

# 統合失調症の人が知っておくべきこと

この6月に1冊の本が発行されました。出版されたコンボ(後記)主催の「精神疾患を持つ人のリカバリーフォーラム」での発表から、薬との付き合い方や、健康全体に気を配って欲しいとの願いが込められています。編集に関わった宇田川さんからのご紹介を掲載します。

突然死。今まで語ってこられなかった事柄です。誰もが身の回りにあることはわかっている。けれど、誰もはずきりと証拠を出すことができませんでした。心臓、突然死、誤嚥による窒息死、朝起きたら亡くなっていた。誰も声をあげられませんでした。原因がわかっていなかったからです。

この本では、統合失調症をもち、薬を飲む生活をする上で経験する、予想できない不自然な死について、日本で初めて、エビデンス(数字的な証明)を出して明らかにしました。そしてそれを防ぐ方法を明らかにしました。

私のように薬を飲む身としては読み進めるのに怖い部分もあり、すごくショックな部分もありました。私は、薬を飲むのは仕事のように思っています。自動的になんの疑問もなく薬を飲んでいきます。それが、ある先進国では、統合失調症で漫然と薬を飲むだけでは、20歳まで生きた人は、あと32年と半年しか生きられない。

つまり52才前後が平均的な寿命だという調査があります。薬を飲んでいない人は、20歳まで生きた人は、あと57年と半年生きられる。つまり77歳くらいが平均です。

25年の寿命の差があるのです。双極性障害を持っている人も、抗精神病薬も飲んでいる場合もあり、その範囲に入ります。精神科にかかっている人たちとその家族、そして、精神科医療に関わっている人全体に読んで欲しい本です。仲間が死なないうえ、自分が死なないうえです。

この本は私の命に関わっているという実感を持って読みました。読み始めると、まさに自分に関わってくる本なのです。一例を上げると、皆さんご存知だと思のですが睡眠薬や、気分安定薬に

薬との付き合いは多くの人の課題です。「突然死」から自分を守る事・・・健康への気配り課題の本!



ベンゾジアゼピン系の薬があります。(私はそれを飲んでます。)

それと抗精神病薬の併用は死亡リスク増加と関係する研究があります。統合失調症の人がエコノミークラス症候群で血栓が肺に飛び、亡くなるのは、精神病院で拘束されて点滴しつばなしにするからだとはばかり思っていました。拘束だけでなく抗精神病薬による医療自体

が肺血栓塞栓症のリスク増加に関係があるかもしれないと言われています。(本文より)

しかし、だからといって薬をやめることは、自爆です。私はそれで自爆しました。絶対に医師と相談なく減薬や断薬しないで下さい。人生を棒に振ります。という私からのメッセージもあります。

一番サボってはいけないのは、医師との対話と体のモニタリング。つまり、しっかりと医師に自分の意見を伝え、自分自身で健康診断を受けに行くことです。医療者と私たち当事者は対話を通してお互いが納得して、私が薬を飲む決断をします。

生きる責任をもって精神科医療にかかるために、どうすればいいかが載っている本です。ゆっくりと最後まで、でもいっせいに読んで欲しい本だと思いました。(宇田川健・コンボ共同代表)

●購読ご希望の方は下記までお申し込みください

『統合失調症の人が知っておくべきこと~突然死から自分を守る~』  
四六判 174頁 1200円+税特定非営利活動法人  
地域精神保健福祉機構(コンボ)  
Webpage: http://comhbo.net  
〒272-0031 千葉県市川市平田3-5-1 トノックスビル2F  
TEL: 047-320-3870 FAX: 047-320-3871  
EMAIL: info@comhbo.net (コンボ広報チーム)

第18回 トーク&ライブ ひだまり2013 2013年のトーク&ライブは新春コンサートです。

## 新春ヴァイオリンコンサート

TALKコーナー精神障害がある人による発表をお楽しみください。

LIVE バイオリンコンサート Violin: 金関 環 (Tamaki Kanaseki)

参加協力券 1,000円 Piano: 宮川真由美 (Mayumi Miyagawa)

2014年  
日時 1月25日(土) 午後1時10分受付  
午後1時30分~3時30分  
会場 生駒市コミュニティセンター  
文化ホール(セイセイビル)

ひだまり家族会 2013年10月.11月.12月の家族会例会予定 (定例会は毎月第3土曜日に行っています。)

- 10月例会 19日(土) 1時~4時
  - 11月例会 16日(土) 1時30時~4時
  - 12月例会 21日(土) 1時30時~4時
- 日時変更の月もありますので、下記(上村)までお尋ねの上でご参加ください。
- 例会 会場 生駒市市民活動推進センターららポート3階
  - 会費 1月300円(年3,600円)レクリエーションは別途参加費要
  - 連絡 TEL 0743-79-1195(上村)

機関誌「ひだまり クローバー」ご案内  
「ひだまり後援会・会報」として春夏秋冬・年4回、機関誌「ひだまりクローバー」を発行しています。会員にはこのほか、「トーク&ライブ(年1回)」「こころの市民講座(年2回)」の案内などをお送りしています。  
発行/生駒精神障害者ひだまり後援会 機関誌係  
〒630-0214 奈良県生駒市東生駒月見町 231-5 坪田 博方  
連絡 TEL0743-74-9652

# 2013 ひだまり 第12号

HIDAMARI CLOVER



しんどいけれど ひだまりのなか いま あきそらに たゆたう ころ



## みんなネット大阪大会 報告

全国の精神障害者の家族が集まりました

「ひだまり後援会」の皆さん。ご存知でしょうか? 統合失調症やうつ病などの精神障がい家族会の全国的な活動を。

今回 左の周知ポスターに有りますように9月9日(月)と10日(火)に、大阪の国際会議場で大会が開催されました。

何度も紙面で紹介しましたとおり、精神疾患は厚生労働省が規定した5大疾病(がん、心臓疾患、脳卒中、糖尿病、精神疾患)の中でも一番患者数が多い疾病です。特別な病気、特別な障害では有りません。

5大疾患	
心臓病	81万人
脳卒中	134万人
がん	152万人
糖尿病	237万人
精神疾患	323万人

※右記: グラフ参照

「ひだまり後援会」の皆さん。この大会での主な訴えを紹介します。

- 1) 精神障害者とその家族に対して 他の障害者との制度上の格差を無くし、精神障害者への偏見を取り除くこと。
- 2) 他の障害にはない保護者制度の廃止(精神保健福祉法)
- 3) 今まで身体と知的障害者だけを対象としていた雇用義務を精神障がい者にも適応する。(障害者雇用促進法)

主な「分科会」の内容を紹介します。

- 早期支援と教育 思春期は身体的・心理的・社会的な変化が多く「心の健康」のバランスを崩しやすい。学校教育に必要な「心の健康」支援と教育内容について考える。
- 家族支援 本音が言え、前向きになれる支援の工夫。
- 地域の暮らし 障害があってもその人らしく豊かな暮らしを創る
- 当事者活動 セルフヘルプグループ、当事者活動、障害者同士の結婚、自分の精神病の体験談を放す活動などいろいろ。
- 就労を考える 一度きりの人生。人生の主人公として働くこと。
- 単一精神病論 一番多くの参加者でした。(左に感想)

参加の感想 2000名ほど入る会場が2階までほぼ埋まっていた。精神障がいをもつ当事者、家族、精神保健福祉士、施設職員、精神科医療機関職員など色々な立場の方が参加されていました。特別講演の「イギリスにおける精神疾患への早期介入」では精神科医のデビット氏(妻は看護師、娘さんが統合失調症)の講演を聞きました。娘さんの急性期の6か月とリハビリ入院の2年は失望だったということで・・・その後国家早期支援開発プログラムに関わられ(これは英国らしい対処方法だと感銘)、世界精神保健早期支援宣言を掲げるに至ったということです。(なるほど、うーん?)

気になる分科会「単一精神病論」にも参加しました。こちらは、「統合失調症と躁うつ病と再発を繰り返すうつ病は同じ病気?」というタイトルで、興味深かったのですが混乱しました。疾患の識別や、病名を告げるということの「?」、同じ薬を違う病名の人に使用し効果を上げている「?」。まだまだ、精神疾患は医療の迷路にあるのか?と・・・でも実感もなんとなく感じる。(坪田)

※今回の「みんなネット全国大会」のポスターデザインは「ひだまり後援会」会員の坪田が担当しました。

■生駒精神障害者ひだまり後援会  
生駒市内の精神障害者に関する活動に関して必要な支援を行い、もって地域における精神障害者福祉の増進に寄与することを目的とする。 ◆会員:年会費一口2000円  
◆連絡先:事務局 コスモールいこま内 TEL0743-73-0900

マイサポいこま・結果報告  
支援して下さった方 252名  
交付決定額 156,944円  
ご協力ありがとうございました。

「ひだまり後援会」ではを2・3ヶ月に一度世話人会を開催しています。いろいろな議題でアイデアを出しあいながら会議を進める中で、それぞれの会員さんの日常や、地域との関わり、障害を持つての暮らしについての思いや意見が出て、和気藹々会員の交流の場にもなっています。

世話人のHさんは表紙で紹介の「みんなネットの大阪大会」に参加され全国の家族会の活動報告や、分科会にも参加され、いろいろ勉強しておられます。Hさんは「我が子が精神疾患になってから始めて、あれ〜・生駒にもこんなに多く患者が居たんだ。我が家の半径500メートル以内に五人も六人も居られるんだ」と驚いたそうです。今回はそんなHさんに、『ひだまりCLOVER』の原稿を書いていただきました。

\* \* \*

### 『家族による支援から』

### 社会による支援へ』

精神障害者に対する理解はまだまだまだ乏しく、多くの精神障害者とその家族は精神障害を隠して暮らしています。社会制度の活用や、支援センター、相談センターの存在も知らず、家族だけで当事者を支えている場合が多いと思います。

しかし、精神障害の場合、服薬などで、症状は応安定しているように見えても実際に生活していく上では、様々な困難を抱えています。食事、服薬、金銭管理、身だしなみなどの日常生活の上でのやりくりや配慮がうまくできません。その場に合った行動や、臨機応変な対応が苦手です。作業能力と集中力、持続力、対人関係の低下も見られます。在宅の精神障害者の多くが「未就労・ひきこもり」の状態です。こうした障害状態で有るにもかかわらず医師の診断や受給要件から「無年金」となっている当事者はたくさんいます。一人でも多くの家族や当事者が、相談センターや支援センターの存在を知り、社会制度としての①精神福祉制度②障害者医療費助成制度 ③障害年金受給制度 ④生活保護制度などを活用されることが大切だと思います。現在、「ひだまり家族会」には約20数名が在籍しています。

生駒には平成20年度で精神障害の手帳のある人（1級、2級、3級）240名、自立支援を受けている人、640名が居ます。しかし、家族会に入会している家族はわずかです。是非家族会に入会していただき、みんなが病気に対する知識を深めて、疑問や悩みを話し合っ、家族がそれぞれ少しでも明るく生きられるようになったらと思っています。

## 第17回 生駒市こころの市民講座 「こころの健康と地域の暮らし」 自殺の問題を考える 講座を終えて

平成10年に急増した日本の自殺者数は昨年久々に3万人を切りました。前の年に比べて一気に1割近く減ったわけです。これ自体は歓迎すべき出来事ですが、それでも平成24年だけで27,858人の方が自殺で亡くられたという事実は否定できず、どうも手放しでよるこぶわけにはいかない気がします。この数字は交通事故死者の6倍をこえ、日本の自殺率は世界的のワースト10から脱してはいないのです。これはとても残念なことです。

また、近い人を自殺で亡くされた方にとってこの数字は何の意味も持たないでしょう。大切な人を失った悲しみは数字でははかれないのですから。

奈良県は自殺率が低いことで知られていますが、それでも年間300人近い人が自殺で亡くなり、生駒市だけでも過去8年間に144名が自殺されています。この数字をどのように受け止めるかは人によってちがいがあられるかもしれませんが、皆さんはどのように受け止められるでしょうか？



神澤 創 KAMIZAWA TSUKURU  
帝塚山大学 心理学部心理学科 大学院心理科学研究科 教授 [研究領域] カウンセリングや心理療法など、個人の幸福感やQOLを高める実践的なアプローチに関心があります。最近では自殺対策や精神障害者支援など、主にコミュニティで活動しています。[社会的活動] 奈良県自殺対策連絡協議会会長、生駒精神障害者後援会ひだまり代表

さて、自殺の危険因子と呼ばれるものがいくつか報告されていますが、未遂について注意しておかなければならないものに精神障害があります。とくにうつ病などの感情の問題は自殺につながりやすいとされ、近年のうつ病患者の増加は自殺の危機と深くかかわっているという見方もあります。また、統合失調症やアルコール、薬物依存の問題も無視できません。もともと通りにならないのが人生ですが、心の不調を抱えていると生きていくことがさらに辛く感じられることもあるかもしれません。



当日の会場にも生きづらさを抱えた人が何人か来てくれました。質問の内容からその人がどれだけ一所懸命に生きているのか、物事を真面目に考えているのかが伝わってきました。でも同時にそれがなかなか思うような結果につながっていないらしいこともなんとなくわかりました。純粋さは時として人を苦しめます。このような人たちとお話をしていると、多少の融通を利かせることができたらもっと楽に生きられるのに、と感じることがあります。止まない雨がないうちに、開けない夜はないのですが、時としてそれが信じられないほどしんどくなってしまうのでしょう。そんな時に深呼吸をして周りを見渡してみることで、一緒に問題の解決を手伝ってくれる人がいることを思い出してもらえたらと思います。

若者の自殺が徐々に増えています。ある調査によると奈良県では20代の女性のこころの健康が他の年代に比べて芳しくないことがわかりました。多少減少の兆しを見せているものの、中高年の自殺者数も相変わらずです。同じ時代を生活している人たちの「生きづらさ」に少しでも気づけるようにするにはどうすればいいのか、言葉だけではなく実際にどんな働きかけをすればいいのかこれからも皆さんと一緒に考えていければと思います。



わたしはどう生きるの  
わたしたちは  
どう生きればいいのか？

死にたくて死んでいる人はいないと思います。生きていくのがつらくなった人が、そのつらさを終わらせようとして、あるいは他に探すべき道が見つからないほど追いつめられたと感じたときに選ぶ悲しい解決法が自殺なのではないでしょうか。今回、自殺をテーマにとりあげるにあたって、このような残念な出来事を少しでも減らせるように、そして親しい人を失う悲しみにとらわれる人が一人でも少なくなるようにという願いを込めてお話をさせていただきました。チラシにもあったように、自殺対策は「どう生きるか」を考えることであり、死んでしまいたくなるような「生きづらさ」をいかに減らすかがポイントだと思います。つまり「こころの健康と地域の暮らし」を考えることが、直接的に自殺予防につながっているのですが、このことは意外に忘れられがちです。

ひだまり CLOVER / あなたなら どうする? ■お母さん編

一緒に学び・考える場が、機関誌「ひだまり clover」です 原稿募集

「ひだまり clover」は新連載「会員の声」の掲載でもっと広がりのある機関誌へ成長しよう・・・と意気込んでいます。例えば「他人事では有りません。誰もが精神の疾病にかかり・障害を持つ可能性がある」ということなどを、日常生活や、活動で実感されたことがありましたらその体験や・ご意見を「声」として書いてください。また、「ひだまり後援会」に期待する事を、ご意見・ご希望として原稿にしてください。 ●原稿送付先 〒630-0214 生駒市東生駒月見町 231-5 坪田万作 TEL・FAX 0743-74-9652 《今回は世話人の藤原文子さんからの「声」です。ありがとうございます。》

ひだまり後援会 会員の声 会員 藤原 文子  
雨にぬれた朝

キャット ステープンスを知っていますか？  
1966年頃からイギリスで活躍したシンガーソングライターです。

6月に某住宅メーカーのCMのBGMで流れていました「雨にぬれた朝」という曲です。原題は「MORNING HAS BROKEN」という美しい曲です。歌詞と静かな曲が心に染み渡ります。日本人にはかなり宗教的な歌詞ですが八百万の神の国の民である我々にも違和感はなく感じません。

6月の週末の朝、雨が降っていると たまらなくこの歌が聞きたくなります。家事を手早く済ませて、ゆつくりCDをかけます。猫を抱いて椅子にすわり 庭に咲くアジサイの花や艶やかな木々の緑をながめていると、静かで満ち足りた気分になります。雨にぬれてキラキラ輝く朝を歌っています。

希望をあきらめないで 大地が芽吹くように自分にもこんなすばらしい朝がある。未来があると思えるのです。

雨の日の歌はたくさんあり どれも良いのですが、大人になって一人静かに落ち着きたいときは おすすめの曲です。