

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:226 2022・3・1

○ 金メダル

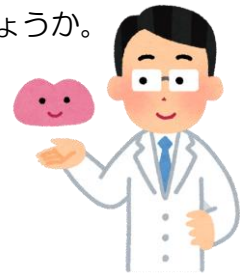
17日間の熱い戦いが繰り広げられた北京オリンピック。先月20日に幕を下ろしました。みなさんもTVの前で熱い応援をしたのではないのでしょうか。私もトップアスリートたちそれぞれの物語に、胸が熱くなりました。北海道出身者など、北海道にゆかりのある選手が多く出場したこともあって、私たちもどこか身近に感じられたようにも思います。日本チームは全体で、金メダル3個、銀メダル6個、銅メダル9個、合計18個を獲得しました。これは、前回の平昌オリンピックでのメダル13個を超えて、冬季オリンピック最多メダル獲得数となりました。素晴らしいことですよ！メダルを手にしていなくても、それぞれの選手にはその選手にしかまとうことの出来ない輝きがありましたね。メダルや結果がすべてではないということをお私たちに教えてください。4年に1度のあの夢の舞台に立つまでの努力や苦労を想うと、見ている私たちにとってはどの選手も同じように輝く存在でした。1人の選手の後ろにたくさんの人の支えがあることを感じる事が出来たことも、私たちが心動かされた一因ではないでしょうか。

人から期待をされるということは、とても喜びを感じる嬉しいことである一方で、大きなプレッシャーを感じるつらいことでもあります。いわゆる、ストレスになるものです。そのストレスを自分を鼓舞したり、自信に変えたりと自分にとってプラスの力に変えることで、自分が力を発揮する支えに変えることが出来ます。しかし、そのストレスをプラスの方向ではなく、マイナスの方向にしか変えることが出来ないとしたらどうでしょうか。ネガティブにしか捉えることが出来なかったり、自分を信じる事が出来なかったり、自信を失ったり、不安を抱えてしまうと、力を発揮する支えとなるどころか、自分で自分の足を引っ張ってしまうような大きな負担となってしまうのです。アスリートも、メンタルヘルス、心の健康を保つことはとても重要なのです。心技一体と言いますが、どのような気持ちで試合に臨むか、どのような心の状態で挑むことが出来るか、いつもと同じ自分でいられるかということは、大きな課題にもなっているのだそうです。身体を鍛え技を磨くように、心も鍛えているのですね。オリンピックに出場するトップアスリートであっても、私たちと同じ人間ですから、私たちと同じように、心無い言葉には傷つくでしょうし、励ましの言葉には胸が熱くなるものでしょう。SNSなどが発展した現代では世界中の人から様々な言葉が届くことでしょう。私たちも、自分の言葉が表現がどのように相手に届くのか気をつけなくてははいけませんね。また4年後に熱く戦う姿を見せてもらえるように、私たちも金メダル級の笑顔で毎日を自分らしく過ごしていきましょうね。

§：155 陳旧性脳梗塞

みなさん3月は何色のイメージでしょうか。まだ寒くて冬だと感じれば水色や青のような寒色、春が近いと感じれば桃色やオレンジのような暖色でしょうか。ひな祭りや卒業式など節目の行事がある3月。北海道はまだ寒い季節ではありますが、徐々に暖かくもなりますし、高校の合格発表などもあるので、春や桜、お祝いといったイメージを抱く人もいないでしょうか。みなさんにとって3月はどのような1か月になるのでしょうか。

さて、陳旧性脳梗塞という病気をご存じですか？聞きなれないかもしれませぬ。今月は陳旧性脳梗塞について考えましょう。



○ 陳旧性脳梗塞とは

陳旧性(ちんきゅうせい)脳梗塞とは、発症して1か月以上の時間がたっている脳梗塞のことです。陳旧性とは、急性期や亜急性期のように、医療現場において“時間の経過の程度”をあらわす言葉です。急性期や亜急性期よりも時間の経過した状態をあらわします。そもそも脳梗塞とは、脳の血管が細くなったり、詰まったりして、脳の血流が減少しその先に血液が届かなくなり脳細胞が死んでしまうものです。脳の組織の機能が、一過性あるいは永続的に低下し、神経症状がみられます。一過性の神経症状のみで24時間以内に回復する場合には一過性脳虚血発作と呼び、脳の組織が壊死してしまい不可逆的変化を生じる場合を臨床的に脳梗塞と呼ぶのだそうです。脳梗塞は、詰まった場所によっては知覚障害や運動障害、意識障害など色々な症状が出ます。脳梗塞のうち、無症状のものを無症候性脳梗塞と言います。陳旧性脳梗塞の多くはこの無症候性脳梗塞です。脳ドックなどでMRIやCT検査を受けた時に発見され診断されることが多いです。自覚症状が無いことが多いので、ただちに脳神経外科的な治療を必要とする状態ではありませんが、高血圧やメタボリック症候群、多量飲酒、喫煙習慣、糖尿病、不整脈、脂質異常症、慢性腎臓病などが原因とされているので、それらの治療が必要になります。無症候性脳梗塞が見つかる頻度は、65歳以上の約28%という研究報告もあります。陳旧性脳梗塞が見つかった場合は、将来再び脳梗塞を起こす危険性があると考えるため、定期的に受診し検査を受け、生活習慣を改善する必要があります。健康診断で高血圧だと言われた人はいませんか？高血圧は脳梗塞の危険因子。再検査の知らせを放っておいてはいけませんよ！生活習慣を見直して健康的な生活を心がけましょうね。



みなさん令和3年度はどのように過ごしましたか？配置転換や職種変更などで悩んだ人、慣れない環境にあたふたした人、自分らしさを見失いそうになった人もいたでしょう。また来年度、新しい自分に出会うため今年度の疲れや反省は今月中に消化しておきたいですね。

* 日頃からよく頑張った自分を見つけられていますか？ちゃんと自分をほめましょう！認めましょう！
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