

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:237 2023・2・1

○ 失敗は成功のもと！

卯年がはじまって1ヶ月が過ぎました。ぴょんぴょんと調子よく跳ねていますか？
私は「もっとこうできたな」「ああすればよかったかな」と、反省や後悔が多い1ヶ月でした。
大人になっても、失敗してしまうことうまくいかないことはたくさんありますよね。
私は、失敗したなあ、もっとうまく出来たなあと悔やまれる時には、「失敗は成功のもと」
という言葉思い出して反省しています。何か力をもらえるような気がするのです。

「失敗は成功のもと」

失敗することで、やり方や考え方を改めることができ、かえって成功や成長につながる。
だから、1度や2度の失敗にもくじけるべきではない。
失敗してもその原因を追究しなかったり、やり方を改善しようとする姿勢がなければ、
同じような失敗を繰り返すだろう。

「天才とは、1%のひらめきと、99%の努力である」と言ったアメリカの発明家である
トーマス・エジソンは、小学校の授業中に「なぜ？」と質問を連発して教師を困らせ、
入学からわずか3カ月で校長から退学を勧められて中退し、その後は小学校教師の母親から
勉強を教わり育ったそうです。さらに好奇心旺盛なエジソンのために、母親は家の地下室で
科学実験が出来るように薬品などを揃え、そこで没頭する毎日を過ごしたのだそうです。
初めは自分のための発明をしていたエジソンでしたが、人が喜んでくれる発明をしなくては
何の意味もないと、人々の意見や要望をよく聞き発明に取り組むようになり、様々な発明を
商品化していきました。エジソンの人生を紹介していくと大変長くなるので割愛しますが、
最も大きな功績は、家電・発電・送電までを含む電力の事業化に成功したことです。
そんなエジソンの残した名言は多々ありますが、失敗をポジティブに捉えた名言もあります。

「私たちの最大の弱点はあきらめることにある。

成功するのに最も確実な方法は、常にもう1回だけ試してみることだ」

「困るということは、次の世界を発見する扉である」 などです。



私たちはつい失敗してはいけない、失敗することは恥ずかしいことだと思ってしまうが、
失敗しない人はいないと思うのです。多かれ少なかれ誰でも失敗を経験しているのです。
失敗はいけない、失敗した自分が悪いとネガティブになってしまうことはもったいないこと。
失敗しないことが大切なのではなく、失敗した時にどうするかが大切なのだと思います。
失敗しても、あきらめないことが大切だとエジソンは教えてくれているのだと思います。
自分が落ち込んだ時に気持ちを持ち上げてくれたり、支えてくれる言葉があると良いですね。
言葉でなくても音楽でも絵画でも何でも良いと思います。失敗を恐れず挑戦したいですね！

§：166 筋ジストロフィー

みなさんは筋ジストロフィーという病気を知っていますか？
今月は筋ジストロフィーについて考えましょう。



○ 原因

筋ジストロフィーとは、筋力が次第に衰えていく遺伝性疾患です。
遺伝子変異によって、筋肉に必要なたんぱく質がうまく作られなくなり、筋肉が徐々に弱くなっていく病気で、小児慢性特定疾患、指定難病に指定されています。

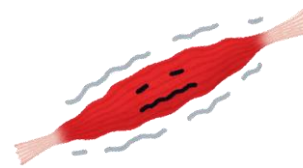
原因遺伝子の1つに、ジストロフィン遺伝子があります。

この遺伝子に異常があると、筋線維の膜の安定化に必要であるジストロフィンたんぱく質をうまく生成することができなくなってしまうため、筋線維が壊れやすくなります。

現在では50種類以上の原因遺伝子が明らかになり、それに基づいた分類がなされています。
デュシエンヌ型は、生後から歩き出すくらいの乳幼児期では症状が目立たず、3～5歳頃に運動発達の遅れが目立ち、手を使わないと立ち上がれなかったり、転びやすかったり、ふくらはぎがやや大きくて硬いなどの、特有の症状に気づかれるようになります。

遺伝子変異は親から引き継ぐ場合と、突然変異によって起こる場合があります。

その割合は病型によっても異なりますが、日本ではデュシエンヌ型の場合、約40%が突然変異によって起きていると報告されています。



○ 症状

主な症状は骨格筋の筋力低下によって起こる運動機能障害です。

筋肉は、運動機能以外にも心臓や呼吸器、消化管などの内臓機能にも重要な役割を持つため、筋力低下に伴って、呼吸や嚥下、心臓、消化機能などに影響がみられる場合もあります。

知的障害や発達障害、眼症状、難聴も一部の筋ジストロフィーで見られます。

症状の進行やあらわれる部位、発症の年齢などは病型によって異なります。



○ 治療法

現時点では、残念ながら根本的な治療法は確立されてはいません。

しかし、薬物療法やリハビリテーション、側弯症などの合併症や筋ジストロフィーの病型に応じた様々な対処療法が行われ、近年では医学の発展によって、筋ジストロフィーの一部の病型では治療薬が開発されたり、新薬の研究開発も盛んに行われています。



みなさん節分には何をまきますか？大豆でしょうか、落花生でしょうか。それともお菓子？
今年の恵方を調べたら「南南東のやや南」とのこと。えっ、やや南って…迷っちゃう！

*さあ節分です！今年も心の中にいる怠け鬼とずぼら鬼と戦いたいと思っています！勝てるかな…。
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