

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:27 2010・6・1

〇いちご豚肉まつりが中止に…

メンタルヘルス通信のトップ記事にいちご豚肉まつりを用意して楽しみに待っていたのですが、いちご豚肉まつりの開催が中止となってしまいました。6月6日に豊浦海浜公園にて開催することが予定されていましたが、ニュースでも連日報道されています通り、4月20日に宮崎県で発生した「口蹄疫」の被害が甚大なもので、感染は拡大し、2カ月以上経っても終息の見通しが立たず、豊浦町でも防疫対策に万全を期すため中止となったようです。地元の方から「いちぶた」「いちぶたまつり」などと省略して呼ばれ、親しまれているお祭りだけに中止はとても残念です。いちぶたまつりは1年“おあずけ”になりますが、甘いいちごと柔らかい豚肉はお店で手に入れることができます。豊浦町を車で走っていると、道沿いにいちごの直売所を見つけることができますし、イチゴソフトクリームやイチゴの飲料など、いちごの加工食品も道の駅などで販売されています。豊浦町では戦前からいちごの栽培が開始されていたそうです。歴史がありますね。豊浦町は「いちご・豚肉・ホタテ」というイメージがあるのですが、浅葱(あさつき)の生産量がなんと“道内1位”ということですよ！みなさんはご存知でしたでしょうか。

“地産地消”という言葉があります。「地域でとれた農産物を地域で消費しよう」という他に、「生産者と消費者を近づけよう」という意味が含まれた言葉です。近年は、食の安全がより一層求められるようになり、生産者の名前や顔写真が、野菜などのパッケージに貼られているのを目にします。生産者の名前や顔がわかることで、安心感を抱き、生産者を近くに感じることもできます。地産地消にちなんで、旬の食材を旬の時期に味わうという意味の“旬産旬消”という言葉もあります。「いちぶた」が来年こそ無事に開催できることを願って、ご家庭で地域の旬を味わってみてはいかがでしょうか。



〇YOSAKOIソーラン祭り

6月9日～13日の5日間、札幌の街を舞台にYOSAKOIソーラン祭りが開催されます。札幌市内27会場を舞台に日本各地、世界各地からチームが集まり、各チームが踊りを競います。みなさんはYOSAKOIを見に行ったり、出場したことがありますか？チームに属している方もいるかもしれませんね。躍動的な踊りや個性溢れる衣装、迫力ある太鼓の音、大きな旗など、様々に魅了されますが、私が見ていて一番気持ちが良いと感じるのはきらきらした笑顔です。

来年2011年は、20回目の開催となる、アニバーサリーイヤーです。第20回の開催に向けて、公式ロゴマークを募集しているそうです。詳しくは公式HPに掲載されていますので、ご覧になられて、ぜひ応募してみてください。なんと最優秀賞には副賞として…30万円が！あなたのデザインが採用されるかもしれませんよ！期間中は、様々なイベントが開催されます。飛び入り参加で踊ることのできるものもあるようです。ぜひ足を運んで楽しんでみてください！

 鳴子  鳴子  鳴子 社会福祉法人 幸清会・社会福祉法人 大滝福祉会

§ 15 : パニック障害

パニック障害は年々増加傾向にある病気です。パニックという言葉から、どのような病なのか連想しやすいものかもしれませんが、私たちが一般に用いるパニックという言葉とは異なります。そこで、今月はわかるようでわからないパニック障害について考えてみたいと思います。



○パニック障害とは

パニック障害は突然起こってくる種々の身体症状に強烈な不安、恐怖の感情を伴うパニック発作が繰り返し起こるもので、不安障害のひとつです。パニック障害について考える時、突然激しい不安がわきあがる「パニック発作」、その発作がまた起こるのではないかと不安に思う「予期不安」、ある特定の場所に行くことが怖い「広場恐怖」の3つについて知ることが大切です。

○パニック発作

パニック発作とは、疾患や疾病など特別な理由がないにもかかわらず、以下のような身体症状を伴う、強い恐怖を感じる状態が、突然に襲ってくるものです。パニック発作はパニック障害の特徴的な症状の1つですが、パニック発作だけではパニック障害とは言えません。

***パニック発作の症状** ・胸がドキドキする ・身体が震える ・寒気やほてりを感じる ・不快感がある
・冷汗をかく ・自分が自分ではない感じがする ・手足がしびれる ・息苦しくなる ・呼吸が速くなる
・吐き気がする ・めまいがする ・今すぐ死んでしまうのではないかと恐怖を強く感じる など

突然の激しい動悸に、身体の病気を疑って内科を受診しても異常が見つからず、適切な治療を受けないまま、症状が悪化してしまうことがあります。身体の病気がないか検査を受けることは重要なことですが、異常が見つからない場合は、心の病気を疑ってみることも必要です。



○予期不安

予期不安とは、「また突然にパニック発作が襲ってくるのではないか」というパニック発作自体への不安と、パニック発作が襲ってくることで起こる別の出来事に対する不安のことをさします。この予期不安がつきまとうことで、生活が送りにくくなってしまいます。



①パニック発作自体への不安 ・また突然パニック発作が起きるのではないか
②パニック発作により起こる出来事への不安 ・恥ずかしい思いをする ・死んでしまう
・逃げられない ・誰も助けてくれない ・事故を起こす ・仕事を失う ・気が狂ってしまう など

○広場恐怖

広場恐怖とは、パニック発作を経験したことがある人が、特定の場所や状況を避けるようになることです。以前パニック発作を起こした場所や状況、パニック発作が起きた時に逃げるできないと感じる場所や状況を避けるようになります。



広場恐怖の例 ・人ごみ・屋外・美容室・電車・バス・飛行機・地下・高速道路・公共機関 など

パニック障害の広場恐怖には、部屋から一歩も出られない程重い場合もあれば、日常生活に支障のない程度の場合もありますし、広場恐怖が全くないという場合もあります。

なんとなく元気がでない、体がだるい、いつもの自分とは違うような気がする、そう感じる時、まずはココロ リフレッシュルームへお電話下さい。自分の心と素直に向き合ってみませんか？

***カウンセリングは心の整理をする時間として活用できます。ココロ リフレッシュルーム 0142-76-4780**

社会福祉法人 幸清会 ・ 社会福祉法人 大滝福祉会