2006年11月24日
八幡事業所　Tel.Fax 672-7595
sawayaka@eagle.ocn.ne.jp
小倉事業所　Tel.Fax 571-2299
sawayakakokura@violin.ocn.ne.jp

さわやか

第１１８号

発行者
特定非営利活動法人
通院介護センター
さわやか

三県合同ネットワーク結成準備委員会開かる！

昨年の三県合同ボランティア研修交流会の中で三県（福岡・佐賀・長崎）の通院送迎事業のネットワークを立ち上げてはどうかとの意見が上がり、各県との時間調整がつき、左記のように準備委員会が開催されました。

十一月五日(日)十時半から福岡市早良区の早良市民センターで第一回九州三県通院送迎事業ネットワークの結成準備委員会が開催されました。

参加者は、三県の県腎協の会長(長崎は、事務局)通院送迎事業の担当者らが総勢十三名集まりました。結成準備委員会は、「さわやか」の江頭相談役を議長にして進行しました。

最初に各県の状況報告がありました。長崎県では、いま運営協議会に、必要書類を提出して、審査待ちの状況です。講習会や運行管理者にことで、当局と話し合いの段階です。佐賀県は、NPOの申請がおわり、十月二十一日に法務局に法人登記申請中です。佐賀県では、県一本の運営協議会を作る予定だそうです。

ステップ福岡では、十月三十一日の運営協議会で、承認され、現在、陸運事務所に書類が回っているところです。

「さわやか」では四月一日から、福祉有償運送を、法令に基づいて運行しています。十月十三日には、新道路運送法(十月一日施行)の説明会があり、旧法と新法の違い及び二年後の更新の仕方について、市計画課から詳細な説明がありました。

名称は、「九州三県通院送迎事業ネットワーク」と決定しました。

目的は、「このネットワークは、九州三県の腎臓病患者連絡協議会と通院送迎事業を行っているメンバーで構成し、各組織間の情報と意見の交換を行い、各組織の発展に寄与するものとする。また、透析患者のQOLに貢献するために、研修交流事業などを行う、と暫定的に決定されました。

規約は、あまり厳しい取り決めはひかへ、ゆるやかなものとすることを確認しました。

尚、規約原案製作者は、「さわやか」の江頭相談役がすることになりました。また、事務局は、「さわやか」に置くことがきまりました。

来年の二月を目途に、第二回の準備委員会を開きさらにきめ細かい準備を重ね、ネットワークを立ち上げる計画です。

創立十周年記念式典・祝賀会が間近!!

実行委員、創立十周年に向けて いよいよ追い込み

十二月三日に開催される「創立十周年記念式典・祝賀会」がいよいよ間近になりました。四月から「実行委員会」「編集会議」を同時に立ち上げ、企画、編集を重ねてきました。実行委員会のたびにあれこれとすべき事が持ち上がります。実行委員全員が十周年を迎えられた感謝と喜びの伝わる式典をとの思いで、最終の確認作業に飛び回り、ほぼ見通しがつきました。

後は、当日の晴天と関係各位多数のご参加を願うところです。

編集後記

前号の「編集後記」でのんびりと佐賀県の紅葉がすばらしい「九年庵」に行きたいと投稿しました。「九年庵」「夢の大つり橋」「竹楽の灯篭」と計画をたてていたところ、お寄せいただいた情報で、九年庵もつり橋も二・三時間待ちとのことで、九年庵、つり橋はあきらめ、大分県竹田の「竹楽」に決めました。当日朝から曇り空です。

それでもお弁当を作り出発しました。出発してすぐ、ポツポツ雨が降り出し、天気予報のとおり午後から雨でした。またまた予定変更して、「耶馬溪」に行きました。奥に進むほど、山の彩りがよくなり、「深耶馬溪」に着いたときは、雨に鮮やかさも増し、ため息の出るような紅葉でした。悪天候にもかかわらず大勢の人出でにぎわっていました。紅葉に囲まれた、駐車場で雨音を聞きながらお弁当を食べ、秋を満喫？してきました。

Y

パニック障害

パニック障害の特徴

パニック障害の初期症状として、突然不安感に襲われ、めまい、吐き気、動機やしびれが起こり自分がどうにかなってしまうのではないかと混乱します。これを不安発作やパニック発作とも言います。そしてまたこのような発作が起こるのではないかと不安になります。これを予期不安と言います。予期不安が一ヶ月以上続くようであればパニック障害を疑われます。

パニック障害と診断された人は、人がたくさんいるところにも出席しなければならない時や遠出をした時、発作が起きるようです。そのため、遠出をする時は誰かがついていなければなりません。これを広場恐怖と言います。広い場所、人ごみの中乗り物、狭い場所、一人になることなどが怖くなります。このようにストレスを溜め込むことで、PTSDうつ病、対人恐怖症などと併発することがあります。この場合は、パニック障害とは診断せず、これらの病気の症状の一つとして扱われます。

パニック障害は1980年につけられた病名です。不安神経症の患者さんの中に突然不安発作を起こるパニック障害により、まともに仕事ができない、人間関係を築けないといった問題もあります。芸能人にもたくさんの方がこの病気にかかっています。今では決して珍しい病気ではなくなりました。

パニック障害の治療法

薬物療法では、三環系抗うつ薬やソジアゼピン系抗不安薬を飲みます。これらには眠気、ふらつきなどの副作用があります。病院に通い続け、処方された薬を飲み続けました。とても眠くなるため、昼寝すると、目が冴える。毎日遅くまで起きて、朝起きれません。周りはなかなか理解されない。

一年以上経ち、病院からもう大丈夫だね、と言われ、薬を止めても、たまに発作が起きるようです。

パニック障害は慢性化しやすいと言われています。最近は副作用の少ない薬が出てきました。

精神療法では、呼吸法や筋弛緩法といったリラクゼーション法や暴露反応妨害法といった不安材料の状況に身を置き、拒否せず慣れていく療法があります。当初、精神的なものだと見られていましたが、最近、セロトニンやノルアドレナリン、GABAといった脳の伝達物質のバランスが関係していることが解ってきました。

パニック障害で気をつける事

パニック障害は病院で適切な判断を受けなければ慢性化しやすい病気です。自己判断せずに早めの診察をおすすめします。

パニック障害で気をつけること

パニック障害は、病院で適切な判断を受けなければ慢性化しやすい病気です。自己判断せずに早めの診察をおすすめします。パニック障害の流れとして、パニック症状が頻繁に表れる→発作を恐れて外出ができなくなる→不安や回避が慢性化し、うつ病になることがあるといった経過を辿ります。

パニック障害と診断されたら

パニック障害と似た症状に喘息、心筋症、心筋梗塞、更年期障害などがあります。これらの身体的症状がないことを前提に診断されます。パニック障害の治療にはある程度の時間がかかります。病院に通い続けていると、いつ終わるのだろう？と思うかもしれませんが、自己判断せず最後まで続けるのが良いでしょう。薬が強ければ強すぎること、どんな状況で発作が起きるかなど、医師に話しましょうパニック障害と診断されても、それを落ち着いて受け止めましょう。不安になると悪循環になりやすいものです。また、周りの人の対応も大切です。↘

↙「～しなければならない」「がんばれ」という言葉はパニック障害の人には負担のようです。また外に出よう、と無理に引っ張り出すのも良くありません。充分な休養と話し相手が必要です。精神科、心療内科、神経科などに馴染みのない人には解らないことがたくさんあります。

パニック発作の主な症状

パニック発作には、心拍数の増加、汗をかく、手足の震えしびれ、呼吸困難、胸の痛み不快感、めまい、ふらつき、非現実感、寒気、ほてりなどの症状があります。

パニック障害になる前に

パニック障害は脳が疲れることが原因と考えられるので、日ごろからアロマなどを取り入れて気分転換をしたり、スポーツをするなどストレスをためないようにすることがおすすめです。また、たばこの吸い過ぎやカフェインの摂り過ぎは不安発作を引き起こしやすくなるので、控えるようにしましょう。

インターネットより