

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol.14 2009.11.15

ボジョレー・ヌーボー

今年もボジョレー・ヌーボーの季節がやってきました。ボジョレーとはフランスの丘陵地帯ボジョレーで生産される赤ワインのうち、ぶどうを収穫した年の11月に出荷される新酒で、その年のぶどうの出来具合を確認するテスト酒を指すそうです。各国の現地時間で、11月の第3木曜日未明の午前0時に一般への販売が解禁されます。私は知らなかったのですが、時差の関係があるため、日本が先進国の中では最も早く解禁日を迎えるのだそうです。みなさんご存知でしたか？毎年この時期になると、販売店などではイベントが行われ、盛り上がりを見せていますね。今年の解禁日は11月19日(木)です。飲みすぎには気をつけて楽しみたいですね。



ことば

みなさんはストレスがたまってどうにも上手くいかない時など、いつもの自分よりもイライラして気持ちが落ち着かず、ことばがきつくなってしまうたり、思いやりのない対応をしてしまった経験はありませんか？そっけない対応をとってしまった後に、「もっと優しい対応ができたのに...」と後悔した経験はありませんか？どちらも誰にでも一度は経験があるのではないのでしょうか。いつもニコニコ穏やかな自分でいられることが一番なのかもしれませんが、あわただしい日々の生活の中で、常に安定した穏やかさを保つことは、難しいことだと思います。腹が立ったり悲しい気持ちになったり、気持ちは変化します。イライラしないことが大事なのではなく、イライラしたり、気持ちが落ち着いていない自分に、気がつけることが大切なのだと思います。

私たちは毎日たくさんのことばをつかっています。「おはよう」「元気？」「お疲れさま」など、挨拶はもちろんですが、人や状況に合わせて、実に様々なことばをつかっています。仕事でも、入居者様やご家族との会話、職員同士の連携など、様々な場面でことばをつかっています。私たちの生活にとって、ことばは欠かせないものとなっています。

ことばは人とコミュニケーションをとる道具でもありますが、自分自身を知る道具でもあります。今日一日どのようなことばをつかったかを思い出してみると、自分のことばからその時の心が見えてきます。後ろ向きなことばが多かったり、前向きなことばが多かったり、一日の中でも状況などによって異なっていますし、仕事とプライベートでもつかうことばは異なっています。ことばは心の使いとも言います。それ程に心をあらわしてくれることばですが、日常生活の中ではあまり気に止めずにつかっているのではないのでしょうか。イライラしたり、気分がすぐれない時には、自分本位のとげとげしたことばをつかっているかもしれません。自分のことばを振り返ることで、自分の状態に気づくことができます。自分のことばが自分の心を知るヒントになっているのです。何気なく発していたことばを意識してみることで、今まで気づかずにいた自分の気持ちに気づくことが出来たり、自分と向き合うことができます。ことばを意識することは、心の状態を知る試みとして始めやすいと思います。毎日つかうことばですから、少し意識するだけで多くのことに気がつきます。コミュニケーションにはことばをつかいますが、ことばがすべてではありませんね。表情や振る舞いなどを意識するためにまず自分のことばを振り返ることをはじめてみてはいかがでしょうか。今日のあなたはどのようなことばをつかっていますか？



§ : 体の不調と心の問題 その2

雪が降り、さらに冷え込みが厳しくなりましたね。車のタイヤ交換、ストーブの点検、冬物衣類の準備などなど、みなさん冬仕度は整いましたでしょうか？去年は雪が少なかったと伺いましたが、今年はどうなるのでしょうか。寒いと体を動かすのが億劫になりがちです。みなさんは運動をする習慣がありますか？自宅で手軽にできるものとして、ストレッチやヨガは人気がありますね。ヨガの本やグッズなども色々と販売され、ヨガを自宅で行う方も増えています。ストレッチやヨガなどゆっくりと心身のこわばりをほぐすことで、リラックスすることができます。運動不足なので、色々と挑戦してみたいと思っています。



心身症 2

前回に引き続き、心身症について考えたいと思います。心身症には、器質的症候を呈するものと、機能的症候を呈するものがありますが、器質的症候を呈するものとしては、消化性潰瘍や潰瘍性大腸炎があげられ、機能的症候を呈するものとしては、片頭痛、過敏性腸症候群(I B S)などがあげられます。治療は器質的な病変に対する心身医学的治療がまず必須となります。心身症になりやすい人は、自分の感情をことばで表現することが苦手だったり、真面目で、仕事を頑張りすぎる、頼まれると断れないということが多いようです。身体的な治療の他に、薬物療法や心理療法が行われます。ストレスから離れ、ゆったりとした気分になれることが効果的なので、リラックスできる環境を整え、心をのんびりさせてあげることが大切です。

* 代表的な心身症 *

- ・過敏性腸症候群 ・ 甲状腺機能亢進症 ・ 慢性じん麻疹 ・ メニエール症候群 ・ 潰瘍性大腸炎
- ・ 肥満症 ・ 気管支喘息 ・ 消化性潰瘍 ・ 本態性高血圧 ・ 神経性頻尿 ・ 筋緊張性頭痛
- ・ 片頭痛 ・ 関節リウマチ ・ 月経困難症 ・ 更年期障害 ・ (摂食障害) など

過敏性腸症候群 (I B S)



過敏性腸症候群(I B S)についてのCMが流れていましたが、ご覧になったことはありますか？過敏性腸症候群は I B S と略されて表記されることも多いのですが、過敏な体質的要因や心理性格的要因があります。緊張や不安を感じるストレスなどの刺激によって生じる、腸管の機能的疾患を指し、代表的な消化器心身症とされています。腹部の不快感や腹痛など、腹部の不定愁訴(漠然とした不調の訴え)と便秘や下痢などの便通異常を主症状とします。

I B S は比較的多くの方に見られ、珍しいものではありませんが、腹部不快感や便通の異常があるからといって I B S だと勝手に判断してはいけません。不調がある場合は必ず医師の診察を受けて下さい。検査をしてみると思わぬ疾患が見つかることもあります。日頃から自分の状態を気にかけると、診察を受ける際に症状を具体的に伝えやすくなります。

いつも最後まで読んでいただいて、ありがとうございます。日頃から自分の体の状態・心の状態に目を向け、意識をすることで、不調に早く気づくことができます。私たち一人ひとりの健やかな生活は、日々接する人々の気持ち良さへとつながっていきます。より良いケアを行っていくためにも、自分自身のより良い生活・人生のためにも、これからも自分の心と向き合う時間を大切にしていきたいと思っています。これからどんどん寒さが厳しくなっていきますね。毎年冬になると、インフルエンザに加え、ノロウィルスへの感染も流行し始めます。睡眠と栄養を十分にとって、体調を崩してしまわぬように、日々快適に過ごしていきましょう！！

* 相談は予約制ですので、あらかじめご予約下さい。ココ リフレッシュ-ム 0142-76-4780

