

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:211 2020・12・1

○ 師走

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受けて、政府のGo To Travel 事業などが見直されています。北海道でも連日感染者数が過去最多を更新するなど、感染拡大が止まらない状況です。師も走るほど忙しい月、12月。例年なら忘年会やクリスマス会、越年会の計画を立てるなど、慌ただしいながらもワクワクして楽しい気分になる時期ですが、今年は不安が強い12月かもしれません。クリスマスプレゼントを選んでいる子どもたちもマスク姿で、そばにいる親たちにはどこか緊張感があります。店頭に並べられたクリスマスや年末の商品も、どことなく淋しげにうつのは私だけでしょうか…。年末のにぎわいも密になってしまう危険と隣り合わせでしょうか。

みなさんはインフルエンザの予防接種は済ませていますか？今年は希望者が増加したこともあり、各医療機関では早々に受付を中止するなど、入荷待ちの状態が続いているようです。全国的にワクチンが不足しているようなので今後はより厳しい状況かもしれません。12月を待たずしてワクチンの在庫がなくなってしまうことは例年には見られないことだそうですから、いかに今年多くの人インフルエンザの予防接種を受けたかということがわかります。

新型コロナウイルス感染症の影響で日常が大きく変化した1年でした。外に出かけたり、人と会うことが容易でなくなってしまいました。今までは普通に出来ていたことが出来なくなると、不便だったり苦痛に感じるものです。世の中が大きく変わったのでみなさんも多少なりとも不便さや苦痛、不安を感じていることと思います。友人と会ってお喋りをしたり、食事を楽しんだりすることが好きだった人にとっては、新しい日常で楽しみを見つけられず悩んでいるかもしれません。旅行にも行けない、会いたい人にも会えない、何でもかんでもオンラインと言われても、生身の人間との関わりでしか得られないものもあります。様々な経験を通して成長していく子どもたちにとっては、残念な1年になってしまったかもしれません。状況を十分に理解して行動出来る大人であっても今の状況はこたえますから、子どもたちにとってはよりつらい状況ですね。子どものストレス反応は、頭痛や腹痛、眠りがいつもと違う(寝つきが悪い、眠れない等)、落ち着きがない、食行動の変化(食欲がない、過食、偏食等)、夜尿、指しゃぶり等赤ちゃん返りのような行動などであらわれます。多弁になる子どももいます。外出が制限されるなど長引く生活の変化に子どもが疲れてしまっていないでしょうか？どのような状況でも、人と人とのコミュニケーションは重要です。人の心をほぐすことにもつながります。1年をしめくくる12月に、家族や友人、仲間など心を解放することが出来る人とゆっくり過ごす時間を設けるなどして、心身の調子を整えましょう。

§：140 耳垢栓塞

晴れておひさまの日差しが窓から差し込むと、うとうとしてしまいそうになります。外は冬の寒さですから、室内の暖かさがより貴重に感じられます。マスクをつける時間が長いと、耳が痛くなる人はいませんか？紐が短かったりマスクの素材が合わなかったり、自分に合うマスクをつけないと不快ですよ。乾燥する時期でもありますから小まめに保湿をするなど工夫したいですね。今月は「耳垢栓塞」について考えたいと思います。



○ 耳

耳は、「外耳」・「中耳」・「内耳」の3つの部位に分けて考えられます。一般的に私たちが耳と呼んでいる部分は「耳介」と言います。空気の振動である音、音波を集めるのが耳介です。耳介が集めた音波を私たちが耳の穴から続く「外耳道」が「鼓膜」へと伝えます。鼓膜から奥は中耳です。鼓膜に音があたって振動し「耳小骨」を経由して内耳に伝わります。内耳は聴覚を担当する「蝸牛」と、平衡感覚を司る「前庭」です。耳介から入ってきた音が内耳で電気信号に変換され脳に伝わることで“聞くこと”が出来ます。



○ 耳垢栓塞（じこうせんそく）

耳垢は古くなってはがれ落ちた皮膚や皮脂などが固まったものです。耳垢栓塞とは、耳垢が過度にたまり外耳道をふさいでしまった状態です。症状としては、聞こえにくさや耳の圧迫感、かゆみなどです。定期的な掃除をしているからそんなことにはならないと思うかもしれませんが、掃除の仕方が悪いと奥に耳垢を押し込んでしまっていることもあるそうです。特に、湿ったタイプの耳垢の人は耳垢栓塞になりやすいとされています。入浴後や水泳の後など耳に水が入って耳垢がふやけてなることもあるそうです。本来耳垢は掃除をしなくてもある程度は耳の自浄作用で自然と押し出されてきますが、子どもは外耳道が狭く、新陳代謝も良いため耳垢栓塞になりやすいそうです。また、80代以上の高齢者の役2割に耳垢栓塞がみられ、耳垢を除去することで認知機能が改善したという研究もあるそうです。みなさんの周りに耳の聞こえにくさを感じて悩んでいる人はいませんか？聞こえにくさを感じた時、加齢による難聴だと片づけず、耳鼻科を受診することが大切です。耳掃除を嫌がる子どもや体の不自由な人の場合、耳掃除をすることが難しいこともあります。無理に自分で掃除をして耳を傷つけてしまっても大変です。頻回な掃除も傷つけてしまう恐れがあります。耳掃除だけに耳鼻科を受診しても良いそうですから定期的に耳鼻科を受診してみるのも良いですね。



2020年最後の通信となりました。今年も1年お付き合い頂きありがとうございました。2021年は人と人の距離がまた近づく年になると良いなと願っています！

*2020年みなさんらしく充実した時間を過ごせましたか？2021年が良い1年となりますように☆
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

