

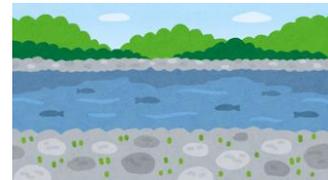
# メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:169 2017・6・1

## ○ 後悔先に立たず

6月になりました。今月が終わったら2017年の前半が終わったということになります。2017年の半分が終わってしまうなんて、早いように感じませんか？私は今年のお正月に、いくつか目標をたてていたのですが、“お部屋を常に綺麗に保つ”“間食を控える”う～ん、いまいちクリア出来ていないまま後半に突入してしまうようです。2017年後半の6か月こそは、きっと目標をクリアしているはず！それとも目標を下方修正しようかな、とするいことも考えています。“時間は誰にでも平等に与えられている”といいます。そうですね、1日は誰にだって24時間ですもんね。その時間をどうにか上手く使うことで、自分の思い描くような生活を送っていかなくてはなりません。それは難しいことですね。こうすればもっと良かったとか、あっちを選べば上手くいったのとか、後悔することもありますね。「後悔先に立たず」です。私はいつも失敗したとか、間違ったかなと思う時には、終わったことを考えずに、次の一步のことを考えるようにしています。過去に起きた出来事は事実で、変えることが出来ません。けれども、その出来事をどのように捉えるかということは、自分次第で変えることが出来ます。悔しい思いをしたことや失敗したことをずっと後悔し続けることはとても悔しいので、私は強がりでも負け惜しみでも良いから、失敗や後悔したことを「良かったこと」と思うようにしています。とにかくそう思い込んでしまうのです。あの失敗や後悔があったからこんな良いことが起きた！という具合になれば良いやと思って過ごしていると、不思議とモヤモヤした気分が晴れてくれます。ちょっと自分をだましてしまう感じですか。もしみなさんの中に、失敗や後悔でモヤモヤしている人がいたら、ちょっとだけ捉え方を変えて、“とにかくOK！”と思い込んでみてはいかがでしょうか。そうしているうちに、失敗や挫折を乗り越える力がついてくるのではないのでしょうか。悩んだ時は、ぜひいつもと違うことをしてみてください。何かが変われば、動き出しますよ！



## ○ 環境月間

6月5日は、環境基本法で定められた「環境の日」です。さらに6月は「環境月間」です。私たちの暮らす環境を美しく保つためには、私たちの“環境を大切にしよう”という意識が大切なのだと思います。ごみの分別など、日頃から環境のために取り組めることはたくさんありますね。昔は車の窓からタバコを道にポイと捨てている人を見ましたが、そんなマナー違反の人はもういないですね。自然豊かな北海道に暮らす者としても、自分たちの小さな努力を積み重ねることで豊かな自然を守り、美しい北海道を守っていきたいですね。

## §：98 口内炎

先日薬局にいたら、若いお兄さんがやってきて薬剤師さんに一生懸命何か話していました。どうやら口内炎が痛いので良い薬をくれないかという相談のようでした。薬剤師は数種類の薬をお兄さんに説明し、お兄さんは一番効くと勧められた1箱を手にとり、レジに向かいました。しかしお財布を開くとすぐに薬剤師の所に戻り、何やら笑って会話した後、別の薬を買っていきました。とにかく早く治したい！と言っていたお兄さん。一番効くと勧められたものは所持金では買えなかったようで、それを薬剤師に伝えて笑っていたようです。二番手の薬がちゃんと効いたのか気になっていますが、確認するすべはありません。

ということで、今月は口内炎について考えたいと思います。



### ○ アフタ性口内炎

みなさんは口内炎になったことがありますか？多くの人が一度はなったことがあるのではないのでしょうか。口内炎は口腔内に起こる炎症の総称です。ヘルペスウイルスの感染によるヘルペス性歯肉口内炎、カンジタという真菌の増殖によるカンジタ性口内炎、コクサッキーウイルスの感染による手足口病などの口内炎や、白血病などの難病が隠れている場合もあるそうです。口内炎の中で最も多いのが「アフタ性口内炎」だそうです。アフタ性口内炎とは、“アフタ”と呼ばれる直径1～10ミリ程の輪郭がはっきりした円形の病変が、唇の粘膜や歯ぐき、舌のふちなどにできるものです。1個のこともあれば複数個できる場合もあります。アフタ性口内炎は、放置しても数日～2週間程度で治り、アフタ自体が悪化することも他の人にうつることもないのだそうですが、痛みが続き生活に影響が出る場合に問題となります。一度治ってもまたすぐできる再発性アフタもあり、悩んでいる人も少なくないそうです。

### ○ 原因

過労やストレス、睡眠不足、ビタミン不足、胃腸障害、口腔内の不衛生や、義歯が合っていない、口の中を噛んだなど物理的な刺激が重なり発症すると考えられていますが、原因ははっきりしないそうです。思い当たるものがある場合は、まずその改善が求められます。

### ○ 受診の目安

アフタ性口内炎はすぐに受診する必要はないそうですが、2週間以上続く場合や、下痢や発熱を伴う場合、腫れたりただれているのに痛くない場合、たくさん出来ている場合などは、口腔外科や耳鼻咽喉科を受診すると良いそうです。貼付薬が効くようですよ。



6月9日(金)に、高齢者ケア研修センター 財田の杜にて、メンタルヘルス研修を行います。ストレスとは何か考える時間にしたいと思っています。興味のある方はぜひご参加下さい。

\* 散歩していると、色々な花が咲いていることに気づきます。どんどん色鮮やかな季節になりますね。  
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