

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:154 2016・3・1

○ ありがとうございます

3月です。今季は雪が少ないと言われていますが、あとどのくらい降り積るのでしょうか。前回の通信の中で、今年度いっぱいでの退職をご報告していたのですが、退職せずこのまま継続して幸清会の心の健康づくりを担当させて頂くことになりました。このメンタルヘルス通信もこれまでと同様に発行していきます。同じく、電話相談やココロ リフレッシュルームでの面接も継続していきます。面接の予約方法ですが、これまでと同様に電話またはメールにて受け付けております。電話での予約は、みなさんの勤務がシフト制ということもあり、不在着信があった場合でも原則として、こちらから折り返しかけることはしておりません。ご予約の際は、予約メールを頂く方が確実かと思えます。アドレスは、通信の最後に載せていますので、ご確認ください。お手数をお掛けしますが、どうぞご了承下さい。

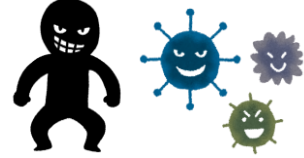
○ 年度末



平成21年5月から始めたこのメンタルヘルス通信ですが、今回で154号になりました。「自分の心や体の健康を大切にしてもらいたい。そのために何か役立つ情報をお伝えしたい」との思いで始めたこの通信でしたが、ここまで続けることが出来たのは、みなさんが読んだ感想を下さったからだと思っています。本当にありがとうございました。難しい内容や読みにくい文面等もあったと思います。それでもお付き合い頂けて本当にありがたかったです。また、ココロ リフレッシュルームを利用して下さったみなさんにも感謝しています。どうもありがとうございました。ココロ リフレッシュルームを利用することで新しい自分や自分が大切に思うことに気づいて頂けたとしたらとても嬉しいです。利用しにくい面もあったかと思いますが、それでも構わないと通って下さったみなさんに心から感謝しています。この先何があってもみなさんなら大丈夫です。立ち止まったり戻ったり休む時がたくさんあっても良いのですから自分らしく過ごしましょう。そして、法人のみなさんには心の健康づくりの取り組みにご理解とご協力を頂いてきました。無理難題をお願いするようなこともたくさんあったかと思っています。ご迷惑をお掛けすることもたくさんあったかと思っています。それでも、いつもあたたかく協力して下さいました。本当にお世話になりました。これからも私たちの職場が私たちにとって居心地の良い“居場所”であるように、私たちのサービスを利用して下さる方々に最高の笑顔をお届け出来るように、微力ではありますが心の健康づくりに力を注いでいきたいと思っています。来月からは新年度が始まります。平成28年度も、法人の心の健康づくりにご協力頂けますよう、どうぞよろしくお願い致します！

§：83 アレルギーとこころ

私には3月になると必ず食べる物があります。桜餅です。必ずこの季節には桜餅が食べたくなります。実はもう先月にとびきり美味しい桜餅を頂きました。色々な思い出の味がする桜餅でした。みなさんは季節ごとに気持ちがあがるような楽しみがありますか？季節ごとに気持ちがあがるような楽しみがあると、気持ちや体調をリセットする良い機会になりますよ。今回はアレルギーとこころについて考えていきたいと思います。



○ アレルギーとは

私たちの身体には細菌やウイルスなどの異物が入ってきた時に、体内に抗体を作り異物を排除しようとする免疫という仕組みが備わっています。細菌やウイルスを防いだり、体内に出来たがん細胞を排除するために不可欠な免疫反応が、花粉やダニ、ほこり、食べ物などに対して過剰に起こることをアレルギーといいます。花粉や食べ物など害のない物に対しても、有害な物質だと見做して過剰に反応してしまい攻撃をする結果、かゆみや炎症などの症状を引き起こしてしまうのです。この原因となるものをアレルゲンと呼んでいます。アトピー性皮膚炎や気管支喘息、花粉症を含めたアレルギー性鼻炎などが代表的なアレルギー疾患です。

○ 食物アレルギー



鶏卵、牛乳、小麦は3大アレルゲンと呼ばれています。他にもえび、かに、そば、落花生などがアレルギーの原因になりやすいと言われています。じんましんやかゆみ、呼吸困難、口腔内のかゆみ腫れ、腹痛や嘔吐など様々な症状があらわれますが、特に気をつけなくてはならないのがアナフィラキシーです。複数の臓器症状が全身に出るもので、特に血圧低下、意識消失などの状態はショックと位置付けられ命にかかわる危険な症状です。



○ こころの不調

アレルギー性疾患の中でもアトピー性皮膚炎と喘息は治療が長期間に渡り肉体的な負担も少なくないため、こころの不調を伴いやすいとされています。食物アレルギーや鼻炎なども行動が自由にならないため、気分が落ち込むなど不調があらわれることがあります。現代はアレルギー疾患に苦しむ人も多くなってきています。治療に気分がのらなかったり、外出が嫌になったりした場合は、心の不調かもしれませんから、主治医に相談してみましょう。



各事業所では新入職員を受け入れる準備を始めている頃ではないでしょうか。異動もあるでしょうし、新たなチームを作り始める人も多いと思います。変化の時はチャンスの時です。自分が大切に思うことをしっかりと見つめて、環境の変化を味方につけて下さいね。自分の人生の主演は自分です。理想の自分に近づいていけるように努力していきたいですね。

* 季節の変わり目は体調を崩しやすいものです。忙しい年度末。うがい手洗いを徹底しましょうね！

ココロ リフレッシュルーム TEL:090-2070-6586 予約専用アドレス:kokoro-yoyaku@koseikai-wel.or.jp