

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:159 2016・8・1

○ シメジメ リフレッシュ

北海道らしからぬ天気が続いていますね。農作物への影響も出ているようで、心配ですね。雨が降ったりじめじめした天気が続くと厚手の洗濯物は乾かないし、身体はべたべたするし気分は上がらないし、嫌になってしまいます。私はそんな嫌な気分になる時は、嫌なことを後回しにして、気分よく過ごすことを優先するようにしています。生活しているとどんなに嫌な気分の時であっても、“しなくてはいけないこと”はありますよね。けれどもその中でも後回しにしても問題がないこともとあるものです。“しなくてはいけない”と思いこんでいただけで、実は“しなくても問題はない”ということが意外と多くあることに気が付くと思います。優先順位を意識して見ると良いかもしれません。嫌な気分を引きずりながら生活するよりも、良い気分で生活した方が、QOL(生活の質)は高いのではないのでしょうか。もちろん嫌なことをすべて避けては通れませんが、自分の思い込みや厳しすぎる縛りで自分の生活が息苦しくなってしまうくらいなら、その思い込みや厳しすぎる縛りを改める方が良いと思うのです。自分の考え方や捉え方次第で自分の生活が気持ちの良いものになるのだとしたら、嫌な思いを押し殺してまで何かをするよりも、自分が気持ちよく暮らせるようにすることにエネルギーを注ぐ方が良いのではないのでしょうか。シメジメした天気に気分が上がらないという人がいたら、自分の気持ちが上を向くようなことを考えてみましょう。そして、気分が上がらない原因を取り除いてみてはいかがでしょうか。1人で悩んでしまい、整理がつかない場合には、一度ココロ リフレッシュルームにお電話下さい。一緒に整理してリフレッシュする方法を考えましょう！



○ お祭り

リオオリンピックの開幕目前です。日本時間の8月6日(土)早朝には開会式が行われます。開催国ブラジルの治安悪化やジカ熱など心配なことも多々ありますが、4年に1度の舞台のために努力してきた選手たちの熱い戦いに寝不足になってしまいそうですね。日本の裏側がオリンピックに沸く頃、各事業所ではお祭りが行われますね。毎年利用者や職員のみならず、ご家族やご近所の方々にもおいでいただいて、楽しい時間を過ごすことができますね。この季節は、毎週のように法人内の各事業所のお祭りが続きます。同じような内容なのかと思いきや、各事業所の色が出るもので「〇〇施設らしいなあ」と毎回楽しむことができます。ぜひとも自分の事業所以外のお祭りにも参加してみたいなと思います。他事業所の良いところを盗んできてしまいましょう！今年はどうなような催し物が企画されるのでしょうか。もしかしたら、どこかの事業所にはレアのモンスターが現れるかも!?かもしれませんね。

§：88 劇症型溶血性レンサ球菌感染症

リオオリンピックの話題の中でも出るジカ熱は、ジカウイルスを原因とする感染症です。毎年国内各地でインフルエンザウイルスやノロウイルス、ロタウイルスなどによる感染症が流行しますね。昨年、劇症型溶血性レンサ球菌感染症の患者数は過去最高に達したそうです。今回は、劇症型溶血性レンサ球菌感染症について考えましょう。



○ 劇症型溶血性レンサ球菌感染症とは

「劇症型溶血性レンサ球菌感染症」の原因となる菌は、子どもの喉頭炎などを引き起こす「溶血性レンサ球菌」です。溶レン菌とも呼ばれる、ごくありふれた細菌です。健康な人でも喉や皮膚に保菌している人が5～10%ほどいるとされています。2～5日間の潜伏期間があり、症状は初期には手足のしびれや腫れ熱感、のどの痛み、38℃以上の高熱などですが、急激に悪化します。手足の筋肉が壊死し、血圧低下や意識障害、ショック症状、多臓器不全などを併発して死に至ることもあります。病状の進行は速く、数十時間で多臓器不全に陥り、1～3日で死亡することもあり、致死率は30～50%と高いことから「人食いバクテリア」と称され恐れられています。ありふれた溶血性レンサ球菌が、何らかの理由で変化し、劇症化すると考えられていますが、その機序は不明な点が多いのだそうです。子どもから大人まで幅広い世代に感染しますが、症状の出ない人も多く、また、30代以上の大人に多いことが特徴なのだそうです。女性は70代、男性は60代に多く、肝臓が悪い人や、ガンや糖尿病などの基礎疾患を持っている人や身体の抵抗力が落ちた人などは発症リスクが高くなります。

○ 治療



溶血性レンサ球菌には、ペニシリンがよく効くのだそうで、大量に投与して血中で一定の濃度を保つ治療が行われます。壊死性筋膜炎を起こしている部分は、切開して壊死している筋膜を除去するなどの外科的治療が行われます。急速に病状が進行するため一刻も早く治療するほど生存率が高まるとも報告されています。



○ 予防

予防は他の感染症と同様に手洗いの徹底が基本となります。栄養バランスのとれた食事や十分な睡眠、疲れやストレスをためないこと、適度な運動をすることなど、健康的な生活をして、免疫力をアップさせておくことがとても大切です。私たちの働く現場には、高齢者や免疫力が落ちている人などが多く生活しています。自分が他者にうつしてしまわないように、気を付けなくてははいけません。必要以上に恐れる必要はありませんが、疑わしい症状がある場合には早く受診することが必要になりますね。

* オリンピック中継を観過ぎて寝不足にならないように、体調を崩さないように気を付けましょうね！
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