

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:156 2016・5・1

○ 今年度のココロ リフレッシュルーム利用について

今年は例年より早く桜の便りが届きましたね。GWにお花見を楽しむことが出来そうです。室蘭八幡宮や有珠の善光寺、伊達温泉、洞爺湖畔、いずれも綺麗な景色が目に見えます。各事業所でもお花見に出かけるのではないかと思います。移動の際には事故等に十分気を付けて素敵な思い出をたくさん作ってきて下さい。広報誌に載る写真を楽しみにしています。

さて、お知らせが遅くなってしまいましたが、平成28年度のココロ リフレッシュルーム利用についてのご案内です。今年度も昨年度に続き不定期の開室となります。ご容赦下さい。利用を希望される場合は、事前に利用希望日等を下記のように記して、メールにてお知らせ下さい。予約方法の詳細は各事業所に掲示してある「平成28年度心の健康づくり」にも記載してありますのでご確認ください。また、電話相談も受け付けます。受付は、火曜日、水曜日、木曜日、金曜日の9時～13時までとなっております。こちらから折り返しのお電話はしておりませんので、つながらない場合にはお手数ですが何度かおかけ直し頂けますようお願い致します。折り返し希望の場合は氏名や所属をメッセージに残して下さい。緊急時の連絡や各事業所のメンタルヘルス推進担当者や管理者等を通じてのご予約もこれまで通り受け付けています。ご不明な点がございましたらぜひお問い合わせ下さい。心身の健康は生活の基盤です。本年度も自分らしく健やかに過ごしていきましょうね。どうぞよろしくお願い致します。

メールで予約する方法

- ①氏名、②所属、③電話番号、④メールアドレス、⑤利用希望日、⑥場所、⑦簡単な相談内容を記入して、予約専用アドレスにメールを送信する。
- 心理士から下記右側のメールが届くと予約完了です。決定した日時にお越し下さい。
*すぐには返信出来ません。希望する日にちが対応出来ない日の場合もあります。
その際は何度かメールにてやりとりをすることになりますのでご注意ください。

↓ 職員からの送信メール(例)

①氏名	大滝 幸子 おおたき さちこ
②所属	特養)幸清会の杜
③電話番号	090-1234-5678
④メールアドレス	ootaki-sachiko@koseikai.ne.jp
⑤利用希望日	第1希望 1月2日(金)午後3時～ 第2希望 1月5日(月)午前10時～
⑥利用場所	ココロ リフレッシュルーム
⑦相談内容	なんだかイライラして眠れない

↓ 心理士からの返信メール(例)

大滝 幸子 様

ご予約を以下のように受け付けました。

1月2日(金)午後3時～4時(ココロ リフレッシュルーム)

変更等ある場合は、電話にてご連絡下さい。

ココロ リフレッシュルームにてお待ちしております。

【電話受付日時】 火曜日・水曜日・木曜日・金曜日 9:00～13:00

☆ ココロ リフレッシュルーム直通電話番号：090-2070-6586

☆ 予約専用メールアドレス：kokoro-yoyaku@koseikai-wel.or.jp

§：85 エコノミークラス症候群

先月14日以降、連続して大きな地震が熊本県を中心に発生し、多くの尊い命が失われてしまいました。今もなお行方不明となっている方もおり、懸命な捜索活動が続いていますし、自宅等が倒壊し避難生活を送っている方も多くおられます。苦しい避難生活を続ける中で、エコノミークラス症候群により命を落とされた方もいると報道されていました。今回は、エコノミークラス症候群について考えたいと思います。



○ エコノミークラス症候群とは

エコノミークラス症候群は、正式には静脈血栓塞栓症という疾患です。静脈血栓塞栓症は、乗り物等に長時間座っているために下肢が圧迫されてうっ血状態となり血栓が生じる「深部静脈血栓症」と、その血栓が肺につまってしまう「肺血栓塞栓症」の2つを併せた疾患概念です。飛行機の狭い座席に、長時間同じ姿勢で座っていた後に発症した例から、エコノミークラス症候群やロングフライト血栓症と呼ばれるようになり一般に広く知られるようになりました。そのため飛行機のみで起こるものだと勘違いしている人もいるかもしれませんが、会社等でデスクワークをしている人にも起こり得るもので、私たちの日常でも注意が必要な疾患です。乾燥した空間や低い気圧によって、身体の水分が蒸発しやすくなり、水分摂取の不足やアルコール摂取でも脱水傾向を招き、血液がドロドロになることも原因の1つとされています。そのような状態で長時間座っていると血栓ができ、それが肺の細い血管をつまらせることで呼吸困難や動悸を引き起こしてしまいます。



○ 予防法

エコノミークラス症候群になりやすい人は、血栓のできやすい人です。以下に当てはまる場合は、特に注意が必要です。性差があり、男性よりも女性に発症しやすいようです。

- * 肥満の人
- * 糖尿病等の生活習慣病のある人
- * 下肢静脈瘤のある人
- * 喫煙する人
- * 下肢に骨折のある人
- * 妊娠中、出産後の人
- * 中高年の人
- * 40歳以上の女性

予防法としては、水分補給と足の運動が効果的だそうです。長時間座っている場合には、血液の循環が悪くなってしまうので、足のマッサージをする等、時々足を動かすことが有効です。ビール等のアルコールやコーヒー等のカフェインを含む飲料は利尿作用があるので、水分補給にならないどころか脱水を招いてしまう危険があります。ウエストをしめつけないようなゆったりとした服装も良いそうです。長時間座っている場合には十分注意しましょう。



世の中はゴールデンウィーク突入ですね。5月5日はこどもの日です。こどもの健やかな成長を願う日ですね。祝日法では「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことが趣旨とされているのだそうですよ。みなさんご存知でしたか？

* GWに北海道新幹線に乗車するという人はいますか？早く新しい車両に乗ってみたいな～！
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