

# メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:36 2010・10・15

## ○たばこ税値上げ

10月1日にたばこ税の税率が引き上げられ、2週間が経ちました。9月下旬はたばこの買いだめをしようとする人の姿や「禁煙するしかない」と嘆く人の姿など、たばこにまつわる話題が尽きませんでした。今回の値上げを契機に、禁煙に挑戦している人も多いのではないのでしょうか。

コストの面から喫煙を考えてみると、1箱400円のたばこを1日2箱吸うと仮定した場合、1年間で29万2千円になります。5年間で146万円、10年間では292万円にもなります。貯蓄する感覚で禁煙に取り組んでみるのも、モチベーションの維持に役立つかもしれません！

## ○たばこの害



5月にもたばこの害について考えましたが、もう一度たばこの害について考えたいと思います。たばこに含まれるニコチンやタール等の有害物質が身体に悪影響を及ぼすことは周知の事実です。有害物質は、肺ガンや咽頭ガンなど、多くのガンを引き起こすことが明らかにされています。有害物質の悪影響は、肺などの呼吸器疾患にとどまりません。有害物質は肺から血液の中に入り、全身に影響を与えます。胃潰瘍や心筋梗塞、脳梗塞、歯周病なども喫煙に関係する疾患であることがわかっています。さらに女性は、不妊や閉経の早まり、早産、流産、乳幼児突然死症候群、胎児の発育不良などにつながる危険があります。たばこの健康被害については「もう数十年吸い続けているからいまさらやめてもかわらない」という人がいますが、それは正しくはありません。健康になるための努力は、いつ始めても手遅れではないと思います！



## ○禁煙について

禁煙が難しいとされる理由として依存という問題があげられます。ニコチンは、麻薬や覚醒剤と同じように、様々な神経伝達物質を脳内に分泌し、不安や緊張の緩和などをもたらすと考えられています。そのためニコチンへの薬物依存として身体的依存が形成されます。薬物依存です。また、根強い喫煙習慣によって心理的依存が形成されます。朝起きて一服、食後に一服など、1日に何度もたばこを口にする習慣はありませんか？なんとなく喫煙している人はいませんか？出来上がった習慣から脱することは容易ではありません。身体的依存と心理的依存という2つの依存を同時にケアしていくことが禁煙成功に向けて重要になります。喫煙がストレス解消法だという人がいますが、健康的なストレス解消法とは言えません。たばこしかないと思いこんでいませんか？たばこに頼ることで今まで向き合ってきた自分と、禁煙を機会に向き合ってみませんか？依存症を1人で克服するのはとても難しいです。1人で頑張らないことが重要です。禁煙に挑戦中の仲間を見つけたり、家族の協力を得たり、医師に相談するのも良いと思います。禁煙外来のある病院も増えています。無理なく禁煙できる、自分に適した方法を見つけて下さい。

## § 18 : 器質性精神疾患 その2

今回は、器質性精神疾患の主な症状である意識障害などについて考えました。高齢者は複数の身体疾患を併せ持っていることが多いので、様々な要因から精神症状がおこると考えられます。今回は身体疾患による精神症状について疾患別に考えていきたいと思います。



### ○糖尿病

糖尿病は、血液の中に含まれる糖の濃度が高い状態が長く続く病気です。つまり血液の中にたくさんの糖が含まれているということです。血糖値が高い状態が続くと、様々な症状が出現し、特に眼の網膜や腎臓、神経は障害を受けやすく、重大な副作用だとされています。糖尿病はその原因から大きく2つに分けられています。日本では約9割が2型糖尿病に当てはまるそうです。

**1型糖尿病**：膵臓のランゲルハンス島でインスリンを分泌している $\beta$  ( $\beta$ - $\beta$ )細胞が死滅する病気。インスリン分泌が極度に低下するか、ほとんど分泌がない。10代での発症が多い。体内でインスリンが作られないため、毎日インスリン注射が必要となる。

**2型糖尿病**：インスリンの分泌低下と感受性低下の2つを原因とする病気。遺伝が強く関係していると言われていたが、糖尿病になりやすい人が糖尿病になりやすい生活習慣を続けることで発症するとされている。肥満・喫煙・運動不足などが、危険因子とされている。

糖尿病による精神症状として、一般には不安や抑うつ、心気状態がみられます。重症になると昏睡に至ります。心気状態とは、心身の些細な不調に著しくとらわれ、検査結果などから異常がないとわかってもその不調が重大な病気の徴候ではないかと恐れ、周囲に不調を訴え続ける状態です。また、インシュリンでの治療中は、過剰投与による低血糖にも注意が必要です。この場合、無欲状態、傾眠、せん妄、もうろう状態を経て昏睡に至る危険があります。



### ○電解質・代謝異常

一つひとつの電解質の異常によっておこる精神症状だけではなく、いくつかの電解質異常が同時に存在することによっておこる精神症状もあるため、注意が必要です。

**高ナトリウム血症**：脱水などでみられる。不安や倦怠感、せん妄、幻覚妄想状態、見当識や記憶の障害、痙攣発作をおこし、昏睡、呼吸麻痺によって、死に至ることもある。

**低ナトリウム血症**：重症の嘔吐や下痢などによる。易疲労感、不安、無欲状態を経て、痙攣、せん妄、昏睡に至る可能性がある。

**高カリウム血症**：糖尿病性昏睡や腎不全などによる。嗜眠や意識障害を呈する。

**低カリウム血症**：慢性の下痢や尿崩症(体内への水分の再吸収が低下し多尿となる病気)による。不安、抑うつ、嗜眠、無欲状態を経てまれにせん妄状態を呈することがある。

落ち着かない、不安そうだななど、普段と違う様子を感じた時に、身体疾患や体内のバランスを調べ直してみると、その原因がわかる場合があります。身体疾患のコントロールがうまくいっている時は、精神症状も落ち着いていたり、また、その逆もあります。身体と心のどちらかだけに集中してケアを行うのではなく、心身のバランスを保てるようなサポートが大切になります。



冷え込みが厳しくなり紅葉も進みました。夏の名残はなくなり、冬支度を始める季節ですね。折り込み広告でも暖房機器が取り上げられています。暖房機器の点検はすんでいますでしょうか。

**\*自分の感情を敏感に感じ取ることができていますか？ 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**