

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:220 2021・9・1

○ 秋の足音が聞こえてきました

9月になりました。日中に気温が上がっても朝晩はぐっと下がるようになってきましたね。吹く風もカラッとしていて夏の終わりを感じています。残暑がやってくるかもしれませんが、北海道の短い夏も終盤です。東京オリンピックが閉幕し、東京パラリンピックが開幕しています。ポッチャや車いすラグビーなど、普段はあまり目にする事のない競技を見ることが出来てとても勉強になります。オリンピック/パラリンピックの影響なのか、コロナ禍だからなのか様々なスポーツの人気の高まっているようです。世の中はスポーツの秋に突入のようですが、私はやっぱり食欲の秋です。これからどんどん収穫の秋になります。ナシやブドウ、さんまにきのこなど秋の味覚が店頭に並び始めると、「ああ秋だ！」とテンションが上がってしまいます。食べてばかりだとどんどん体が重くなってしまおうので、運動もしないとなどは思っています。季節の変わり目は心身の調子を崩しやすくなります。去年はコロナ対策で、消毒等が徹底され、RSウイルスに感染する子どもが極めて少なかったため、抗体を持っていない子どもが多くなり、今年になってからRSウイルス感染症が大流行しているようです。RSウイルスは2歳までにほぼ全員が感染するほどありふれた風邪の病原体ですが、重症化すると気管支炎や肺炎を引き起こすことがあります。子どもだけでなく大人でもかかります。介護施設で流行することもあります。改めて体調管理には気を付けましょうね。

○ ストレスチェックはじまります

毎年実施しているストレスチェックですが、今年度は9月1日(水)から17日(金)まで実施します。『常時雇用する職員が50人以上の事業場に勤務する週30時間以上の職員』が対象となります。今年度対象となる事業所は、以下の事業所です。対象者には各事業所の担当者からストレスチェックが配られます。受検は任意ですが、今年も多くの方々に受検頂きたいと思っています。受検を希望する職員は、17日(金)までに記入して各事業所の担当者に提出して下さい。また、対象となっていない職員でも受検することが出来ます。その場合は、ココロ リフレッシュルームに電話かメールにて9月10日(金)までにお知らせ下さい。

《対象となる事業場》

- * 特別養護老人ホーム幸豊園（特別養護老人ホーム幸豊園、幸豊の杜保育園 2015）
- * 特別養護老人ホーム幸豊の杜・成香 2021（特別養護老人ホーム幸豊の杜・成香 2021、本部）
- * ふる里の丘総合福祉館（特別養護老人ホーム幸楽園、養護老人ホーム幸生園、養護老人ホーム幸生園診療所、ケアハウスふる里の丘、本部）
- * 老人保健施設プライムヘルシータウン湘南（老人保健施設プライムヘルシータウン湘南、プライムヘルシータウン湘南通所リハビリテーション事業、プライムヘルシータウン湘南居宅介護支援事業所、ヘルパーステーション湘南、レンタルサービス湘南、訪問リハビリテーション湘南）
- * 特別養護老人ホームみたらの杜

§：149 周期性嘔吐症候群

コロナ禍が続く中で、みなさん一段と体調の変化には敏感になっていると思います。今月は周期性嘔吐症候群について考えましょう。



○ 周期性嘔吐症候群とは

みなさん周期性嘔吐症候群を知っていますか？あまり知られていないかもしれませんね。自家中毒とかケトン血性嘔吐症とも呼ばれています。風邪等で熱が出た時や学校行事の前後などに腹痛、吐き気、頭痛、顔色が悪くなるなどがあり、その後何度も嘔吐してしまいます。周期性という言葉からもわかるように、嘔吐を周期的に繰り返してしまうことが特徴です。嘔吐はピーク時だと1時間に5～6回と多く、胃が空っぽでも吐き続けてしまいます(嘔吐発作)。嘔吐発作の誘因としては精神的ストレス、何かしらの感染、疲労、食事性などがあります。周期性嘔吐症候群は、2歳～10歳くらいの比較的やせ型で繊細な子どもに多くみられます。尿検査をしてケトン体という物質が出ていれば、周期性嘔吐症候群と診断されます。ケトン体は、過度なダイエットをしている時にも出る酸性の物質で、身体にたまると吐き気や頭痛、腹痛などを引き起こして、脳の嘔吐中枢を刺激するため、頻回に嘔吐するようになります。通常私たちの身体はブドウ糖をエネルギーにしていますが、周期性嘔吐症の場合は、ブドウ糖をエネルギーにする回路がうまくまわらず、脂肪が主なエネルギー源となります。脂肪が急に使われると、ケトン体が生成されるのです。2歳～10歳くらいの子どもの場合はブドウ糖や脂肪の代謝に関する脳の中核や自律神経の機能が十分に安定していません。運動時や緊張時には交感神経が優位になるのですが、交感神経が活発に働いている時は脂肪の代謝が盛んになります。周期性嘔吐症は心の調子と関係が深いです。この年齢のストレスに敏感な子に、身体的・心理的ストレスが加わり交感神経が優位になって脂肪がエネルギー源となることでケトン体が体内にたまり嘔吐を繰り返してしまうと考えられます。

○ 治療と予後

周期性嘔吐症候群の治療は、吐き気を抑えること補液で水分や栄養を補うことになります。座薬等で吐き気が治まれば少しずつ水分や食事を再開していきます。それでも吐いてしまう場合には点滴で水分や糖분을補います。多くの子どもは2～5年で自然と良くなりますが、重症例では大人になっても続くこともあります。また、ホルモン異常や代謝異常、中枢神経の病気を除外する必要があります。片頭痛に移行することもあるので経過観察が必要です。



夏から秋へ季節の変わり目です。何だか調子が出ないな、モヤモヤするなという人も多いかもしれませんね。みなさんはどんなことをして気分転換していますか？気分転換の方法はたくさんある方が良いでしょう。ソロキャンプなんかも流行っているそうです。楽しそうですね！

* 今年の中秋の名月は9月21日(火)です！すすきとお月見団子を用意したら完璧なお月見です♪
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