

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:193 2019・6・1

○ 熱中症に気を付けよう

6月になりました。先月末は史上最強の暑さが北海道を襲いました。道東の佐呂間町では39.5度を観測し、これは北海道内観測史上最も高い気温となりました。5月の観測史上最高気温を記録した地域が続出するなど、記録的な高温、非常に危険な高温となりました。本格的な夏を迎える前にこの猛暑ですから命にかかわる問題です。業務中は水分補給を忘れがちです。こまめに水分、塩分、糖분을補給するように心がけましょうね。室内でも熱中症の危険は同じくあります。エアコンを使用したり、窓を開けたりするなど風通しを良くして、熱中症には十分に気を付けたいですね。睡眠、栄養不足にも注意！



○ 世界禁煙デー

5月31日は“世界禁煙デー”でした。そして、5月31日から6月6日までの1週間は禁煙週間です。今年の7月には学校や病院、児童福祉施設等、行政機関が原則敷地内禁煙になり、2020年4月には、それ以外の施設等が原則屋内禁煙になるそうです。そのような背景から「2020年、受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から子ども達をまもろう～」が禁煙週間のテーマとなっています。愛煙家のみなさんには耳の痛い話かもしれませんが、大事な問題です。この機会に受動喫煙や自身の健康被害について、今一度考えてみませんか？

○ 交通事故に気を付けよう



悲惨な交通事故が後を絶ちません。みなさんもTVや新聞などで毎日のように交通事故の報道を目にしていると思います。4月に池袋で起きた事故、5月に滋賀県で起きた事故は、大きく報じられました。事故の影響もあってか高齢者の免許返納も増えてきているようです。尊い命が一瞬で失われてしまう交通事故。私たちの暮らす地域では自動車の運転が欠かせません。仕事に行くにも、買い物に行くにも、何をするにも自動車が無いと不便な地域です。夏場はスピードを出してしまいがちで、ついうっかり危険な運転をしてしまう人も少なくはないように感じます。私も、事故を知る度に気を付けなくてはならないと強く思っています。以前は大丈夫だと判断して右折していたタイミングでも、1台やり過ごすということを意識しています。いくら急いでいたとしても、「命より大切なことはない」そう考えると焦らずにハンドルを握ることが出来ます。みなさんも少しでも早く移動したいと思う時があると思います。でも急いで運転をして事故を起こせば、命を失うこと、奪うことになってしまいます。それでも急ぐ数分に価値を感じますか？急がば回れ。業務で運転する人も多いと思います。ハンドルを握る時は時間と心にゆとりを持ち、急いでいる時にこそ慎重に運転したいですね。

§：122 多発性硬化症

みなさん「令和」にはもう慣れましたか？私は、令和やRと書いたりパソコンで打つ度に少しずつ慣れてきたように感じています。それでもふとした時に「令和」を目にすると、ああ平成が終わったのだと再確認しています。最近、疲れやすいと感じている人はいませんか？今月は、多発性硬化症について考えましょう。



○ 多発性硬化症とは

みなさん多発性硬化症という病気を知っていますか？病名は聞いたことがあるという人もいます。多発性硬化症は、脳内で本来は自分を守ってくれるはずの免疫システムが神経線維を包んでいる髄鞘という部分を攻撃して壊してしまう病気です。神経線維は電気のコードをイメージすると分かりやすいと思います。電線を包んでいるビニールが髄鞘です。多発性硬化症では、髄鞘(ビニール)が壊され中の軸索(電線)がむき出しになってしまいます。神経伝導が上手くいかなくなるため、神経症状があらわれると考えられています。ただし、はっきりとした原因が分かっておらず、治療法も確立していない指定難病です。男性よりも女性に多く、30歳前後で発病することが多いのだそうです。



○ 症状

脳の病変が起こった場所によってあらわれる症状は異なります。手に関する神経なら手の震えやしびれ、目に関する神経なら物が見えにくいといった症状です。初めは身体のしびれ、歩きにくさ、痛みや感覚が鈍くなる、物が見えづらいという症状から受診する人が多いです。また、疲れやすい、筋力低下という症状にもこの病気が隠れている可能性があるそうです。

○ 治療法

治療は、症状の早期回復や再発の予防を目的とした薬物療法が中心となるそうです。一度壊れてしまった神経は再生しません。そのため早期に適切な治療を開始することが重要です。若い女性が発症する確率の高い病気ですが、適切な治療を受け続けることで、仕事を続けることも、妊娠し出産することも可能なのだそうです。通常の健康診断を受けていてもわかりにくい病気ですから、「最近やけに疲れやすくなった」、「身体の調子が何かおかしい」など、気になることがある人は、かかりつけ医に相談するか、神経内科を受診しましょう。



先月、「夕張メロンの初競り」が行われましたが、いくら値がついたのかご存知ですか？なんと“2玉で500万円”でした！1玉250万円もするメロン。目玉が飛び出してしまうお値段ですね。6月は運動会シーズンです。お子さんのお弁当にメロンも良いですね！

* 昨年の6月はぐずついた天気が多かったですが、今年の6月は北海道らしい青空となるのでしょうか？
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