることも行政側に知らせる必要があることも指摘されました。

③ 「グループホームの増設と充実」

いま、設置されているグループホームの多く

は、通過型であり、症状の重い人はなかなか入居できません。ぜひ、滞在型のグループホームを増やしてほしいとの声がありました。

④ 「障害者の民間賃貸住宅への入居支援」
障害者向けの公営住宅や福祉施設が不十分なため、民間住宅に入らねばならないケースが多くなっています。その場合、公的保証人制度が充実していません。又、一人で入居する場合の家賃、礼金、手数料などの補助制度を作ってほしいものです。

⑤ 「家族会活動の支援」

東京つくし会を始め、各区にある家族会活動は、相談面、交流面で大きな社会資源です。それらの活動を活発にし、永続的にするために、公的支援をしてください。

「第1回西ブロック会議開催」

副会長 川崎洋子

暑い日が続く中、7月30日(土)に千歳烏山の昭和信用金庫烏山支店の会議室に26名もの参加者があつまりました。今回は眞壁会長と多摩ブロックの植松副会長が参加されました。会長の挨拶のあと、前半をあかね会の苛原さんの司会で始まりました。

つくし会の動きでは、交通運賃割引の著名活動について、眞壁会長から協力していただいたことへの感謝が述べられました。続いて、評議員会の報告、リーフレットの増刷、単会調査の

お願いなどが話されました。

植松副会長からは、都への要望活動について報告がありました。要望書案が説明され、今年多くの会員と共に都への働きかけをするので、日程がきまったら、参加していただきたいとお願いがありました。

相談員養成講座は、今まで通り、年2回開催することが決まりました。

後半は、藍工房の松尾さんの司会で、各家族会からの報告がありました。

それぞれの家族会の事情により、活動は様々ですが、頑張っているなあと感じました。

相談事業、要望活動、事業運営等々、家族会に応じた活動がされています。他と同じではなく、それぞれの家族会がそれぞれできることを工夫しながらやることに意義を見出したいと考えさせられました。

今回起きた知的障害者施設の事件に関しては、措置入院したということで、精神障害者への波紋も多くありました。問題は措置入院者の退院後の支援にありました。厚生労働省は有識者委員会を立ち上げ、この問題について討議が進められることになりました。精神障害者が不安なく、地域で生活できる環境の実現が早くされることを私たちは強く望んでいきたいと思えます。



年輪の会に参加して

都連会長 眞壁博美

7月3日(日)の午後、品川区の荏原保健センターで、平成28年度第1回年輪の会研修会に講師として招かれ、「家族会と当事者会」というテーマで話させていただきました。

「年輪の会」とは「品川区精神障害者当事者会・患者会」といい、昭和50年に発足した会で、42年の歴史を持っています。正会員は当事者ですが、賛助会員は、当事者会活動に賛同してくれる方は、誰でも入れるそうです。現在、会員は、賛助会員も含めて80名とのことですが、

活動内容としては、毎月第一日曜日の午後、定例会と研修会を交互に開催しています。その他に、約2ヶ月ごとに花見・ハイキング・忘年会などのレクリエーション、年1回精神科医の講演会を実施。その他、年1回会員の文集を発行しています。お土産に、昨年度の文集をいただいてきましたが、パソコン・プリンターを駆使した手作りの立派なものでした。

当日は35度を超える暑さで、参加者は9名でしたので、口の字型に机を並べ、アットホームな雰囲気でした。

私の話は、一人娘が14歳で統合失調症を発症したことをきっかけに、「立川麦の会」という家族会を立ち上げ、行政に働きかけて、共同作業所やグループホーム等様々な社会資源を

作ってきたこと。「立川麦の会」の現在の活動の様子や、立川市内の様々な団体との連携で一般市民への働きかけをしている話をしました。精神障害者の家族会活動を28年間続けてきて思うことは、「精神の病気をなおすことより障がいがある人もない人も暮らしやすい地域社会をつくっていくことの方が大切である」ということでした。

参加者一人一人の話が聞けて、楽しい会でした。年輪の会の皆様、ありがとうございました。



家族会訪問

武蔵野市「第二金曜会」

都連副会長 川崎洋子

うだるような暑さの7月12日の火曜日に訪問しました。本来ならば第二金曜日なのですが、今月は川崎の予定の関係で火曜日にしていただきました。中央線三鷹駅は南口に出ると三鷹市、北口が武蔵野市となっています。北口から徒歩12分で会場につきました。この暑さの中、会長の高辻さんをはじめ9名の方が参加されました。

武蔵野市と言えば、文化人が多く住む街と言

われ、文化的で障害者にも優しい街と聞いていました。しかし、お話を聞くうちに精神障害者が利用できる施設は「地域活動センター」とグループホーム「ミューの家」のだけとわかりました。家族会としても請願などしていますが、市側が一向に進めてくれないとのことでした。したがって、当事者の多くは家族と同居で家族が世話をしており、家族の大変さが伝わってききました。

何とか家族と離れて暮らせるといいなあとの声は出ますが、いざとなると難しいようです。やはり、子を離すのは心配なのです。

その心配とは何かと考えますと、本人が地域でひとり暮らしをするための地域の基盤ができていないことです。

いったい基盤とはなんでしょうか。

① 住宅の確保…グループホームの増設とアパートの保証人の確保。

② 所得保障…年金の増額や手当等の充実と就業支援。

③ 24時間の相談支援…必要に応じて訪問する支援。

このような支援体制ができれば、本人の一人暮らしも可能になると思いませんか。

家族会はこれらの実現にむけて、都連、みんなねつとと共に働き続けたいと思います。

☆賛助会費☆ (敬称略)

柳沢クリニック	50000円	くるみクリニック	50000円	栗洲 美紀	20000円	代々木の森診療所	50000円	宮本 里詩子	20000円	心療内科アーツクリニック大崎	50000円	五反田メンタルクリニック	50000円	吉田 晴哉	20000円	上杉クリニック	50000円	小島 陽子	50000円	中山クリニック	50000円	大倉診療所	50000円	土屋 米子	20000円	錦糸町クボタクリニック	50000円	榎本クリニック	20000円	天下堂医院	50000円	恩方病院	100000円	田鹿医院	50000円	石川クリニック	50000円	幸仁クリニック	50000円	小岩南口クリニック	50000円	板橋 仁	20000円	ひとみクリニック	50000円	会沢頼子	20000円	杉山クリニック	50000円	勝どき二丁目クリニック	50000円	野の花メンタルクリニック	50000円	ありがとうございます。	
---------	--------	----------	--------	-------	--------	----------	--------	--------	--------	----------------	--------	--------------	--------	-------	--------	---------	--------	-------	--------	---------	--------	-------	--------	-------	--------	-------------	--------	---------	--------	-------	--------	------	---------	------	--------	---------	--------	---------	--------	-----------	--------	------	--------	----------	--------	------	--------	---------	--------	-------------	--------	--------------	--------	-------------	--



講演会のお知らせ

- ☆9/10(土) 大切な人を理解し、共に、生きるために ~メンタルヘルスの基礎知識~
講師：秋川病院院長 植田 宏樹氏 定員：100名 先着順 主催：FHMの会 ☎080-9033-4048
- ☆9/10(土) 障害年金—初診日が不明でもあきらめないで 講師：社会保険労務士 山下 律子氏
主催：新宿フレンズ ☎03-3987-9788
- ☆9/14(水) 精神科事情のこのごろ ~当院の最近の取り組み~
講師：恩方病院院長 堤 祐一郎氏 事前申込不要 主催：わかくさ家族の会 ☎090-5422-0942
- ☆9/16(金) 明日のために今考え、今出来ること 私たちの社会で ~精神障害のある人が抱える問題を解決していくためには~ 講師：日本障害フォーラム幹事会議長 藤井 克徳氏
主催：杉並家族会 問い合わせ：あおば福祉会リブレ ☎03-3392-7946
- ☆9/17(土) 地域で安心して暮らしていくために ~親あるうちにできること・地域の医療と福祉の連携~ 講師：駒木野病院 精神科診療部長 田 亮介氏 主催：サンクラブ多摩 ☎042-371-3380
- ☆9/24(土) 日々の診療内容を少しましにするための工夫
講師：松沢病院・厚生会道ノ尾病院 岡崎 祐士氏 主催：世田谷さくら会 ☎03-3308-1679

※参加申込み・お問合せは、主催者までお願いします。

編集後記

おばあちゃん子だった私は、祖母からいくつかの人生の教訓みたいなきことを教えられていた。

「世の中には自分と同じ顔や考えを持つ人が必ずいるから、捜してごらん」もそのひとつだった。

だから学校に行っても、遊んでいても自分と同じ人が居ないか見張っていたが、いつも失敗だった。

ところが古代ギリシャ哲学を学び始めて次のことを知り驚かされた。

古代ギリシャ人は年に幾度か神殿前で奉納の舞を踊っていたが、みんな顔を被う仮面を冠った。その仮面は他の仮面と同じではなく、必ず異なった仮面でなくてはならなかった。それは世の中に同じ人はいないということだった。

その仮面はペルソナと呼ばれており、後に西洋哲学の基礎概念となり、「ひと一人格」を指す語となった。このペルソナという語は英語にも入っていき、パーソン(人)と使われていて、人間のひとり一人の人格を示す「パーソナリティ」という語を作り上げている。

世の中には自分と同じ人は居らず、すべての人は異なるのだ、ということを知ると、今までは遠まわしに教えてくれたのだと、今は納得している。

都連理事 塚本 邦之