



なごさ 市民の友

広報

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 知る

こころの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持っ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りつ子さん(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。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

- ① 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

- ① 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ども、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
お元気ですか?
あなたのこころ

こころの病気(精神疾患)とは何でしょうか。自分は大丈夫。こころの弱い人がなる病気。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安心して暮らせるよう地域や医療機関などの協働により、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。気軽にご参加ください。

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/情報ハック/博物館トビックス…4、5、8