

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:229 2022・6・1

○ 6月

6月になりました。2022年も折り返し地点に来たということになりますね。早いです。季節は春から夏へと駆け足で進んでいます。あっという間に夏が来ますね。今年の春は雨の少ない春でした。家庭菜園や花壇を楽しんでいる人は雨不足に悩んだのではないのでしょうか。本州ではそろそろ梅雨。北海道に梅雨はないと言われますが、それでも雨が続けてぐずぐずした天気にも悩まされることもありますよね。雨の日が続くと洗濯物が乾かなくて困りますが、晴れてばかりも乾燥や農作物への影響が出るので困ります。雨が続きば晴れて欲しいと思い、晴れが続きば雨が降って欲しいと思い、暑ければ寒い冬が恋しく、寒ければ暑い夏が恋しい。ない物ねだりを繰り返しているような感じですね。お出かけや行事などの予定がある時は、天気予報が気になりますよね。6月は運動会が行われる地域も多いですから余計に気になるかもしれません。コロナ禍の運動会は、地域からの参加が認められなかったり、規模が縮小されるなど賑やかさに欠けます。運動不足のお父さんが必死に走って転んでしまうという、あのおなじみのシーンも見られなくなってしまいました。



○ 人との距離感

重症者数や病床使用率が落ち着いてきていることから、色々な制限が少しずつ緩和されています。マスクの着用についても議論が重ねられています。今までとは少しコロナウイルスとの付き合い方にも変化が出てくるのかもしれませんが、過渡期には混乱がつきものですが、大切なことは変わらないはず。目に見えないウイルスとどのように付き合っていくのか、自分や大切な人の命を守っていくために何が出来るのか。私たちが注意して取り組むことの出来る感染対策はしっかりと継続していくことが大切です。コロナ禍になる前の状況にすぐ戻ることは出来ないと思いますが、人との触れ合いも大切に過ごしたいです。コロナ禍になってからは「人との距離の取り方やコミュニケーションの仕方などがわからなくなった」「人と会うことが怖くなった」「誰かにうつしたらどうしよう」「何もかもが憂鬱」という人が増えています。みなさんは毎日の生活や仕事の中で不安を感じていることはありませんか？ネガティブにしか考えられない自分がダメなんだと自分を責めてはいませんか？自分とどう向き合えば良いのか、どうしたら不安が消えるのかと悩んでいませんか？不安になったって悩んだって良いんです。心のモヤモヤを1人で抱えないで下さい。そんな自分をまず許して下さい。自分がおかしいんだと責めることはやめましょう。自分らしい過ごし方や考え方、不安への対処方法などを一緒に考えていきましょう。一緒に心の健康づくりをしましょう！

§：158 片頭痛

パソコンやスマートフォンを常時使用する現代人には、頭痛持ちが増えているようです。働き者の日本人。メンテナンスが大切。今月は片頭痛について考えます。



○ 片頭痛とは

片頭痛持ちの人も多いのではないのでしょうか。片頭痛は脈に合わせてズキンズキンと拍動するような強い痛みが、頭の片側もしくは両側に生じて、光や音に対して敏感になる症状を伴って生活に支障を来す頭痛です。発作性に出現することが多く突然激しい痛みが起きます。男性よりも女性に多く、20代～40代の働き盛りの世代に多いです。まだよく解明されていない部分も多いのですが、脳の血管が急激に拡張することで頭痛が起こるとされています。低気圧の接近や緊張していた状態から急にリラックスした時などに起こりやすいそうです。ストレスとの関連も大きく、ストレスから解放された時に、副交感神経の影響で急に血管が拡張し痛みが起きることもあります。工作中より帰宅後や休日に片頭痛の症状が出る人は、仕事のストレスが大きく関与しているかもしれません。女性の片頭痛は生理周期によるホルモンの変動が影響している場合もあります。妊娠中はホルモンの変動が少なくなるため発症しにくくなります。閉経後に症状が改善される人もいます。気象条件が片頭痛を誘発することもあります。気温が急上昇した後や湿度の高い時、低気圧の通過で天気が崩れた時。台風や梅雨でも。春と秋には気圧の関係で片頭痛の訴えも増えるそうです。



○ 対処法

片頭痛が起きたということは身体が敏感になっている証拠。落ち着ける環境で安静が一番。可能なら眠ることも効果的です。また頭を冷やすこともおすすめ。拡張した血管を収縮してくれます。片頭痛に効果的な薬はトリプタン系薬剤。市販されている痛み止めはあまり効果がないそうです。予防法としてはまぶしい光やうるさい音などの刺激になる物を避けること、生活習慣を改善することです。寝不足も寝過ぎもいけません。過剰な飲酒もやめましょう。ずっと同じ姿勢で過ごすこともNGです。裏技ですが、発作時にカフェインを摂ると血管が収縮して痛みが治まることもあるそうです。かと言ってコーヒーを飲み過ぎるのは逆効果。いずれにせよ、本当に片頭痛なのか、他の疾患はないのか鑑別することが重要です。痛みが強い人や頻回に起こる人はいませんか？一度受診し、しっかりと診てもらいましょう。



そろそろクールビズが始まる季節ですね。たまにスーツを着る機会があったりしますが、着慣れていないので肩がこるような気がします。19日は父の日です。実父でなくても父親のように慕う人でもよし。感謝を伝える良い機会。お父さんの肩でも叩いてみましょか？

* SUMMER HAS COME！海に出かけたりBBQをしたり良い季節がきますよ！みなさん何をしてみますか？
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