

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:157 2016・6・1

○ 運動会シーズン

6月になりました。運動会のシーズンです。中学校など5月中に終わったというところもあるかもしれませんね。新聞の折り込みチラシに運動会特集が組まれていて、お弁当を作るお母さんたちは大変だなあと思って見ていました。中学生と小学生のお子さんがあるご家庭では2週続けてお弁当づくりだなんてこともありますよね。子どもの喜ぶ顔を想像すると、「よし頑張って作ろう！」となるのだと思いますが、終わった後にはどっと疲れが襲ってくるかもしれません。本州は梅雨時期ですが、北海道は気持ちの良い過ごしやすい時期ですからあまり心配しすぎるのは良くないと思いますが、テルテル坊主を沢山作っておきましょう。(雨で何度もお弁当を作る…なんてことにはなりませんように!) 運動会当日は天気に恵まれ、家族や仲間と一緒に子どもたちの成長を楽しめると良いですね。



○ 慣れ過ぎてはいけない

新入職員のみなさんは新生活に慣れ始めてきた頃ではないでしょうか。“出勤する”という事に慣れてきた後には、“働く”ことを覚えていかななくてはなりませんね。まだまだ覚えることばかりで落ち着かないと思いますが、その“落ち着かなさ”が実は大切だと思います。私は、人と関わる仕事に就く者は“業務”に慣れ過ぎてしまっではいけないと思っています。毎日同じ業務のように感じることもあるのかもしれませんが、毎日私たち自身も、私たちが接する人も変化しているのです。毎日同じに思えることでも、本当は新しい変化に気づき、対応していかないといけないと思っています。私たち人間には変わっていくところもあれば、変わらないところもあります。それに気がつかないと後々後悔をしてしまうかもしれません。自分や他者のそれをしっかりと見極めること、自分を律することが、社会人として求められる、一番難しいことなのかもしれませんね。



○ ココロ リフレッシュルーム 開室日のお知らせ

さて、不定期での開室となっていますココロ リフレッシュルームですが、6月の開室日が決まりましたのでご案内致します。6月17日(金)と18日(土)の2日間、開室します。両日ともに事業所での面接等も行いますので、利用を希望される方は事前にご予約下さい。ご予約はメールもしくは電話にて6月10日(金)までにお願いします。お待ちしております!

開室日:6月17日(金)・18日(土)

予約締切:6月10日(金)まで

予約方法:メールまたは電話

090-2070-6586

kokoro-yoyaku@koseikai-wel.or.jp

§：86 喘息（ぜんそく）

喘息は、広く知られている疾患の1つかと思います。日本では増加傾向にあるそうですよ。みなさんの中にも、喘息だという人がいると思います。今回は喘息について考えましょう。

○ 喘息

気管や気管支の慢性的な炎症で気道が狭くなり激しい咳などに苦しむ喘息。咳、発作性の呼吸困難、喘鳴（ぜいめい：呼吸のたびにゼーゼー、ひゅーひゅーという音が聞こえる）を繰り返す疾患です。抗原の吸入、運動、感染、ストレスなどが喘息発作の引き金となります。



○ 原因

様々な説があり、はっきりした原因はわかりませんが、近年喘息症状の原因は気道の炎症と考えられるようになりました。喘息を患う人の気道の粘膜には、炎症細胞が集まっており、それにより気道に炎症が起こっています。気道に慢性の炎症があると、様々な刺激に対して気道の筋肉が過敏に反応して収縮し、呼吸困難、喘鳴、咳などの症状が現れると考えられています。免疫組織が本来無害の物質を有害と誤認して攻撃し炎症などの症状が起きるアレルギーを原因とする喘息は、小さなダニやハウスダストなどの原因物質が特定されれば「アトピー型」、特定されなければ「非アトピー型」と分類されます。原因物質は血液検査や皮膚に様々な物質を触れさせて、反応を見るパッチ検査などで特定します。原因物質が特定されれば生活場面から原因物質を除去したり、免疫反応を正常化させるために減感作療法を受けるなど対策が可能となりますが、非アトピー型の場合には気管支拡張薬やステロイドを使い症状を緩和していくしかありません。小児ではアトピー型が90%なのに対し、成人で発症した場合はその多くが非アトピー型なのだそうです。



○ 喘息とストレス

喘息の原因の1つにストレスがあげられています。ストレスが直接の原因というよりも、その人が持っていた喘息の因子を強いストレスが引っ張り出してしまうという考え方です。あまりにも強いストレスを抱えてしまうと、自律神経が乱れ、副交感神経が優位になります。ストレスは免疫力の低下を招き、睡眠不足や食欲不振を加速させ、体力が落ちてしまいます。ストレスにより身体が本来の免疫機能を失い、ウイルスや細菌などへの抵抗力が無くなってしまふことが一番の問題となっています。みなさんの心身の調子はどうですか？



暑い日には水遊びをする子どもの姿も見かけるようになりました。あまりに暑い日には、大人だって水遊びがしたい！そんな気分になります。冷たいビールやアイスクリームが一層美味しくなる季節、夏がやってきます！夏バテしないように気を付けて楽しみましょうね！

*冷たいビールばかり飲んでいるそこのあなた！胃腸が弱ってしまいますよ！ほどほどにしましょうね！
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