

平成30年度 明石市地域自立支援協議会

くらし部会 リポート Vol.30 平成30年11月28日

発行元：明石市地域自立支援協議会 くらし部会事務局（明石市基幹相談支援センター）

住所：明石市貴崎1丁目5番13号（明石市立総合福祉センター1階）

電話番号 078-924-9155 ファクシミリ 078-923-9134

【意見投稿用アドレス】 akashi_jiritsushien@yahoo.co.jp

会員専用のメールアドレスをご用意していますので、皆様からの情報提供やご意見をお待ちしています。

くらし部会ワーキンググループ「ハートフルあかし」では、平成26年度より「障害福祉サービス等従事者向け精神保健福祉研修」を開催し、精神保健福祉に関する正しい知識と適切な支援について皆様と共に学んで参りました。

今年度は、市民の皆様にもメンタルヘルスについて学んでいただく機会として市民向けメンタルヘルスヘルス講座を企画。10月24日に市民ホールにて、埼玉県精神科病院 山口病院の精神科部長である奥平智之先生をお招きし、「食べてうつぬけ～鉄欠乏女子（テケコ）・こども（テケコ）を救え～！」と題した講演会を開催致しました。当日は市民の方だけではなく、医療、福祉関係の方々や当事者の方など、133名の参加がありました。当日の講演内容を本ワーキングメンバーであり、訪問看護ステーションミントの池田真奈さんにご報告いただきます。



奥平 智之先生

テケジョ
鉄欠乏
女子
を救え!

著書「食べてうつぬけ」を出版されている奥平先生が、冒頭で「今日はこの言葉（テケジョ・テケコ）を覚えて帰ってください。」と言われた通り、主には鉄分が不足する事による、こころとからだの不調についてのお話でした。鉄が不足する事でうつの様な症状が出たり、統合失調症の幻聴などにも影響する事を知り、驚きました。他にも、発達障害と思われる状態が、鉄を補うことで

問題がなくなった事例などのお話もあり、様々な不調に鉄欠乏が影響している事を知りました。

その鉄欠乏は内科の一般的な検査だけではわからないので、フェリチンを調べる事。フェリチンは例えていうと、通帳に貯蓄しているお金の様なもので、ヘモグロビンは財布の中のお金。財布にはお金があっても、実は通帳は空っぽで体全体でみると鉄が足りていない事がある。しかも、生理がある女性、出産を体験している女性の殆どは鉄欠乏状態だとのお話でした。先生は採血をしなく

ても自分でチェックできる方法など、事例を交えながらとても分かり易く説明してくださいました。



日頃の食事を
見直して
心身共に健康に！

妊娠時期の胎児の発達にも鉄が大きく影響しており、先生が「子供たちを救いたいと思った。それにはまずお母さんを救わないと、そう思って今は産婦人科医にもこの話をして、救える患者さんが沢山いますよと啓発している。」と言われていたのがとても印象的でした。先生のお話を聞いて、お薬以外にも食事を見直したり、サプリメントを利用したり、こころとからだのために自分でできる事があるんだと嬉しくなりました。早速自分のフェリチンを調べてみましたが、なんと11ng/ml〔目標 50ng/ml〕、ヘモグロビンは正常値でした。この講演会の機会がなければ気が付かなかったことです。私と同じくこの講演会に参加された皆さま、その周りの方々に先生の想いが伝わり、一人でも多くの不調に悩むテケジョ・テケコさんが救われる事を願っています。地元明石でこのような貴重な講演を聴く機会を頂いたことに感謝しています。



- ・とてもくわしくお話していただきありがとうございます。今後の食生活に活かしていきたいです。
- ・鉄がいかに大切か、食事が大切か、家族・友人に伝えたい。
- ・子ども、妊婦など自分にとって気になることが多く、参考になりました。
- ・自分の日常生活にも参考になり、また精神疾患の方へのアドバイスも増えて、とても勉強になりました。
- ・孫が登校できない状態が続いていましたが、エネルギーがダウンしていたのだと思い直しました。
- ・鉄欠乏について自分でも調べていたが、その事を再確認し、さらに深く知れて本当に良かった。こんな素晴らしい講演を無料で聞けるのはお得すぎる。
- ・自分にあてはまるどころがあり勉強になった。
- ・第2弾を企画してほしい。具体的な献立などをおしえてもらえるとありがたい。



平成30年度 障害福祉サービス等従事者向け精神保健福祉研修 開催案内

日 時：平成31年2月20日（水）

場 所：明石市立市民会館 第1・第2会議室

内 容：精神疾患の基礎理解、当事者体験談など

詳細・申込みは平成31年1月初旬にご案内致します。