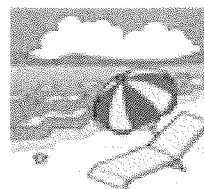


会報 第25号

島根県精神当事者連絡会



統合失調症の再発の予防

Tさん

統合失調症の再発は、群馬大学の研究によると、色、金、プライド、身体の病気が引金となり再発し易いという。色とは恋愛とか、結婚とかであり、金とは本人の経済力という。プライドとは、自尊心のことであり身体の病気は諸々の病気をいう。人によってそれぞれ弱点があるということでこの弱点を克服すれば再発は減らせる。体の病気のうち生活習慣病について考えてみよう。生活習慣病は肥満、高血圧、高脂血症、糖尿病があげられる。これに加え、喫煙は、死の五重奏として恐れられている。肥満を表すのにBMIという指数がある。体重÷身長÷身長で表し二十五以上を肥満という。ダイエットはいろいろあろうが私は食事と運動による。一日の摂取エネルギーが男性の場合、千八百Kカロリー以下であれば肥えないといわれる。肥満がなくなれば、自然に血圧等も下がる。生活習慣の改善で一番てっとり早いのは禁煙することである。私も十年前に禁煙したのが大変効果があった。健康診断を受けて身体をチェックし生活習慣の改善に取り組もう。内科も受診してみよう。身体の病気を防ぐことは統合失調症の再発を防ぐ一つの条件である。再発を防ぐことは自殺や事故を防ぐことになり本人は、勿論社会に対してメリットは大きい。

平成24年度 第3回 しまねこころの交流会

主催：島根県精神保健福祉会連合会・島根県精神当事者連絡会

日時：8月26日(日)13:30～15:30

備考：参加自由・無料

会場：島根県雲南市木次町里方30-2(木次駅改札口前)

サン・チェリヴァ チェリヴァホール 3階大会議室

テーマ：「今、伝えたい。家族に言いたいこと」

備考：詳しい事を知りたい方は、地域活動支援センター パレット TEL0854-45-0020 まで

第7回 島根県精神当事者連絡会 総会の模様(平成24年5月27日(日))[益田市総合福祉センター]



来賓あいさつ



益田保健所 牧野所長の講演

第7回島根県精神当事者連絡会総会の様子

島根県精神当事者連絡会 会長 Sさん

第7回総会が5月27日(日)益田市総合福祉センターでありました。来賓の方々を7名呼びました。益田地域の当事者、家族会、病院関係、ボランティアの方など、私たちを支援してくれる人達が40名くらい集まりました。

会長あいさつの後、来賓あいさつ、23年度事業報告、事業計画、会計報告、監査報告、役員紹介、規約改正と続いてこれが承認され、休憩に入り、講演を牧野由美子益田保健所所長の「地域で普通に生活していく工夫について」を話されました。

益田圏域の私たちの味方になる施設、病院、グループホームが配布された資料に、一目で解るように出来ていました。説明もとてもよく解りました。この圏域に、何が足りないか、どこに、何が必要なのか。自分の住んでいる地域の社会的資源の豊かさを実感しつつ、(病院は、不足気味かな?)益田市、津和野町、吉賀町に住んでいる仲間は、大変だなと思いました。(香川県を1周り小さくした大きさが益田圏域です。通院だけでも1日仕事)

スピークアウトは、3人だけでしたが、3人とも実感がこもっていて、聞いている人の心に響くような話でした。もっと時間があれば、と思いました。参加者のみなさんお疲れ様でした。

これからも、精神当事者連絡会をよろしくお願いします。

事務局からのお詫び

4月号での会費納入のお願いにあたって、事務局の不手際により、会員の方にご迷惑をおかけしました。

会費については、別紙の5月総会で承認された会則に明記されております。

今後、このような不手際がないようにいたしますので、ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

障がい者に対する、差別・偏見をなくすために、シルバーリボンのキャンペーンを行っています。

ぜひ、御協力をお願いいたします。

◎原稿を募集します。投稿され、掲載された方は、若干のお礼をしますので、お願いいたします。

◎健康福祉部長に対する、要望、意見がありましたら、事務局まで送付お願いいたします。