

社会福祉法人

静岡いのちの電話



(写真提供 A.N.)

CONTENTS

- ▶ 功刀 弘氏 講演要旨 …… 2・3
- ▶ 報告・お知らせ
 - ・ 第23期養成講座開講式 …… 2
 - ・ 相談員全体研修会開催 …… 3
 - ・ 自殺予防講演会開催 …… 3
 - ・ 映画会ご案内 …… 4
 - ・ 養成講座に応募した時のこと …… 4
 - ・ 周知ポスター配布 …… 4

私の
押し
スポット

久能山東照宮

ここ久能山東照宮は徳川家康公をお祀りし、拝殿が国宝に指定されている静岡を代表する観光スポットです。色鮮やかな総漆塗り社殿の壮麗な建築に、天下統一を成し遂げた家康公の生涯や安土桃山時代の香りが残る江戸時代初期の豪華な文化を垣間見ることができます。新年1月からはNHK大河ドラマ「どうする家康」の放送が始まります。ぜひ、一度出かけてみませんか。



発行 社会福祉法人 静岡いのちの電話

〒420-8691 日本郵便㈱静岡中央郵便局 私書箱200号
 TEL: 054-272-4344 FAX: 054-255-1817
 郵便振替口座番号 00880-0-33857
 URL <http://www.shizuoka-inochi.jp>

静岡いのちの電話

検索

静岡いのちの電話 自殺予防講演会

2022年7月10日 於：アイセル21

「良い眠りが認知症を予防する

～良い眠りが自殺予防にも欠かせない～

講師 功^く刀^{ぬぎ} 弘氏 (精神科医) 85歳

私は、28歳から32歳にかけて行った統合失調症の研究の中で、深睡眠の重要性に気づきました。私自身、60歳を過ぎてから一度も入院していないし、検査でも異常は一つもなく薬は何も飲んでいません。

コロナ禍により、一旦減少傾向となった自殺者数も再び増加傾向にあります。本日は、私たちが豊かな人生を送る上で、いのちの電話の相談活動の意義深さを再認識しつつ、よい眠りの必要性をお話したいと思います。

眠れないことの影響

新型コロナでは、発熱が最も分かりやすい指標になっています。発熱は感染症に対する体の防御反応で、重大な病気の場合もあれば風邪症状としてもあります。解熱剤が有効な時もありますが、解熱剤が病気を隠す危険性もあります。同じように眠れないことが精神疾患、特にうつ病と統合失調症の前兆の場合が少なくありません。眠れないときに一番気を付けなければいけないのが、うつ病の前兆かどうかということです。睡眠の状態は検査しなくても自分で判断することができます。それは、①眠る時間と起きる時間が一定か ②生活リズムは乱れていないか ③朝の目覚めの気分は爽快か、昼間に眠気があるか ④これまで好きでやってきたことにやる気がなくなっていないか ⑤休日も平日と同じような睡眠と覚醒のリズムがあるか これらのことを自分で判断することでうつ病の前兆かどうか分かります。

うつ病も統合失調症も深睡眠の減少が共通です。うつ病の方は深睡眠の減少を苦痛に感じますが、統合失調症の方は、深睡眠が減少してもそれを乗り越えようとする間違った爽快感が病気を進行させます。うつ病から認知症になる人が多いのですが、私は、深睡眠を回復する薬を飲み続けた統合失調症の方が認知症にならないことに気づき、学会で発表したり、本を出したりしています。

一般の健康な人に検診時に問診票で体調について尋ねたところ、男性では肩や首が張る(56%)、腰痛がある(37%)、息切れがする(27%)、女性では肩や首が張る(76%)、体が疲れる・だるい(61%)、息切れがする(35%)、よく眠れない(25%)という結果があります。一見、よく眠れないなどの精神的な症状は少ないと思われませんが、これらの体の症状はすべてよい眠りがとれていないときの症状だと考えても間違いありません。

報告

第23期電話相談員養成講座 開講



第23期電話相談員養成講座が10月1日(土)に開講しました。受講者は6人と第22期と比べると減ってしまいましたが、皆さん高い志を胸に開講式にのぞまれました。開講式では、中井理事長から、これ

からの1年半にわたる研修を乗り越えるため、健康に気をつけてほしいなど数点のアドバイスがありました。1年半後に6人全員が相談員として認定されることを期待します。

良い眠り（深睡眠）の効果

50年前に脳波で脳の働きが記録されるようになり、眠りにはノンレム睡眠とレム睡眠の2種類の眠りがあって、寝入ってから1～2時間が最も深い眠り（ステージ4）だということが分かりました。概ね2時間の周期で最初にノンレム睡眠（入眠から深い眠りへ）、その後のレム睡眠（眼球が急速に動く眠り）が1セットになっています。

ノンレム睡眠は脳神経、特に大脳皮質の疲労回復と免疫機能の働きに必要で、レム睡眠は身体の疲労回復に必要な眠りです。特に大事なことは、ノンレム睡眠のうち第4ステージの深睡眠は人間に特有な睡眠だということです。レム睡眠は体や筋肉の疲れを回復させますが、朝方5時、6時のうつらうつらする時間を節約することは体の調子を悪くする。体の疲れをとることが不十分だと、先ほどのような体の不調が出てくることになります。

アルツハイマー型の認知症は40代、50代からアミロイドベーターというたんぱく質が蓄積され、蓄積され過ぎると60代くらいから神経繊維がダメージを受け、認知症となることが分かっています。このアミロイドベーターの蓄積をいかに防ぐかが認知症の予防には大変重要となります。

アミロイドベーターの蓄積を数滴の血液を調べれば分かることを島津製作所が発表しました。しかし、それが分かってもその対処方法はよくわからないようでした。私が言いたいことは、統合失調症に対する薬で、深睡眠をしっかりとれる薬を飲んでいて人は認知症になっていないということです。うつ病から認知症になる人は多いのですが、私が関わった統合失調症の方は高齢になっても認知症になる人は一人もいません。

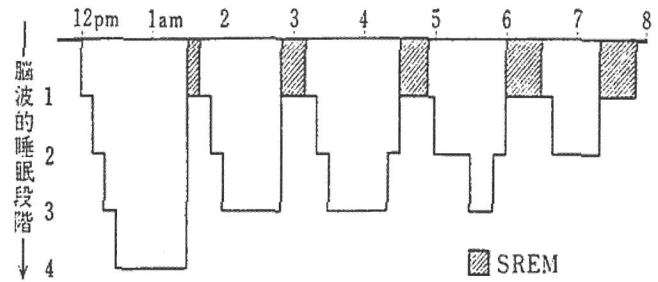


図 終夜睡眠経過模式図

白：ノンレム睡眠 斜線：レム睡眠

深睡眠は意識の基

シュレジンガーという理論物理学者は、世界の三大不思議は、「宇宙の始まり」「生命の始まり」「自己を知る意識の始まり」だと言っています。私は、この意識の始まりに際して高度に発達した大脳皮質とそれを支える深睡眠があると考えています。そして、自殺も大脳皮質から生まれてきたもので、少し大げさですが、大脳皮質と深睡眠に人類の将来がかかっていると考えています。

私は、睡眠中の脳波で示される深い眠りが私たちの意識の基と考えています。健全な意識には、人間に特有な深い眠りが不可欠だと考えます。最近、このことが深睡眠の重要性として提案されています。植物人間、重度の認知症の方には深睡眠の脳波は見られません。

いのちの電話には様々な内容の相談や訴えがあり、大変な活動だと実感しています。相談者のつらい思いを受け止め、ストレスに感じることもあるでしょうが、相談者からの感謝の言葉や「ありがとう」という言葉で乗り越える中から、教えられることや人生の豊かな味わいや収穫も得られます。私は、いのちの電話のボランティアをされている方たちのそのような姿にこころ打たれることが多くあります。ボランティアの皆さんの健康のためにも深睡眠の大切さをお伝えしたいと思います。

相談員全体研修会 開催

10月29日(土)、県総合社会福祉会館にて3年ぶりに相談員全体研修会が開催されました。最初に、相談時間500時間、1000時間を達成された11人の方々への表彰が行われました。中井理事長からのメッセージに続き、今回は「自殺志向の電話への対応」をテーマにした研修に入り、自殺リスクアセスメントの講義や事例検討のグループワークを行いました。久々に相談員が一堂に会しての研修で、また新たな気持ちになりました。

自殺予防講演会 開催 「コロナ禍、自分にできることは？」



（“赤い羽根”
新型コロナ
対策事業）



10月30日(日)静岡労政会館で、認定NPO法人全国こども食堂支援センター・むすびえ理事長 湯浅 誠氏の講演が行われました。孤独、孤立が国民的課題になっている今、ちゃんと見てくれる、わかっている事を実感できる居場所が大切です。理由は問わず、大変な時には支え合う、できる事をできる人ができる時にやる、それが地域活動の原則であり、失われている繋がりを保とうとしているのが「こども食堂＝誰でも行きたい人が行かれる場所」なのです。ふつうの人ができる「居るだけ支援」の大きさを学ぶことができました。
(参加者 140人)

映画会のご案内



在宅医と患者と家族の物語

「痛くない死に方」

(監督・脚本：高橋伴明 原作：長尾和弘)

日時 2023年1月22日(日) 14:00～

会場 サールナートホール
(静岡市葵区御幸町 11-16)

参加費 無料 ※申込みは、静岡いのちの電話事務局へ (電話 054-272-4344)



私が電話相談員 養成講座に 応募した時のこと

私は5年前養成講座に応募しました。相談員に認定されるまで自分は不合格になるのではないかとずっと不安でした。それに研修中は何度も辛いと思ったことがありました。

私は早合点しやすく、自分よがりなところがあるため、養成講座でもその傾向が表れ、研修委員の方に何度か指摘を受けたことがありました。その性格は今でも余り変わっていませんが、電話相談を受ける時は、その性格を表に出さないようぐっと堪えながら傾聴し、軽はずみに批判や激励をしないよう心掛けています。

そんな私も相談員になって今年9月で丸3年になりました。自分の人生経験を活かして人の役に立とうと思い相談員になりましたが、活動を通じて、それは単なる思い上がりだったと言うことに気づかされました。逆に相談者から学ぶことが多く、自分はまだまだ世間知らずだなあと思うことがよくあります。

最後になりますが、研修中にいのちの電話の相談員は「訓練を受けた素人」だと教わりました。その言葉が相談員としての私の原動力になっています。医師でも、専門家でもなく、一人の人間として相談者に寄り添うこと、「それなら私にもできるかも」。訓練を受けた素人として、これからも精進していこうと思います。(F.T.)

いのちの電話 周知ポスターを配布

ひとりで悩まないで

年中無休 正午12時～午後9時
054-272-4343

フリーダイヤル自動予約いのちの電話
0120-783-556
毎月10日 8:00～翌日8:00

いのちの電話ナビダイヤル(有料)
0570-783-556
年中無休 10:00～22:00



社会福祉法人

静岡いのちの電話

F 420-8091 静岡中央郵便局 電話受付20号 静岡市 TEL: 054-272-4344 FAX: 054-255-1817
URL: <http://www.inochi-no-tele.jp> 障がい者雇用 認定NPO

このポスターは「赤い羽根」課題解決プロジェクト募金により作成しました

悩んだ時には「ひとりで悩まないで」いのちの電話に相談することを呼びかけるポスターを「赤い羽根」課題解決プロジェクト募金により作成しました。9月下旬に、県内東部・中部の各市町の公民館、図書館、青少年教育施設、精神科病院・クリニック、ハローワークなど約500か所に配布し、目につく個所への掲示を依頼しました。

編集 後記

☆私達はウクライナ、中国、新型コロナと大きな課題に直面しています。歴史を繰り返すのか、新しい発見をするのか。人間とは何か、いのちとは何かについて深く考えさせられます。(M.K.)

☆叔母と渋皮煮を作った。皮むき、灰汁抜きの手際は絶妙。春の山椒の佃煮、きやら落から始まり、梅干、梅煮、水菜の漬物、その炒め物などの山菜料理を教わる。今日も昔話を聞きながら栗の甘さを味わう。年齢94歳である。(E.T.)

☆広報51号から一部カラーとしました。より魅力ある、読みやすい紙面づくりに引き続き努めますのでご支援、ご協力よろしくお願いします。(広報委員会)