



浜家連 ニュース 9月号

第193号

平成28(2016)年9月1日発行

○発行人 特定非営利活動法人 横浜市精神障害者家族連合会
事務局 〒222-0035 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3階
電話 045(548)4816 FAX045(548)4836

テレビ番組「キラーストレス」より 副理事長 北川はるみ

少し以前のことになるが、6月のNHK番組で「キラーストレス」についての放送を見た。現在、ストレスについて、生理学、心理学、脳科学の分野からの研究が進んでいるようだ。そもそもストレス反応というのは、数万年前に狩猟などで糧を得ていた人類が、猛獣と対峙する場面などに、身体の働きとして必要だった。副腎がストレスホルモンを分泌し、そのために心拍数が増し、自律神経が血管をしめあげ血圧を上昇させ、血液は固まりやすくなる。危機の場合すぐに逃げ出せるようにという体の自然な反応だった。しかし現代人、特に都市部に住んでいると絶え間なく複数のストレスにさらされ、それがキラーストレス（命を奪うストレス）と変貌し、脳出血、心不全、がんなど命の危機に直結する病気になることもある。

では、ストレスの対処法は、原因を避ける、笑う、サポートを得る。ここまではよく言われてきた方法。

1つ目は運動。ウエスタンオンタリオ大学の研究によると、自律神経が興奮しがちの心臓病患者が6ヶ月間運動をしたところ自律神経の興奮を阻止できた。またネズミの実験では、脳の延髄はストレスホルモンを分泌する役割があり扁桃体と自律神経をつなぐ場所だが運動をすることで、神経細胞の突起が50%以上減った。突起が多いと、ストレスを受けやすくなる。運動により体の変化のみならず、脳にも変化が起きる。ウォーキングなどの有酸素運動を息が上がる程度30分、週3回行うと良いそうだ。なかなか時間がとれない人は、1駅歩くなど日常生活の中に組み入れてもよい。

ストレスからうつ病になるメカニズムも解明されてきた。脳の扁桃体が活発になり、副腎がストレスホルモンを分泌、そのストレスホルモンの中のコルチゾ

ールが脳に吸収されるが、一定量を超えてしまうと、海馬（記憶、感情をつかさどる）の神経細胞の突起が減る。その結果、マインドワンダリング（心の迷走）が生活時間の多くをしめてしまう。ハーバード大学での2250人を対象にした調査では、生活時間の実に47%が過去の事を思い出したり、まだ起きてもない未来をあれこれ想像し不安になるなど目の前の事を考えていない。それは脳をむしろ心の状態を悪くする。ゆったりと、自分の状況に満足していられる人はストレスに強い。しかし、なかなかそういう人ばかりではない。

そこで2つ目の対処法は、コーピング。いわゆる気晴らしである。例えば本を読むなどのちょっとした気晴らしを100ほどあげられればと提案している。ス



トレスがかかった時に、その気晴らしをする。それによりストレスが減ったかどうか自分で判断し、だめならほかの方法を試してみる。ストレスの観察・対処を意識的、徹底的に繰り返す。広島大学では、『閾値うつ』(うつ病

予備群)の人を対象にコーピングを取り入れたプログラムを実践している。実行した気晴らしに点数をつけ客観的にわかるようにする。良い点数がついた行動を習慣化する。繰り返し行うことで前頭葉が扁桃体の活動を抑制し心の健康を取り戻す

3つ目はマインドフルネス、ストレス低減法。うつ病の人は主治医と相談の上、実践する事。具体的には、1、椅子に座り体の力を抜き背筋を伸ばす。2、目を閉じ体と呼吸に意識を向け感じる。3、浮かんだ雑念は、考えない。4、今の瞬間の体や呼吸に意識を戻す。毎日、10分程度行う。アメリカで、8週間のプログラムを受けた人は、体の不調は35%、心の不調は40%軽減された。

実は、日本文化の禅、華道、茶道、武芸などは、今をきちんととらえ気を配るまさにマインドフルネスの一つの手法。

ストレスについて科学的に解明されつつある事に大変驚きました。

浜家連の動き

● 横浜市健康福祉局・横浜市議員団との懇談が終了しました。



齊藤部長へ要望書を提出する宮川理事長

◆実施状況◆

懇談先	日程	時間	参加人数
健康福祉局	7月21日(木)	10:00~11:45	21名
自民党	6月9日(木)	10:40~11:20	24名
公明党	6月10日(金)	10:00~11:00	10名
民進党	7月12日(火)	15:15~15:45	8名
共産党	7月28日(木)	10:00~11:00	15名
無所属・ネットワーク	8月25日(木)	13:45~14:30	6名

民進党横浜市議員団との懇談会に出席して

民進党市議員団との懇談会が7月12日(火) 15時15分から15時45分まで30分間、横浜市会棟4階大会議室で行われました。

浜家連からは宮川理事長以下8名が、民進党からは森団長以下20名の議員が出席されました。宮川理事長の挨拶の後、浅田・大羽の両副理事長が「平成29年度民進党あて要望書」にそって、平成29年度の精神保健福祉施策について、要望事項を説明した。

まず、浅田副理事長は第3期障害者プランの施策に関して

- (1) 生活支援センターに関する要望として、相談支援・生活支援の各機能の拡充・強化、A型・B型の格差解消等。
- (2) 精神障害者の住居に関する要望として、新設するグループホームの精神障害者向け枠の確保。医療ケアと生活支援の付いたグループホームの新設。高齢化する精神障害者の住居の確保。
- (3) その他、自立生活アシスタント事業・後見的支援事業の拡充、精神障害者の雇用促進等々について、それぞれ要望した。

次に大羽副理事長は、障害者プランから取り残され

横浜市健康福祉局との懇談会に参加して

平成28年7月21日(木)横浜市健康福祉局と浜家連との懇談会が持たれました。浜家連から21名が参加、市側からは、障害福祉部の各課から部長・課長・係長・担当の方々、19名がご出席されました。

林 秀光 (あおば会)

ている精神障害者の保健・福祉に関して

- (1) 在宅で、医療と福祉につながっていない精神障害者を医療と福祉に結びつけるための、訪問支援事業の拡充。
 - (2) 医療は受けているがひきこもり等のため、在宅で社会参加ができない精神障害者と家族が、自立に向かうための支援事業。
 - (3) これらの事業を実施拡充するために、その支援活動に従事する職員の増員
 - (4) 高齢の長期入院精神病患者へ退院後の地域移行・地域定着の支援事業の強化、精神科の入院費用無料化等々について、それぞれ要望した。
- 最後に、松本副理事長から「家族の緊急滞在所」について、大変よい制度ではあるが、利用が大変しにくい。「できれば良し」とするのではなく、その後のフォローについても注意を向けていただきたい、との発言があった。

30分と時間が短く、若干の質疑応答がありましたが、物足りなく感じられた。初めて参加しましたが、勉強になりました。

稲垣宇一郎 (たちばな会)

定刻10時に開催され、先ず「平成29年度精神保健福祉施策要望書」が宮川理事長より健康福祉局障害福祉部、斎藤部長に提出されました。

続いて要望内容のポイントの説明を宮川理事長及

び大羽副理事長が行い、夫々の項目に対して市の担当課の方から回答がありました。その後、双方の意見交換が行われました。

宮川理事長から第3期障害者プランの施策の一層推進をお願いし、具体的には相談支援機能の強化・拡充を、そして地域で安心して生活ができる為の、居住施設支援・自立の為の支援施策拡充をお願いしました。

大羽副理事長からは第3期障害者プランには具体的記載が無い中で特に要望する事として訪問支援事業の拡充、在宅で社会参加が出来ずにいる精神障害者と家族の孤立を防ぎ、自立へ向かう為の支援、更に長期入院者が退院して地域定着できる為の支援をお願いしました。更に、国の管轄である医療費負担軽減等についても引き続き国に働きかけて欲しいとお願いしました。

共産党横浜市議員団との懇談会に参加して

平成28年7月28日10:00~11:00
横浜市会会議室にて、共産党全議員9名中公用で欠席の2名を除き7名が、浜家連は理事長以下15名が出席しました。

冒頭、挨拶の中で宮川理事長より26日未明の「津久井やまゆり園」での事件について、同じ障害者団体として障害者蔑視は遺憾であり非常な怒りを感じると涙ながらに訴えたのに対し、荒木由美子副団長からも同感の話があり、沈痛な思いの雰囲気の中でスタートしました。

要望の内容説明や質疑応答は他党と大差ありませんので省略しますが、特に「健康福祉・医療委

※自民党・公明党は浜家連ニュース7月号で報告しています。無所属・ネットワークについては浜家連ニュース10月号で報告いたします。

参加者の中からも多くの発言がありました。

代表的な発言として、地域生活に必要な支援事業拡充については、各組織連携を強めて利用しやすい制度にして欲しいこと。また訪問支援事業の拡充については、家族も関係して行っている当事者サポート活動及び滞在施設の運営実例を紹介して市の支援をお願いしました。

市側からは、新たなお金がかかる事業については困難で総合支援法の改定など国の動向を見極めながら行いたいことの回答が、また人員の配置に関する事については、人材の確保が難しい中、一步一步進めると、実績の紹介がありました。

懇談会に参加しての感想は、「少しずつではあるが、前進している事を実感できる」懇談会でありました。

北谷 博（若杉会）

員会」委員の古谷靖彦議員は生活支援センターの業務格差の問題や区福祉保健センターの啓発活動などについて終始熱心に聞いておられました。

ところで、皆さん共産党というとどんなイメージですか？最近、私は「弱い者の味方」と感じています。野党共闘に加わるなどリベラルな面も見られます。

毎月の「議会だより」によると是々非々の理念で賛否をしているようです。市会ではマイノリティな政党ですが、3年前の「福祉特別乗車券の有料化」に対しては、熱心に反対活動をしてくれた経緯があります。

第2回 浜家連研修会が開催されました。

第2回 浜家連研修会 「メタボについて」

日時 7月22日(木) 13:30~16:00

場所 横浜ラポール2階 大会議室

講師 都甲 崇 先生

(いなほクリニック副院長 精神科医)

参加者 55名



「メタボについて」の講演会を聞いて

倉澤 政江（もみじ会）

浜家連研修会第2回目(7月22日)はいなほクリニックの都甲崇先生をお招きして「メタボリックシンドロームについて」と題してご講演頂きました。以下はその内容を簡単にまとめたものです。

○統合失調症における身体合併症について

身体合併症とはもともとの病気にいくつかの身体の病気が一緒に現れることである。統合失調症の患者は一般の人に比べて身体合併症のリスクが高く、患者の生活の質(QOL)を著しく損ねる病気である。

原因として**遺伝的問題・生活習慣の問題・治療薬剤の問題**が考えられるが**生活習慣に気を付けると他の2つの問題があってもかなり予防できる**。統合失調症患者と一般人口に比べてたなりやすさ、肥満は1.5~2倍、喫煙2~3倍、糖尿病2倍、脂質異常5倍、メタボ2~3倍統合失調症患者の死因として心疾患と肺疾患が多いのが特長である。

統合失調症の治療では精神症状のケアも大切だが身体的な症状へ目を向けることも重要である。

○メタボリックシンドローム(MetS) メタボリック=代謝(異常)シンドローム=症候群

一般の人がメタボになるのは5人に1人だが統合失調症患者は3人に1人。

Q. 腹囲が診断基準以上であればメタボ(MetS)と診断されるか？

OorX——→正解はX。お腹まわりだけではないが、お腹まわりの大きい人はなりやすい。

内臓脂肪の蓄積(ウエスト周囲径男性 $\geq 85\text{cm}$ 、女性 $\geq 90\text{cm}$)プラス血糖値・血清脂質・血圧などの代

謝異常が重なり合った状態をメタボリックシンドロームという。

メタボリックシンドロームになると*糖尿病を発症するリスクは約7~9倍*心筋梗塞や脳卒中発症リスクは約3倍になる。もし診断されたら薬による治療だけでなく内臓脂肪を減らすための**生活習慣の改善が重要**。

脱出ポイントは**食生活の見直し、適度な運動、規則正しい生活と睡眠、そして体重測定や定期的検査が重要**。

体重計にのる習慣をつけ、それを記録することはダイエットの効果がある。

あなたの標準体重を知っていますか。

標準体重の指標、BMI(Body Mass Index) BMI22を基準値として25以上を肥満としている。

基準体重=身長(m)×身長(m)×22

体重管理はメタボ対策の要→**体重計に乗る習慣**をつけましょう。

当日の研修会参加者にはBMI計算キットが配布された(大塚製薬提供)。

※メタボリックシンドロームについてもっと詳細に知りたい方は、都甲先生も監修している統合失調症患者さんのためのメタボ対策サイト「メタラボ」

(<http://metalabo.net/>)をご覧ください。

◆イベントのお知らせ◆

§ 28年度 第3回浜家連研修会 §

《発達障害について》

日時：9月16日(金) 午後1:30~午後4:00(開場午後1:00)

場所：横浜ラポール2階 大会議室

講師 浮貝 昭典 先生

(グリーンフォレスト サポート事業 コーディネーター)

定員：100名(先着順)



【編集後記】

7月末に相模原の障害者施設で死者19人、負傷者26人という凄惨な事件が発生し、マスコミ等でいろいろと報道されています。施設に入居する家族のインタビューで「うちの子は重い障害があっても何もできないけれども、家族にとってはかけがえのない存在なんです」と多くの方が答えていました。「人間の尊厳」について問われているような気がしました。

(事務局 中居)