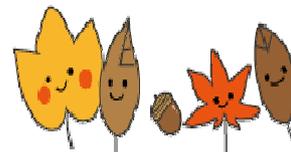


メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:35 2010・10・1

○世界メンタルヘルス・デー



毎年10月10日は「世界メンタルヘルス・デー」です。みなさんご存知でしょうか。あまり知名度はないようですが、私たち自身が心の健康を意識するために、とても大切な日ではないかと思えます。世界メンタルヘルス・デーは、1992年にメンタルヘルス問題に関する世間の意識を高めること、ネガティブなイメージを抱かれやすいことに反論すること、人々に自分の体験を語る場を与えることという3点を大きな目的として、オランダに本部を置くNGO(営利を目的としない非政府組織)である、世界精神衛生連盟(WFMH)によって定められました。残念ながら、心の健康問題を抱える人に対する偏見は根絶されていません。心の健康問題に対する正しい知識の普及は完全ではありません。心の健康問題を抱える人は怠けている人間でも、弱い人間でもありません。私たち誰しにも、心の健康問題を抱える可能性があります。

アメリカの精神科医であるホルムス(Holmes)とレイ(Rahe)は、ライフイベント(人生においておこる出来事)がストレスを作り出す度合いをストレス値として表示しました。それによると、住居の変化や生活条件の変化、特別な成功、新しい家族メンバーの獲得、結婚など、誰にでもおこりうる出来事がストレスとなり、その人の心の健康を脅かしかねないことがわかります。

「私は絶対大丈夫!」とは言い切れません。誰にでも可能性のあることですから、身体の健康づくりと同じように、心の健康づくりも意識することが大切だと思います。



○秋!

みなさんはどのような時にどのようなことから季節が秋になったと感じるのでしょうか。木々の紅葉を見たり、風の音が変わったと感じることだったりするのでしょうか。最近は朝晩ぐっと冷え込みつい先日までの暑さはどこに消えてしまったのだろうと思うほど寒くなりました。暑かった夏を少し恋しく思います。10月の第2月曜日は「体育の日」ですし、スポーツを楽しむにはちょうど良い季節なのかもしれません。身体を思いっきり動かしてから美味しい秋の味覚に舌つづみ!というのも、ストレス解消になって良いかもしれませんね。

これからますます秋が深まっていくのだと思いますが、みなさんは秋に対して、どのようなイメージをもたれているのでしょうか。例えば“秋”からは“どんな色”をイメージされますか?人によって全く異なる色に感じられるのではないかと思います。秋は、木々の葉が色づいたり、落ちたりして、春や夏のような青々しさや若さ、生き生きとした華やかな明るさはなくなってしまう。しかし、実りの秋とも言いますように、秋には他の季節にはない奥深さや味わい深さ、充実感、もの悲しさがあるようにも感じられます。イメージを膨らませてみて下さい。秋には私たちの感性を刺激するものがたくさんあります。同じ紅葉であっても視点を変えてみると異なる色に感じられると思います。五感をつかって、秋を思いっきり楽しみたいですね!

§ 18 : 器質性精神疾患

「器質」という言葉は、あまり聞き慣れない言葉かもしれませんが。「器質」とは臓器や器官に認められる形態的・解剖的性質のことです。簡単に言うとその器官がもともと持っている形態や機能のことです。器質が障害されると、もともと備わっている能力を発揮することができなくなります。今回は器質性精神疾患について考えてみたいと思います。



○器質性精神疾患とは

器質性精神疾患とは、脳の器質的病変や身体疾患のため、脳が二次的に障害をうけて何らかの精神障害を引き起こすことをさします。一般に、身体疾患の経過中におこる様々な精神障害を総称するものです。身体疾患に基づく精神障害を症状精神病と分けて呼ぶこともあります。

○症状



主な症状は、意識障害です。意識混濁を中心として、せん妄、もうろう状態、アメンチアなど、錯乱状態といわれるような状態がみられます。さらに、幻覚があらわれたり、躁や抑うつ状態、昏迷状態、過敏性情動衰弱状態、健忘症状群(コルサコフ症状群)などがみられることもあります。これら意識障害以外の症状は、意識障害からの回復後に見られることが多いのですが、意識障害の前段階でみられることもあるので注意が必要になります。



[意識混濁]

意識の清明さが低下した状態。外からの刺激に全く反応しない高度のもの(昏睡・嗜眠)から、強い傾眠傾向で反応性・能動性は低下し、尿失禁や摂食困難を示す中等度(傾眠)、反応が鈍く思考内容が乏しく、無欲、傾眠、記憶力障害、見当識障害のみられる軽度(昏蒙)まで、程度に差がある。

[せん妄]

軽度から中等度の意識混濁に加えて、幻視・幻聴・妄想などの症状が次々と現れては消える状態で、不安や恐怖、精神運動興奮を伴う。

もうろう状態：

意識混濁と意識狭窄をもち、意識野の急激な偏りと狭窄を示すため、意識の内容も通常の内容とは変化し、一過性に別の人格を示す状態。

[アメンチア]

せん妄の前段階。軽い意識混濁をもち、錯乱と困惑を主な症状とする状態。思考の障害が目立ち、考えがまとまらないため、自分自身が困惑し、錯乱状態を示す。

[昏迷状態]

意志の表出が欠如または極めて乏しくなった状態。自発的な行動がなくなり、言動が停止する。意識障害ではないため、状況の認識は可能。

[過敏性情動衰弱状態]

音や光に対する感覚過敏や感情刺激性(不機嫌・イライラ感・易怒性)、衰弱性(集中困難・疲労感)、不眠、頭痛、自律神経系の不安定性などを主症状とする状態。

[健忘症状群(コルサコフ症状群)]

過去の一定期間の記憶の欠損を健忘とよぶ。健忘に加えて記憶力障害、見当識障害、作話を中心とする症状を健忘症状群またはコルサコフ症状群という。



秋は、登山やキノコ狩り、栗拾いなど、山のレジャーを楽しむ人が増えるのではないのでしょうか。山での事故を防ぐためにも、しっかりと計画を立てて、装備には気をつけて楽しんで下さい！！

*気持ちの落ち込みやイライラは脳の疲れのサインかもしれません。ココ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