

EVENT

11月の精神保健普及月間に合わせて  
県内各地でイベントが行われます。

1 第36回精神保健福祉普及大会

各病院や作業所などの活動紹介や作品展示のほか、講演会や公開座談会を実施します。

日時：平成17年11月9日(水) 13時から17時30分まで  
場所：浦添市民会館  
主催：沖縄県精神保健福祉協会・沖縄県  
共催：浦添市

講演会

沖縄と認知症ケア ～痴呆老人が安心してくらす文化～

講師：大井 玄(東京大学名誉教授)  
時間：13時40分から15時10分まで

認知症のお年寄りの異常行動(夜中にさわく、徘徊など)がなぜ起こるのか、どうすれば減らせるのかについて、沖縄の地域文化との関わりなどを交えたお話が聞けます。

公開座談会

高齢者のこころとからだ ～地域でよりよく生きるために～

パネリスト：安富祖朝正(沖縄県ほけ老人を抱える家族の会代表)  
小林 敬(医療法人社団輔仁会田崎病院院長)  
堀川美智子(介護を考える女性の会共同代表)  
大 湾 明 美(沖縄県立看護大学助教授)

時間：15時20分から17時20分まで

認知症の高齢者について家族の立場、医療の立場、ケアする立場からお話が聞けます。

2 こころの芸術・文化フェスティバル

精神障害者の方の作品展示や舞台発表などが行われます。

日時：11月7日(月)～11日(金) 日時：11月16日(水) 10時から15時まで  
場所：県庁1階県民ホール(展示) 場所：北谷ニライセンター(舞台・展示)  
主催：沖縄県総合精神保健福祉センター 主催：沖縄県総合精神保健福祉センター

3 第6回こころの輪のつどい

各機関の活動紹介・展示即売会、講演を行います。

日時：平成17年11月16日(水) 13時から16時まで  
場所：石垣市健康福祉センター  
主催：八重山福祉保健所

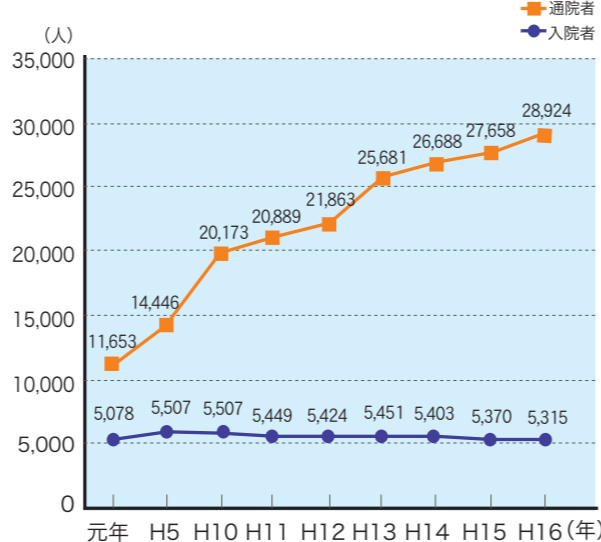


4 思春期講演会

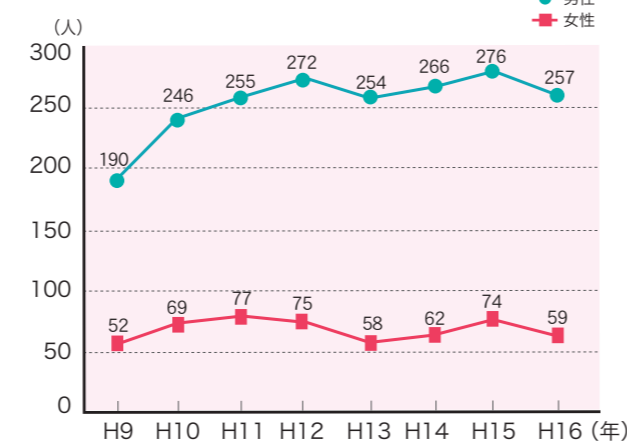
「今の子どもたちは幸せだろうか？」精神科診療所からみえるもの

日時：11月26日(土) 14時から16時30分まで  
場所：沖縄県総合福祉センター・ゆいホール  
講師：佐藤真弓(佐藤まゆみクリニック院長)  
主催：沖縄県総合精神保健福祉センター

■沖縄県精神科入院者・通院者数(各年6月)



■県内の自殺者の推移(人口動態統計)



本県で精神科に入院している方は、五千三百十五人(平成十六年六月末現在)で減少の傾向にあります。その一方で、病院や精神科診療所などに通院している方は約二万九千人で年々増加の傾向にあります。

また、心の病気との関連が深い自殺者についても、平成十年以降、三百人を越えています。心の病気を理解して対応することが自殺の防止につながります。

一人一人が心の健康に関心を持って正しい知識を持ち、心の病気に対し偏見や差別をしない勇気を持ちましょう。



# 心の健康を 見つめてみよう

みつめよう! 語ろう!  
「いのちの輪」沖縄で心のまちづくり

心の病気は、自分には無縁だと思っていないでしょうか。しかし、心の病気は生涯を通じて五人に一人はなると言われ、誰でもなる可能性があるのです。ストレスの多い社会ですが、一緒に心の健康について考えてみましょう。

## 「心の健康」 について聞いてみました



沖縄県精神保健福祉協会会長  
精神科医師  
中山 勲 先生

Q 心の病気とは何でしょうか?

A 精神面に現れる異常を心の病気と呼び、身体面に現れる異常を体の病気と呼んで通常二つに区別していますが、本来、心と体は一体のもので、誰でも体の病気になる可能性があるのと同様に、心の病気になる可能性もあります。体の病気と同様、心の病気にも多くの種類があり、その症状も知・情・意(知性・感情・意志)のあらゆる精神面に現れます。

Q 心の変調に気づいたらどうすればよいですか?

A 心と体を問わず、すべての病気への対応は早期の的確な診断と治療が大切です。心の病気の相談と治療は、精神科病院や精神科クリニック、総合病院精神科、総合精神保健福祉センターなどで、相談については、最寄りの保健所や市町村で行っています。心の病気は本人が気付かないことも多く、その場合は、家族や周りの人が精神科医療機関を受診させる努力が必要です。

Q ストレスと心の健康の関係は?

A 強く長く続くストレスは、イライラや不安などの精神症状や心身症と呼ばれるさまざまな身体症状を引き起こします。ストレスを解消するためには、気分転換をしたり趣味を持つことが有効です。一方で、ストレスは、それを乗り越えることで正しいものの見方や高い人格を身に付けることができるというプラス面もあり、心の健康増進に役立つものでもあります。

Q 精神科ではどのような治療をするのでしょうか?

A 大きく分けて、身体療法、精神療法、リハビリテーション療法の三つがあります。それぞれに多くの種類の治療法があり、いくつかの治療法の組み合わせによって効果を上げていますが、治療法の選択は病気の種類や進み具合、各個人の病状によつて異なります。

Q 先生から皆さんへアドバイス

A 心の病気に対する偏見は以前より少なくなりましたが、の、残念なことに、まだ根深く残っています。私たちが心を持っている以上、心の病気になる可能性はあります。自分と他人の心の健康の保持に努めるとともに、不幸にして心の病気になった人たちの回復に協力することは、人間としての義務だと思います。