

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol.10 2009 9・15

新型インフルエンザA

日が落ちるのも随分と早くなり秋を感じられる季節になってきましたね。気づけばもう9月も半ばです。全国的に新型インフルエンザA(H1N1)が流行し、胆振支庁管内でも新型インフルエンザA感染者も確認されているようです。厚生労働省によると、日本国内で新型インフルエンザAに感染し入院した患者の累計数は579人です(9月1日時点)。国立感染症研究所感染症情報センターによると、感染伝播は基本的には飛沫感染と接触感染によるそうです。感染性のある時期は発症の1日前から発症後7日までと考えられており、解熱後は感染性が低下するとされています。ただし、感染可能期間が長い場合もあり、粘膜や便を介しての感染についても否定できないようです。過度に恐れることなく、手洗い・うがいをきちんと行いましょう！



敬老の日

さて、今年の敬老の日は9月21日です。敬老とは高齢者を敬うということです。敬うとは「対象を高位のもの、上位のものとして礼をつくす、尊敬する」という意味です。人間には一人ひとり、人生の歴史があります。その方だけの大切な歴史です。温故知新という言葉があるように、私たちは高齢の方の刻一刻と刻み続けるその歴史から、多くを学ぶことができます。法人の理念にもありますように、高齢者の尊厳ある生活を保障し、その方らしく人生を送っていただけるように努めたいですね！



朝ごはん

みなさん朝すっきり起きることができていますか？朝起きても元気がなく、気分も落ち込んでいる...そんな方はいませんか？「1分でも長く寝ていたい」「出勤準備や子どもの通学準備で時間がない」そんなあわただしくなりがちな朝ですが、みなさん朝ごはんを食べていますか？

朝は1日のスタートです。どのようにその日1日を過ごすかということにかかわってきます。体が整っていないと心も整いません。朝ごはんは1日の元気の源です！睡眠中は呼吸や汗をかくことによって体の中の水分が使われます。寝ている間もエネルギーを消費しているので、朝食に水分と栄養補給は欠かせないものです。朝ごはんを食べることによって体温が上がり、1日の体温リズムが整い、快眠効果もあるそうです。朝ごはんを食べないと疲労感、集中力低下、イライラ、便秘、肥満、生活習慣病などが起こりやすくなるそうです。以前、朝ごはんを食べる子は成績も良いという調査結果がニュース番組で取り上げられていました。文部科学省のホームページにある、「朝食を食べることとテストの結果を比べてみよう」というページをご覧ください。中学校3年生を対象とした調査の結果を知ることができます。

朝食をきちんととることをはじめとし、朝・昼・夜3食バランスのとれた食事を心掛けることで、心身ともに元気よく1日を過ごせるように、自分の生活習慣を見直してみましょう！！

*厚生労働省は、平成21年度食生活改善普及運動を9月1日から30日の期間、国民が心身ともに健康な生活を送れるように、「朝食を欠食する人の減少」と「野菜の摂取量の増加」を目標とした総合的な取り組みを展開しています。厚生労働省のホームページもチェックして下さい！！

§ : 性別 その2

さて、今回は私たちの性別は、「生物学的な性」と「社会的・文化的に形成される性」という2つがあるというお話でした。今回は性同一性障害について考えてみたいと思います。

性同一性障害 (gender identity disorder)

性同一性障害という言葉を目にして、みなさんは何を感じましたでしょうか。性同一性障害を抱えた方がTVで自分の思いを吐露したり、性転換手術をして芸能界で活躍している方も多くいらっしゃいますので、何となくイメージがつくかもしれません。

性同一性障害とは、自分の体の性と、自分で思っている性とが一致しないものを言います。言いかえると「生まれつき身体は女性であるが、自分では男性だと認識している場合」や「生まれつき身体は男性であるが、自分では女性だと認識している場合」ということになります。

性同一性障害の診断は、現在精神医学的症状その他から精神科医が判断することになっていますが、頭部MRIによる客観的、定量的な診断の研究が進められているようです。

* 性同一性障害の人にみられることの多い症状

- ・自分の性別を嫌がる：自分の性器は間違っている、無かったら良かった
- ・反対の性別に対する強く持続的な同一感：反対の性別になりたい、反対の性の遊びや服装を好む
- ・反対の性別としての性役割を求める：家庭や職場でも反対の性としての役割を演じることを望む
注)上記のような症状はご本人の思い込みや周りからの影響が考えられ、真実でないこともしばしばあります

性同一性障害の方は、孤立感や被差別感、罪や恥の意識を持っているので、これに対して心理的援助や現実的な助言によって、ご本人の感じている苦痛を軽減させることが必要になります。

* 性同一性障害の人に必要な治療・対応

- ・現実社会で生きているよう「精神科のカウンセリング」を行うこと
- ・現実を受容して、ホルモン投与などで安定をはかること
- ・障害に応じて最終的には性別適合手術を行うこと

精神科の診察だけではなく、泌尿器科や婦人科の診察なども必要になります。身体疾患はないが健康診断を定期的に行って、内分泌検査などの身体チェックを受けることも大切です。

性同一性障害の当事者が、健全な日常生活を営むためには、医師による医学的な対応だけでは全うすることはできません。法的に自己の望む性で生きられるように、戸籍の性別記載の変更が容易になるような手だてが望まれています。日本では、2003年7月10日に「性同一性障害者の性別の取り扱いの特例に関する法律」が成立し、2004年7月16日から施行されています。しかし、一定の要件を満たす性同一性障害者という但し書きが付記されているため、性別のスムーズな変更には、なお難点が残されているようです。



想像してみてください。自分が信じて疑わない性別と、体の性が合わなかったとしたらどのような気持ちになるでしょう。今の性別と体が反対だったら、どんなことを考えるでしょう。自分が生きたい性と体の性が違うのがこの性同一性障害です。どんなに苦しいことでしょう。性同一性障害への理解が深まり、偏見を受けることなく過ごしていける社会になって欲しいと思います。