



広報

なにわ

市民の友

第790号毎月1日発行

2016年(平成28年)

11月

市の人口と世帯	
※()内はうち外国人	
2016(平成28)年9月末現在	
総人口	323,993(3,866)
男	157,257(2,215)
女	166,736(1,651)
世帯数	148,837(2,649)

発行 那覇市
〒900-8585 那覇市泉崎1丁目1番1号
☎(代表)867-0111
印刷 光文堂コミュニケーションズ(株)
配布 那覇市シルバー人材センター

11月は精神保健福祉 普及月間です

こころの病気を
サインを見逃さないために



全国で392万人、およそ40人に1人がこころの病気を抱えているといわれています。こころの病気も身体の病気と同じように、早い段階で治療を受ければその分早く回復します。
あなた自身やあなたの身近な人のためにも、こころの病気を正しく理解することが大切です。

— 自分までおかしくなりそうだった。しつかりしないといけない、そう言い聞かせていました。—
那覇市精神障害者家族会の代表を務める宮國つ子さん(63)の話です。

発症

今から18年前、宮國さんの娘さん(Aさん)が23歳の頃です。
高校を卒業後、短期間のアルバイトを繰り返す生活を送っていたAさんは、ある日を境に家にひきこもるようになりました。あるとき、Aさんは自分で心療内科を受診し薬をもらって帰ってきました。驚く宮國さんに、Aさんは「声が聞こえる、自分はおかしい」と言っていたそうです。

しかし、宮國さんは理解できませんでした。当時は精神疾患に関する情報もなく、精神病というところから様子が見えなかった。という認識しかありませんでした。宮國さんは「あなたはおかしいよ」と言い聞かせ、その薬を捨ててしまったそうです。

そのうち、Aさんはおかしな行動をとるようになりました。家にも落ち着かない様子でウロウロしたり、一人でうなずいたり、急に笑い出したり。
宮國さんはAさんを連れて心療内科を受診、統合失調症と診断を受けました。Aさんが27歳の時でした。

こころの病気は、病院での治療と同時に、家族や仲間のサポートも重要になってきます。
市では、こころの病気で悩まれているご本人やご家族からの相談、自助グループの紹介、医療機関等の情報提供を行っています。まずはお気軽にご相談ください。

講演会

無料

「統合失調症ってなんだろう?」～ 統合失調症の理解～

- ① 県立精神保健福祉センターの宮川所長(精神科医)による講話
- ② 当事者および家族による体験談

日 11月1日(火) 14時～16時 場 市保健所3階大会議室 申 不要

うつ病講演会

内 田崎病院院長の仲本医師による講演

日 11月9日(水) 14時～16時

場 市保健所3階 大会議室 申 11月8日(火)まで

アルコール依存症講演会

内 琉球病院の福田医師と当事者による講演

日 11月22日(火) 14時～16時

場 市保健所3階 大会議室 申 11月21日(月)まで

お問い合わせ

地域保健課 精神保健グループ
☎853-7973 (平日9時～11時、13時～16時半)
☆HPでも情報発信中! [那覇市 地域保健課]で検索



サイン

今思えば高校時代にそのサインがあった、と宮國さんは振り返ります。「学校を辞めたい」Aさんがそう口にしたときには、せっかくなったんだから卒業まで頑張つて、と話したそうです。そして、頭に円形脱毛ができたことと打ち明けられときも、あまり深刻には考えませんでした。

「あの時、しつかりと受け止めてこの子の状態を理解してあげられたら」。宮國さんは、自身の経験から早期治療の大切さを実感しています。

宮國さんが娘さんと接する際に常に心がけていることです。
本人が混乱状態にある時には、寄り添う、受け止める姿勢が大切だと宮國さんは言います。話のつじつまが合わなくても、変な思いこみをしていても、否定するようなことは言わず「うん、うん。そうなのね」とやさしく聞いてあげるのがよいと。

Aさんは現在41歳。月2回の通院と服薬治療を続けています。今でも幻聴はありますが、幻聴として受けとめることができるようになりました。5年前からは一人暮らしも始め、清掃業に従事しながら、落ち着いた生活を送っています。

今よりちょっと良くなるように

市長室
ばいばい! 幹子やいびくん
元気ですか?
あなたのこころ

こころの病気(精神疾患)とは何でしょう。自分は大丈夫。こころの弱い人になる病気。そんな誤解や偏見、差別的な見方は正しくありません。高血圧や糖尿病などのように、誰でもかかる可能性があり、予防が大切な病気のひとつです。

よく眠れない。不安感を覚える。そんな体調や気分の変化など、前兆となるサインを見逃さずに、気軽に医療機関などの専門機関に相談して、早めにこころの病気の予防につなげてください。

また家族や友人、同僚など周りの気づきや理解、サポートも必要です。本人の言葉や行動、体調の変化に気づいたら、「眠れていますか?」などの声かけから始めてみましょう。悩みを話してくれたら、共感を示しながら話を聞き、必要ならば専門家への相談につなげてあげる事も大切です。

毎年、11月は精神保健福祉普及月間です。那覇市では、精神に障がいのある方も住み慣れた場所です。安心して暮らせるよう地域や医療機関等との協働により、地域で支える仕組みづくりに取り組んでいます。月間中、那覇市保健所では統合失調症やうつ病、アルコール依存症の講演会を開催します。気軽に参加ください。

市民の皆様、こころの病気を理解し、こころの元気を保たれますよう、ゆたさるごとう うにげーさびら

那覇市長

城間幹子



主な紙面

- こころの病気を知る「サインを見逃さないために」…1
- 入園・入所案内(保育園・幼稚園・認定こども園)…2・3
- 児童虐待防止月間/情報バック/博物館トピックス…4・8