

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:186 2018・11・1

○ 冬支度はじめましょう

11月です。先月末の大雨が過ぎてから、ぐっと寒さが厳しくなりました。街路樹の葉も落ち、本格的な冬を迎える準備が始まっています。日没の時間も早くなり、寒くて暗くて、何だか元気の出ない北海道ですが、プロ野球のドラフト会議では夏の甲子園準優勝校である秋田の金足農業高校の吉田輝星選手の交渉権を北海道日本ハムファイターズが獲得しました。野球に詳しくない人でも、この夏の吉田選手のフィーバーはご存じなのではないでしょうか。女性からの人気も高いということですから、職員のみなさんの中にも、吉田選手のファンになったという人もいないのでしょうか。ドラフト会議の結果は、寒い北海道を温めるホットニュースになったのではないのでしょうか。ファイターズは、吉田選手の他にも話題の選手の交渉権を獲得しましたから、野球にあまり関心のなかった人でも、来春からの戦いを楽しめるかもしれませんね。ドラフト会議もハロウィンも終わりましたから、そろそろ雪の便りが来る頃です。本格的な冬を迎える準備が必要です。今年は例年よりも暖かい冬になるとTVで予想されていましたが、雪はどの位降るのでしょうか。雪が積もって一面が真っ白になる景色はとてもきれいだなと思うのですが、雪かきをしないといけないと思うと複雑な心境です。インフルエンザの流行も例年より早いそうですから注意が必要です。みなさんは冬支度を始めていますか？車のタイヤを冬タイヤに履き替えたり、暖房器具の試運転をして調子を確認したり、冬靴や冬服、雪かきの道具を準備しなくてはなりません。今年は灯油もガソリンも高騰していますが、使用しないわけにはいきませんから大変です。

心と身体も冬を迎える準備を始めたいですね。



○ ストレスチェック結果送付します

今年度のストレスチェックの結果について、11月2日より順次各事業所に送付します。各事業所の担当者よりみなさんのお手元に結果が届くかと思えます。今年度も多くの職員のみなさんに受検いただきました。どうもありがとうございました。様々な事情により、受検いただけなかった職員もいたと思えます。次年度からはより工夫し、1人でも多くの職員のみなさんに受検していただける環境を整えたいと思っています。また、チェック票に漏れや重複など不備があった場合には、正しい結果とならないため、結果を出力することが出来ません。個人結果が封入されていない職員の方もおりますので、ご了承願います。その場合は説明文を封入してありますので、ご確認下さい。ストレスチェックについてのご不明点等は、各事業所の担当者もしくは、ココロ リフレッシュルームまでご連絡下さい。

§ : 115 乾癬

みなさんは乾癬という病気を知っていますか？芸能人が乾癬を告白し話題にもなりました。正しく知ることによって偏見をなくすことができます。今月は乾癬について考えましょう。

○ 乾癬とは

乾癬(かんせん)は、慢性的な皮膚の病気です。角化した皮膚に炎症が生じ、人によっては爪にも症状があらわれます。日本での発症率は0.1~0.3%位とされています。発症には生活環境も影響しています。ストレスや食生活の欧米化により患者が増加傾向にあるそうです。「カンセン」の響きから感染すると勘違いされますが、人から人にうつることはありません。

○ 乾癬の症状

乾癬は5つのタイプがあります。最も一般的なのは尋常性乾癬というタイプで、乾癬患者の多くがこのタイプです。皮膚が荒れるので気持ちの落ち込みを抱えることもあります。

①尋常性乾癬

皮膚が赤くなる紅斑、皮膚が盛り上がる肥厚、銀白色のふけのようなものが付着してはがれ落ちる。

②関節症性乾癬

炎症性の関節炎。手足の指の関節や腰などの関節に腫れや変形、痛みが出る。

③滴状乾癬

風邪や扁桃炎に続いて全身に米粒~大豆大の小さな紅斑ができる。急性の発症が多い。

④乾癬性紅皮症

尋常性乾癬が悪化し、全身に赤みが広がり、発熱や悪寒、全身倦怠感を伴う。リンパ節が腫れたり足が浮腫んだりする。入院が必要なことも。

⑤膿疱性乾癬

尋常性乾癬が悪化し起こる場合と突然起こる場合がある。皮膚の表面に白色または黄色の膿をもった発疹ができる。高熱、全身の浮腫み、関節の痛み、だるさなどで多くの場合は入院が必要。



○ 治療法

治療法はタイプや重症度によって異なります。基本的には塗り薬による治療で、紫外線を当てる光線療法や内服療法、注射や点滴を行ったりします。現時点で根治療法はありません。誤った治療法を続けると悪化することもあるそうです。主治医としっかり相談して、自分の症状に適した治療をしっかりと継続すること、さらに、ストレスを抱えると症状が悪化することもあるため、適度に身体を動かしたりリフレッシュすることを心がけることが大切です。

10月1日から図柄入り車のナンバープレートが交付されています。残念ながら北海道での導入はまだのようですが、仙台、成田、世田谷、富士山、京都、山口、香川、長崎など41の地域で導入されました。「走る広告塔」と言われるだけあって、面白いなと思います。フルカラーのナンバープレートを手にするためには1000円以上の寄付金が必要となり、その寄付金は、導入地域における交通改善、観光振興などに資する取り組みを支援するのだそうです。北海道にも導入して欲しいですね。詳しくは国土交通省のHPをご確認下さい。

* 空気が乾燥して風邪をひきやすい季節です。手洗いうがいをしっかりと風邪を予防しましょう！

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