

あなたの「ホッと一息」をお手伝い

『ふくここ』

～ふくしま心のケアセンター 県中方部だより～



新春のごあいさつ

みなさま明けましておめでとうございます。仕事はじめての1月5日はとても穏やかな天気で、新しい年もこのような年であればと願いながら出勤しました。

さて当センターも活動開始3年が経過します。この間、多くの関係者の皆さまの協力を得て活動が広がってまいりました。多職種チームとして支援できるという特徴を生かし、今年も専門職12名が力を合わせて皆さまの期待に添えるよう活動していきたいと考えておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

業務推進監兼県中方部業務課長 渡部育子

新春対談：元気に冬を乗り切るために

震災から3回目の冬ですが、この冬を元気に乗りきるためのコツについて、当センター所長の昼田医師（精神科医）と臨床心理士の岩沢、精神保健福祉士の松田で対談しました。

松田：まず、冬に避けたい病気として「冬季うつ病」がありますが、この病気について教えてください。



昼田：症状としては、意欲や集中力の低下、疲れやすい、**過食、体重増加、眠気**などです。通常、うつ病では食欲低下と不眠が大きな特徴ですが、**冬季性のうつの場合、食欲が増して、眠気が増します**。冬場は日光が減るため、元気の素になる脳内ホルモンのセロトニンやメラトニンが低下します。セロトニンが低下すると、うつ状態になります。すると、脳がセロトニン生成に必要な糖質を作ろうとして、炭水化物摂取が増え、過食になると言われています。日照時間が極端に短い北欧では、昔から問題になっていました。**治療については**、抗うつ薬と、太陽と同じくらいの強さの光を当てる光療法が効果的です。**晴れた日の散歩も良い**ですよ。

松田：通常のうつ病との特徴の違いがはっきりしていますね。晴れた日の散歩が治療に効果的だということですが、予防にもなりますね。

岩沢：冬は寒くて、それだけでも動きたくないから活動性が下がる。**リズムカルな運動でセロトニンが出る**と言われており、晴れた日の散歩は日光の部分と、行動活性の部分と、両方できるからすごくいいですね。

松田：**うつを予防する**ために他に何か気をつけることはありますか？

昼田：**睡眠と食事は基本**ですよ。身体健康だけでなくメンタル的な面でもね。**そして「運動」**。できれば**「話し相手」**がいるということ。話し相手がいるというのはいろいろな意味で大事だね。それから**「楽しみ」**。冬だからこそその楽しみもありますよね。ぼくは、大学が仙台だったので、寒くてね。ところが、スキーを覚えたら、冬、雪が降るのが楽しみになった。あぁいい雪が降ってきたななんてね。



松田：**冬だから出来る楽しみを見つける**っていうことですね。これから寒さがますます厳しくなるところですが、ふくここ読者に「これだけは伝えたい」ということがあればお願いします。

昼田：『**春の来ない冬はない！**』春は必ず来ると信じて、冬を乗り切りましょう。

(後編は次号へつづきます)

認知症市民講座を開催しました

去る平成 26 年 11 月 29 日（土）に、福島県中保健福祉事務所ならびに郡山市からの共催をいただいて、**第二回市民くらしの健康講座**を開催いたしました。今年度は『認知症』のテーマで東京都のみどりの杜クリニックより森川すいめい先生をお招きいたしました。

午前は**一般市民の方々に向けた講演会**、午後は**地域包括支援センターなど、地域で認知症のある方々を支援している職員向けの研修会**と一日、盛りだくさんの内容でしたが、すいめい先生は細いお体に似合わずパワフルに、かつ楽しくわかりやすくお話をしてくださいまして、参加された方々だけではなく、私自身も大変有意義な時間が過ごせました。



また、**参加された方からの感想もおおむね好評**で、中には森川先生ご指名で、来年度も講座を開いてほしいという意見もありました。当センターでは今後も地域のみなさまに役立つ講座を開催していきたいと思ひます。

今後ともどうぞよろしくお願ひいたします。

【市民講座に参加して】

私は**認知症を患う母**と暮らしています。すいめい先生より「会場の中から困っていることを出してもらい一緒に考える『公開事例検討』をやってみましょう」と呼びかけがあり、思い切って手を挙げました。

私の困りごとは、母が「片づけ」と称して食器や日用品をしまい込み、どこにしまったかを忘れてしまうこと。それを探するのが私の日課になっています。

先生からは、母の人柄、好きなもの、日中の過ごし方等の質問がありました。几帳面で真面目な人、片づけが得意、女学校の校歌を 3 番まで歌える・質問に答えているうちに、**昔の母の姿が思い浮かびとてもなつかしく愛おしく感じました**。そして、日中やることがないから片づけをしてしまう、**やることを見つけあげたらいい**というアドバイスがあり、参加された方からは、**編み物**はどう？などの提案をいただきました。

その夜、きれいな色の毛糸と編み針をコタツの上に置いてみました。「むがし、やったない。**あみもの**」と慣れた手つきで編み始めた**母**。私はとてもやさしい気持ちになり、いつまでも母の手元を見ていました。



コラム：『初夢』に想ふ

みなさま、明けましておめでとうございます。9 連休を経て新しい年を迎えましたね。「いつまでも正月が続けばいいのに・・・」と思っている人はいませんか？来年の正月が恋しい今日この頃です。

さて、正月といえば初夢、初夢といえば「一富士二鷹三茄子」ですね。私の知り合いは、職場で書類を袋詰めする夢を見たそうです。夢の中で、それも元旦から仕事とはたいしたものだと言ってやりました。

ところで、「一富士」と謳われる富士山ですが、見てのとおり、登り坂ばかりという過酷な山です。大抵の山は登りあり下りありで、それなりに緩急があるのが普通です。麓から見えた山頂も、「分け入っても分け入っても青い山」（種田山頭火）を繰り返していくうちに見えなくなってしまいます。しかしそんなとき、突然山頂に着くことがよくあります。登山は人生ですね。いや、人生は登山ですか。

努力しても行き詰まった時、実は山頂近くにいるのかもしれないよ。



●発行元

一般社団法人 福島県精神保健福祉協会
ふくしま心のケアセンター
県中方部センター

〒963-8024

福島県郡山市西ノ内 1 丁目 3-24
成和ビル 1 階

Tel 024-983-0274

Fax 024-983-0276

<http://kokoro-fukushima.org/>



【お問い合わせ先】

被災された方々やその
支援をされている方々
からのご相談

被災者相談ダイヤル“ふくここライン”

TEL 024-531-6522

平日 9:00~12:00、13:00~17:00

その他の
お問い合わせ

ふくしま心のケアセンター 基幹センター

TEL 024-535-8639 FAX 024-534-9917

〒960-8012 福島市御山町 8-30

（県保健衛生合同庁舎 5 階）