

# メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:184 2018・9・1

## ○ 防災意識を高めよう

9月になりました。半袖の出番が少なくなってきましたね。もう秋の風が吹いています。今年の夏はあっという間に過ぎてしまったように感じています。暑い日もあったのですが、急に冷え込んだり、雨が続きたり、北海道らしい8月の太陽はあまり出番がなかったように思います。8月の休日には家族や仲間と海に行ったり、BBQ、キャンプに出掛けようなど外で楽しむイベントを計画していた人もいたのではないのでしょうか。予定していた日に雨が降ってしまい、中止になってしまったという人も多かったのではないのでしょうか。ようやく晴れたと思っても、休日の予定が合わず計画倒れになったまま8月が終わってしまった人もいたでしょう。私も計画倒れになった1人です。9月は台風も活発。まだまだ大雨の被害に気を付けなければならない日が続きそうですね。9月1日は防災の日ですから、年に1度のこの機会に、家族や職場の仲間たちと防災意識を高め、災害時の行動の確認や避難セットを用意するなどしてみたいはいかがでしょうか。私たちには正常性バイアスと言う、非常事態に「自分だけは大丈夫!」「ここまではこない」などと事態を過小評価してしまう特性があります。近年は突然大雨が降ったり、突風が吹いたりするなど、過去の経験以上の大災害が起こり、各地に甚大な被害をもたらしています。どんな時にも絶対に大丈夫ということはありません。いつ自分たちの身に降りかかってくるかわからない災害。平常時からしっかりと意識を高め、いざという時に困らないようにしたいですね。



## ○ ストレスチェック

さて、今年もストレスチェックの季節がやってまいりました! ストレスチェック制度は、労働安全衛生法の一部を改正する法律の公布により2015年12月1日から始まりました。毎年1回の実施と労働基準監督署への報告が義務づけられています。このストレスチェック制度の目的は、“メンタルヘルス不調を未然に防止する一次予防”と“職場環境の改善”です。職員の心の健康のためだけでなく、職員1人ひとりがその人らしく、より働きやすい環境を整備することも、ストレスチェック制度の目的なのです。常時雇用する職員が50人以上の事業場が対象となっているため、当法人では実施しない事業所もありますが、希望する職員にはストレスチェックを実施します。ストレスチェックに興味関心のある人は、ぜひご連絡下さい。対象事業所の対象者には9月21日頃からストレスチェック票の配布を始める予定です。参加は任意ですが、今年も多くの方のみなさんにご参加頂き、セルフケアの機会にして頂ければと思っています。ご質問等はココロ リフレッシュルームまでお願いします。

## §：113 てんかん

みなさんは、てんかんという病気をご存知でしょうか。何となく聞いたことはあるという人は多いのではないのでしょうか。今日は、「てんかん」について考えていきましょう。

### ○ てんかんとは

てんかんは、“てんかん発作”を主症状とする慢性の脳疾患です。大脳神経細胞の過剰な放電に由来する反復性の発作です。てんかん発作には様々なタイプがあります。臨床症状と脳波の所見に基づいて分類されます。

- 部分発作：大脳の一部に限局した神経細胞の興奮による発作  
(単純部分発作、複雑部分発作)
- 全般発作：大脳全体の神経細胞の興奮による発作  
(欠神発作、ミオクロニー発作、間代発作、強直間代発作、脱力発作)



てんかんの発症は3歳以下が多く、20～50歳には少なく、65歳を超える高齢者ではまた多くなるという特徴があります。新生児や乳幼児のてんかんは、生まれつき脳の構造に異常があるものや遺伝子、先天性代謝疾患などが原因としてあげられます。高齢者になってから初めて発症する場合は、脳卒中や脳腫瘍、頭部外傷、髄膜炎の後遺症などが原因とされています。一方で、原因がわからないてんかんもあります。

- 特発性てんかん：原因不明のてんかん
- 症候性てんかん：脳に脳外傷や髄膜炎など何らかの原因があることによって起こるてんかん

### ○ 治療

てんかんは内服薬での治療が基本です。複数の薬を併用することもあります。発作のタイプによって、使用する抗てんかん薬の選択が決まるので、発作の種類を正しく把握することが大切です。てんかんは発作がいつ起こるのかわからないので発作をコントロールすることが患者のQOL向上のためにも重要です。薬ではコントロールが出来ない場合には手術が選択されることもあります。てんかんのタイプやコントロールの状況によっては自動車の運転をすることや仕事に制限が出る場合があります。しっかりと生活の状況などを主治医に伝えて判断を仰ぎ、働き方などに関しては職場とも相談していくことが大切になります。



みなさんは秋の夜長をどのように楽しむのでしょうか。私は最近雨が多いので、雨の音を聞きながら好きな飲み物を飲むことがリラックスの時間になっています。つい時間があるとスマートフォンを片手に過ごしてしまいがちですが、1日に少しの時間だけでも良いので、携帯電話から離れてみてはいかがでしょうか。純粋にぼーっと過ごすことで、自分の心身と向き合うことが出来ます。自分の心身の感覚に集中してみるのも良い時間になりますよ。

\* 2018年の中秋の名月は、9月24日です。晴れて綺麗なお月様を愛でることが出来るとよいですね。  
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