

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:218 2021・7・1

○ SUMMER!

7月になりました。北海道の短い夏のはじまりです。澄んだ空気と空の青さが気持ち良い北海道の夏、出番ですよ！と心の中で叫んでいます。今年もマスクを着用して過ごす夏です。昨年、暑い日に外に出る時のマスク着用がとっても不快でした。顔の下半分がサウナ状態で息苦しかったです。夏でもマスクを快適に着用する“技”、みなさんは何か試しているものがありますか？おすすめのものがあったらぜひ教えて下さいね。法人内においては新型コロナウイルスのワクチン接種が順調に進んでいますが、まだまだマスクを外しての生活が出来るようにはならなさそうです。マスクを着用していると、表情がうかがい知れません。相手がどのような表情で話をしているのか、口の開け方はどうなのか、見えないのでわかりません。子どもたちの発達を考えた時に、あまり良い状況ではありません。聴覚に障害を抱える人にとっても、相手の口元を見る事が出来ないため、健聴者との会話が不便になっています。マスクを正しく着用することでウイルスから身を守ることが出来るのですが、マスクがあることで困ることもたくさんありますね。マスクなしで過ごす日々の到来を願い、もう少し、もう少しと頑張るしかありませんが、息抜きを忘れず過ごしましょうね。



○ 北海道・北東北の縄文遺跡群

かねてより、世界遺産登録を目指していた北海道・北東北の縄文遺跡群ですが、5月末に世界遺産委員会の諮問機関であるイコモスによる評価結果がユネスコ世界遺産センターから「記載」が適当との勧告が文化庁へ通知されました！私たちの身近な場所にある遺跡です。行かれたことがある人も多いのではないのでしょうか。今後は7月16日からの第44回世界遺産委員会拡大会合という会議で、イコモスの勧告を踏まえて、世界遺産一覧表への記載の可否が決定されます。ワクワクドキドキ。期待して待ちたいですね！



○ オリンピック・パラリンピック

7月23日～8月8日まで東京でオリンピックが開催される予定です。8月24日～9月5日まではパラリンピックが開催される予定です。もう間近に迫っているのに盛り上がり欠けているのは淋しいです。東京2020開催が決定した時は日本中がお祭り騒ぎでしたが、コロナ禍となり盛り上がりは消えてしまいました。昨年の延期決定時は、1年後にはきっと盛大に行われるのだと思っていましたが、状況は大して変わらず、変異株など新たな脅威と向き合う状況です。平和の祭典オリンピック。選手から力をもらえたら良いなと思います。

§：147 摂食障害

夏になり薄着になる機会が増えると、自分の体形を気にしてダイエットを始める人が多くなります。自分の体形を気にすることが悪いわけではありませんが、注意が必要です。過剰に体形を気にしたり、体重の変化にとらわれたりして“健康”という視点が抜けてしまうととても危険です。今月は摂食障害について考えましょう。



○ 摂食障害とは

摂食障害とは、“食べる行動”に問題が生じる病気です。食べることを拒否してしまう拒食、過剰に食べてしまう過食など、食欲や食行動の問題の他にも、体重にこだわりが強すぎる、自己評価が体重や体形に影響を受けるなど、体重や体形にとらわれているような状態があります。摂食障害は食行動の問題だけではなく、心の問題、病気なのです。食べられない人に無理やり食べさせても、かえって症状を強めてしまうこととなります。摂食障害は、様々な要因が複雑にからみあって発症していると考えられています。ダイエットする人全員が摂食障害になるわけではありませんし、人間関係で悩んでいたりと、ストレスを抱えているなど、同じような状況でも摂食障害にならない人もいます。摂食障害は、極端な体重の変化、体重増加や肥満に対する強い恐怖とこだわり、女性の場合は月経停止などが目立った兆候です。また、骨と皮のような状態になり客観的にはとても痩せ細っているにもかかわらず、自分のボディイメージが歪んでいるため「まだ太っている」と認識している場合もあります。極端に痩せていくと低体温や低血圧、低血糖、肝機能障害など深刻な問題が生じます。栄養障害の状態が長期間続くと、骨粗鬆症や歯が抜けてしまうこともあります。食後に自分で吐いたり下剤乱用を繰り返すと、低カリウム血症や腎機能障害、食道炎、不整脈なども起こります。

○ 治療

治療は、食行動異常の背景にある心の問題にアプローチすることと、栄養状態の改善が主になります。入院が必要になることも多く、重度の場合は、生命の維持に必要な治療が第一になります。摂食障害は命にかかわる疾患なのです。生命の危機を脱したら、時間をかけてありのままの自分をしっかりと受け入れることが出来るようになることを目指していきます。軽い気持ちで始めたダイエットが命を奪ってしまうこともあるのです。自分のダイエットは健康的かどうか、親や友人に話せるかどうか考えてみて下さい。自分では気づけないことも多いので、身近な人が気づき適切な治療につなげてあげることが重要です。



みなさんは体形や体重にとらわれていませんか？みなさんの価値は体形で決まりません。自分を大切にして下さい。不安に思う人はココロ リフレッシュルームにご連絡下さいね。

* 月末からは多くの子どもたちが楽しみにしている夏休みが始まります。さて、どう楽しみましょうか？
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