

# メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:165 2017・2・1

## ○ バレンタインデー

みなさんは冬の寒い時期でもアイスクリームを食べますか？北海道では、寒い冬に暖かい室内で冷たいアイスを食べるのは、割とポピュラーなことではないかと思えます。私も年中アイスを食べていますが、夏はさっぱりとしたアイスで、冬は濃厚なアイスが食べたくになります。みなさんはいかがでしょう。先日TVを見ていたら、東京の気温が冬なのに20℃近くになって外を歩く人たちもマフラーや手袋をはずし、コートも脱いで手に持って歩いているというニュースが流れていました。そのニュースの中で街頭インタビューがあり、「冬はアイスを食べないけど、今日は冬なのに暖かいのでアイスが食べたくになりました」と話している人がいました。それを見ながら東京の人は冬にアイスを食べないものなのか!?と疑問を持ちました。確かにソフトクリームは夏に盛んに売り出して、冬季は休業するというお店もあると思うのですが、アイスクリーム屋さんは年中オープンしているし、私の家族や友人、周りにいる人たちは冬でも夏と変わらずアイスを食べるので、これまで疑問に思ったことはなかったのですが、アイスは夏の食べ物なのでしょうか。冬に暖かい室内で食べるアイスも夏のアイスとは違い、また格別だと思ってしまうのですが、ご存知の方はそっと私に教えて下さいね。

話がそれてしまいましたが、2月14日はバレンタインですね。日本のバレンタインは、女性が意中の男性にチョコレートを贈ることが定番でしたが、近年は友チョコや義理チョコ、ご褒美チョコなど、“好きな人へ贈る”というニュアンスは薄れてきているように感じます。好きな人に贈るもよし！自分にご褒美を贈るもよし！友達と贈りあうもよし！正々堂々と、チョコレートを楽しめるバレンタイン。みなさんはどのように過ごしますか？



## ○ ストレスチェック

昨年実施したストレスチェックですが受検を希望した人には結果が届いていると思います。自分が想像していたような結果でしたでしょうか。高ストレスだった人もそうではなかったという人も、今回の結果を自分の心の健康について考える機会にして頂けたらと思います。毎年一度このストレスチェックの機会が訪れます。心の疲れは自分では気づきにくい場合があります。気づいた時にはかなり溜ってしまっていて、疲れをとるのに苦労することもあります。定期的に自分のストレスの状態を知ることは健康管理に役立つと思います。ぜひ継続して、自身のメンテナンスに活用して下さい。また、受検した人の中には残念ながら回答に重複や空欄があり結果が出なかったという人もいます。再度受検することも出来ますので、希望する人は、各事業所のメンタルヘルス推進担当者(ストレスチェック実施事務従事者)もしくはココロ リフレッシュルームまでご連絡下さい。ご不明点などもお気軽に問い合わせ下さい。

## §：94 夜尿症

寒いと尿意を感じやすくなるように思いませんか？実はそれは、膀胱のセンサーが寒さで尿がいっぱいになったと勘違いをすることが原因なのだそうです。みなさんは子どもの頃におねしょやおもらしをして叱られたという経験はありませんか？また、歳を重ねてから失禁してしまったり、尿漏れに悩むことになるかもしれません。排泄の失敗やトラブルは幾つになっても心に影を落としやすいものです。失敗を他者から注意されたり叱られたりしたら、よりつらい気持ちになるでしょう。今月は夜尿症について考えたいと思います。



### ○ 夜尿症

夜尿症の夜尿とはおねしょのことです。排尿機能が未発達な子どもに起こりやすいもので、通常は5歳位から少しずつ減っていきませんが、いつまでもおねしょで悩むケースも多いです。どの子どもにもおねしょの1度や2度は普通にあることなので親もどのようなタイミングで病院に行けば良いのかわからず困っているケースも多いと思います。基本的には、週に1～2回程度のおねしょで親も子どもも困っていなければ様子を見て良いそうですが、毎晩や1日に2回おねしょを繰り返すような場合には、様子を見ていても治りにくいのだそうです。そういった場合には6～7歳を目途に治療を開始した方が良いでしょう。



### ○ 治療法

夜尿症は適切な治療を行うことで、7～8割の子どもが改善するそうです。さらに、そのうちの約2割は生活習慣を見直ただけで良くなるのだそうです。受診を迷う場合は、一度夜尿症の治療をしている小児科や泌尿器科に相談してみることが大切です。受診を契機に、治療の目途が立ち、それだけで安心し、夜尿が改善することもあるそうです。子どもの夜尿症には、日中の生活習慣の改善が重要です。一番重要なことは夕方から寝るまでに摂る水分を100cc程度に抑えることなのだそうです。日中に1リットル位の水分を意識して摂るようにすれば、夕方以降の水分を控えても問題ないのだそうです。生活習慣の見直しの他に尿量を調節する抗利尿ホルモン剤の服薬による治療などもあるそうです。夜尿症の場合は、子ども自身が一番気にして傷ついています。親が叱ることでより一層深く傷ついてしまい、治療が困難になる場合もあるそうです。少しでも気になる場合は、医療機関に相談してみることが安心につながると思います。“安心”が何より一番効く薬なのかもしれません。



2月3日は節分です。昔は立春から新しい1年が始まるとされていました。新年を迎える前に豆を撒くことで邪気を払い幸せを願おうと考えられました。今年の恵方は北北西です。恵方巻を食べる習慣も定着しました。恵方巻を願い事を思いながらがぶり食べましょう！

\* 鬼は～外～！ 福は～内～！ 嫌なことは～外～！ 好きなことは～内～！ と都合良いことだけ叫びたい！  
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