

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:195 2019・8・1

○ お疲れサマ～！

8月です。みなさんも「夏がやってきた～」という感じがしているのではないのでしょうか。全道的に先月末から気温が高くなってきています。なかなか気温が上がらず晴れ間もなく、夏がくすぶっていたので、やっと夏を感じられて喜んでいる人もいるのではないのでしょうか。本格的な夏の到来に身体がついていけないという人も多いのではないのでしょうか。夏休みに入っている子ども達は、暑さに負けず大きな声を出して元気に外で遊んでいるようですね。夏休みの宿題はそっちのけでゲームばかり…というお子さんもいるのでしょうか。ゲームだけの夏休みになってしまわないように気を付けたいですね。北海道の暑さはお盆までと言いますが、今年の夏はどうなるのでしょうか。夏をどう楽しく過ごすか、計画を立てていますか？8月にやりたいことを家族や友人、仲間たちと話し合っ、楽しい夏を過ごしましょうね！各事業所では夏祭りの開催も控えていると思います。暑さの中の準備は大変だと思いますが、入居者・利用者みなさま、ご家族、地域の方など多くの人たちと楽しい時間を共有できるように頑張りましょうね！北海道の短い夏のスタート。太陽が照り疲れて休んでしまう前に、太陽のパワーを全身で感じて、夏を満喫しましょう！

○ 熱中症

まだ体が暑さに慣れていない夏のはじまりは特に熱中症に気を付けなくてはなりません。熱中症での救急搬送も増えてきているようです。すべての老若男女に熱中症になる可能性があります。以下のような症状があらわれたら、迅速に対処する必要があります。

* 熱中症の症状

- ・頭痛、めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、足がつる、気分が悪い、吐き気、嘔吐、倦怠感など

* 初期の対処

- ・エアコンが効いている部屋や日陰など涼しい場所へ移動する
- ・首や脇の下、足の付け根など身体を保冷剤や氷などで冷やしたり、衣服をゆるめる
- ・経口補水液など水分を補給する



熱中症を予防するためには、まず規則正しい生活が大切です。寝不足や偏った食生活では身体が暑さに負けてしまいます。経口補水液は、水500ml+塩1.5g+砂糖20gで作ることが出来ます。万が一に備えて一度作ってみましょう。「返事がおかしい」「意識がない」は重症です。自力で水を飲めない、意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょう。

* 熱中症の予防

- ・暑さを避ける：エアコンや扇風機を使い室内の温度を下げる
外出を出来るだけ控える
保冷剤や氷などで身体を冷やす
- ・水分補給する：こまめに水分補給をする（水分+塩分+糖分）



§：124 緘黙

暑い日が続くと黙っていても体力が奪われていきます。夜も気温の下がらない熱帯夜では寝苦しく良質な睡眠をとることが出来ません。十分に睡眠をとれないと疲れが抜けないため、すっきりしない気分朝を迎えてしまいます。扇風機の風が足元からあたるようにすると、寝つきが良くなるのだそうです。まだ寝苦しい夜が続きますので、みなさん色々な快眠方法を試してみてくださいね。さて、今月は緘黙について考えたいと思います。

○ 緘黙とは

みなさん“緘黙（かんもく）”という言葉聞いたことがあるでしょうか。緘黙とはすでに言葉を獲得しているのに、黙して語らない状態です。言語を習得していて、器質的な障害も認められないにもかかわらず言葉を発しないということです。緘黙はあらゆる場面で言葉を発しない「全緘黙」と、ある特定の場面で言葉を発しない「場面緘黙」に分けられます。

- 全 緘 黙：あらゆる場面で言葉を発しない状態。
- 場面緘黙：他の状況で話しているにもかかわらず、特定の社会的状況において話すことが一貫して出来ない状態。

○ 場面緘黙

場面緘黙は、2～5歳の間に発症することが多いとされています。一般的に子どもに多く見かけられているのは心因性の場面緘黙です。例えば、家では普通に話しているのに、学校では話すことが出来ない状態です。そのような状態が年度始めの1か月のみではなく、少なくとも1か月以上続きその結果として学業や対人コミュニケーションを妨げている状態です。話をさせようと焦ってしまいがちですが、その前に不安に対処することが必要です。緘黙の場合はその背景に不安があることが多いため、その不安を取り除いたり、不安にうまく立ち向かっていくスキルを身につけたりすることが必要になります。適切な治療的介入を行うことで症状の改善が可能ですが、積極的な介入がなされないと症状が固定されてしまい、成人してからの社会的生活に大きな影響を与えます。気になることがある人はぜひご相談下さい。



みなさんは“ファミリー”とコミュニケーションをとっていますか？家庭内や職場内での問題を見て見ぬふり、“静観”してはいませんか？言葉にしなくてもわかってもらえるだろう、何も言わなくてもわかるだろうと、コミュニケーションが一方通行になってはいませんか？家族や友人、職場の仲間たちとしっかりと言葉にして自分の気持ちや考え、日頃思っていることなど、伝えあってみてはいかがでしょうか。じっと見ているだけでは物事は望むように進んではくれませんよ。自分周りの環境には自分が影響を与えることが出来ます。自分から動くことも時には必要なのではないのでしょうか。あと一歩勇気が出ない時、ご相談下さい。

* 晴れた日に駐車場に停めておいた車に乗り込んだ時のあのむわっとした暑さが苦手です。

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