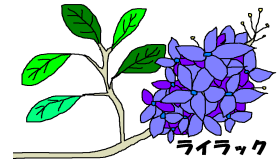


メンタルヘルス通信

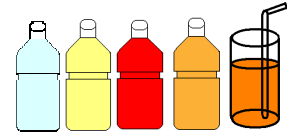


ココロリフレッシュルーム Vol:28 2010・6・15

○ペットボトル症候群

みなさんは“ジュース”をよく飲む方ですか？知らずしらずのうちに大量に甘い飲み物を飲んではいませんか？私たちの体の約60%は水でできているということをご存知でしょうか。人間の体は水がないと機能しないのです。そして、何の運動もしていないのに約900mlもの水分が身体から失われるといいます。“何もしていないのに…”です。入浴や運動など、少しでも汗をかけばさらに水分は失われます。のどが渴いたなあ～と感じた時は身体はもう乾いています。

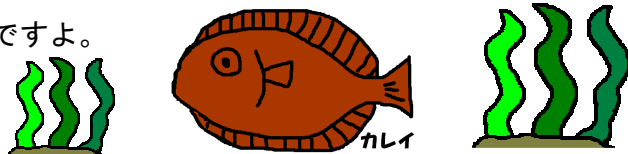
昨日飲んだ物を思い出して下さい。緑茶、ウーロン茶、スポーツドリンク、ジュース、コーラ、コーヒーなど様々な飲料がありますが、みなさんはどのような飲み物をよく飲んでいますか？最近ではペットボトル症候群という現代病が10代～30代の間に増えているそうです。ペットボトル症候群というちょっとおもしろいネーミングですが、深刻な問題です。砂糖がたくさん入ったジュースや缶コーヒーなどを大量に継続的に飲み続けると、太りやすくなったり、血糖値が高くなって、急性の糖尿病になってしまうのです。みなさんが何気なく飲んでいる飲料には大量の砂糖が含まれているかもしれません！自分が日頃どのような飲み物を飲んでいるか確認し、砂糖の含まれている飲み物の飲みすぎには注意したいですね！



○父の日



先月は母の日でしたね。みなさん感謝の気持ちを言葉にすることができましたか？6月の第3日曜日は父の日です。母の日に贈る花としてカーネーションが代表的ですが、父の日はバラが贈られることが多いそうですよ。



○釣り大会！！

みなさんは釣りをしたことがありますか？6月に入ってから、洞爺湖畔で釣りを楽しむ人を目にする機会がぐっと増えました。今洞爺湖では、ヒメマス(チップ)が釣れるそうです。ヒメマスは湖で生活しているうちに海に出ることができなくなった紅鮭なのだそうです。チップとも呼ばれますが、その語源は“薄い”というアイヌ語に由来するそうです。

6月27日(日)は当法人の釣り大会が開催されます。虻田漁港を出発し、噴火湾で釣りを楽しめます。今年の参加者は85名を超えます。昨年よりも参加者が増えました！役員・職員の他、ご家族の参加も増えています。女性や子どもさんの参加も増えています。当日は大きさと重さで賞を競います。他にも珍魚を釣った人には珍魚賞が贈られます。昨年はカスベやマツカワ(カレイの一種で高級魚なんだそうです)が釣れたそうです。例年は、カレイ(マガレイや宗八)やあいなめ(アブラコ)がよく釣れているそうです。ちなみに、アブラコという呼び方は北海道の方言です。今年はどうな賞品が用意されているのでしょうか！当日晴れるように祈りましょう！



§ 15 : パニック障害 その2

今回はパニック発作の特徴的な症状である、パニック発作・予期不安・広場恐怖について考えました。今回は、パニック障害とうつ病の関係や治療法などについて考えてみたいと思います。

○パニック障害の診断

パニック発作や予期不安、広場恐怖は、パニック障害の特徴的な症状ではありますが、パニック発作が起きたからすぐにパニック障害だと診断できるわけではありません。例えば、胸が苦しくなるという人は、心筋梗塞など心臓の病気はないか検査を受けることが必要ですし、呼吸ができないと感じる人は、呼吸器系の疾患はないか調べる必要があります。パニック発作が起きた状況や症状、生活で感じているストレス、罹っている病気、飲んでいる薬についてなど、問診も行います。パニック障害以外の可能性はないか慎重に調べた上で、診断は医師が行います。「パニック障害にちがいない」とか「疲れているだけ」と自分1人で安易に決めつけてしまっただけでは、重大な病気を見逃すことになりかねません。「パニック障害かな?」「この状態は何なのだろう」と、少しでも不安を感じるようでしたら、1人で抱え込んでつらい思いを続けてしまう前に、早めに病院を受診するか、ココロ リフレッシュルームにお気軽にご相談下さい。



○パニック障害とうつ病

パニック障害の一般的な経過として、初めの頃は不安感が強く、パニック発作も激しいものが頻繁に起こり、その後、パニック発作がまたおこるのではないかと不安に襲われ、その予期不安から外出することが難しくなったり、気分が落ち込んでしまうようになると言われています。不安感が慢性的なものになり、気分が落ち込むために、うつ病を発症してしまうこともあります。身体の病気はないか病院で調べてもらっても異常が見つからず、はっきりとした病名がつかないからとそのまま放置してしまっただけでは、パニック障害が慢性化してしまうかもしれません。パニック障害は初期に治療を開始することが大切です。



○パニック障害の治療法

まず薬物療法が肝心です。薬を飲むことでパニック発作を防ぐことができます。パニック障害を抱える方にとってパニック発作がまたおこるのではないかと予期不安はとても強いもので、生活もままならない程に本人を苦しめてしまいます。その発作を薬でなくすことができるのです。発作がおきないように投薬治療をした後は、心理療法によって、トレーニングを行っていきます。



ニュースでは本州の梅雨入りの話題が取り上げられています。北海道は6月に入ってからぐんと気温が上がり、「あついな～」と感じる日もちらほらでできましたね。暑い日が続くなあと思っていたら急に寒くなったりもしています。不安定な天気の際は体調を崩しやすいものです。体温調整のしやすい服装を心がけるなど、体調管理に十分気をつけて、夏を迎えたいですね。

***相談しようか迷う時など、まずはお気軽にお電話下さい。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**