

# メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:37 2010・11・1

## ○冬支度

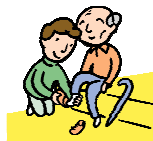
11月になりました。カレンダーをめくるたびに1カ月あっという間だなあと感じるのですが、そのカレンダーも残り2枚となってしまいました。2010年もあと2カ月で終わるのですね。施設車両のタイヤも次々と冬タイヤへと交換されています。自家用車もそろそろ冬装備の準備をしなくてははいけませんね。北海道はブラックアイスバーンの危険があり、冬道の運転に不安を感じる人も少なくありません。安全運転のためにも、きちんと冬本番に備えましょう。

また、ストーブやこたつなど、暖房器具の準備は万全でしょうか。シーズンはじめにきちんと点検して使用したいですね。空気が乾燥しがちです。乾燥は喉を痛めやすくします。加湿器を使用したり、バスタオルを濡らして室内に干すなどして湿度の管理にも気をつけたいですね。寒い季節は、シャワーではなく湯船につかって身体をあたためましょう。そして身体が冷えないうちに布団に入ることで気持ち良く眠りに入ることができるのでおすすめです。



## ○11月11日 介護の日

「11月11日」は何の日か、みなさん覚えておられますか？ 昨年もこの通信の中でご紹介致しました。ポッキーの日ではなくて…そうです！「介護の日」です！11月11日が介護の日とされてまだ2年ですから、まだ完全に国民に周知できているとは言い切れないかもしれません。しかし、福祉の職に就く専門職として、知っておきたい大切な1日ではないかと思えます。厚生労働省は介護の日について“介護についての理解と認識を深め、介護サービス利用者及びその家族、介護従事者等を支援するとともに、これらの人たちを取り巻く地域社会における支え合いや交流を促進する観点から、高齢者や障害者等に対する介護に関し、国民への啓発を重点的に実施する日”であるとしています。



## ○福祉人材確保重点実施期間

続いて、11月4日～11月17日までの2週間は「福祉人材確保重点実施期間」です。みなさんの職場は働きやすい環境が整えられていますか？働きにくさを抱えてはいませんか？自由に意見交換ができる、風通しの良い職場を作ることができますか？私たち1人ひとりが職場環境を整えることができます。もしも気になる点があったら、管理者にお話してみましょう。みなさんが働きやすい環境は、ご入居者、ご利用者にとって過ごしやすい環境でもあります。働きにくい環境での労働は心身のバランスも崩れやすく、健康に長く働くことが難しくなります。不安を抱えたままでの生活は、心身に大きな負荷をかけています。風邪をひきやすくなったり、気分の浮き沈みが激しくもなります。安定した自分でいられることは、自分自身にとっても、自分が日々接する人たちにとっても重要なことです。1人でため込んではいけません。快適な職場づくりについて、職員同士で話し合う機会をもつことも大切ではないかと思えます。

## § 19 : ADHD (注意欠如・多動性障害)

みなさんは「注意欠如・多動性障害」という障害を知っていますか？言葉だけでも耳にしたことのある人がいるのではないかと思います。日本語に訳した診断名よりも、「ADHD」という言葉を耳にしたことがあるという人の方が多いかもしれません。近年は、TV番組でADHDの特集が組まれていたり、ADHDについて考える機会も増えているように思います。一般向けの読みやすい本が販売されたりもしています。今回はADHDについて考えていきたいと思います。

### ○ADHDとは？

「ADHD」は、2008年以前は注意欠陥/多動性障害と訳されていましたが、2008年に日本精神神経学会において「注意欠如・多動性障害」という新しい訳がなされました。

ADHD : Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder

Attention  
Deficit  
Hyperactivity  
Disorder

ADHD

\* ADHDは、アメリカ精神医学会のDSM-IV-TR(精神障害の診断と統計の手引き)において採用されている診断名。

### ○ADHDの診断

ADHDは、①注意の集中と持続の困難、②多動性、③衝動性を主な特徴とする障害であり、以下の条件を満たしている場合に、ADHDであると診断を受けることができます。

- ① 不注意、多動性、衝動性が精神年齢(知能の発達水準)に見合わないほど強い
- ② その症状は一時的なものではない
- ③ 症状の出現は7歳以前にまでさかのぼることができる
- ④ その症状は、学校だけ、あるいは家庭だけなど、1場面に限定されたものではない
- ⑤ その症状が、実際上の不都合の原因となっている
- ⑥ その症状が他の精神疾患では説明がつかない

上記のすべては満たさないが、不注意と多動性-衝動性の2つに分けて考えた時に、不注意と多動性-衝動性の両方が当てはまる場合は「混合型」、不注意のみ当てはまる場合は「不注意優勢型」、多動性-衝動性のみの場合は「多動性-衝動性優勢型」という3つの下位分類をおいています。

不注意優勢型

混合型

多動性-衝動性  
優勢型

学童期に学校での不適応から障害がわかることが多かったために、従来は子どもの問題としてのみ考えられていましたが、近年は成人にも障害がみられることが明らかになり、成人に対しても診断が適用されています。今回は、ADHDの主な特徴である「不注意、多動性、衝動性」や大人のADHDについて詳しく考えていきたいと思います。

今年、例年より早い初雪となりました。10月末の初雪には、驚かれた人も多いと思います。ついに冬将軍がやってきたという感じでしょうか。11月は、例年より気温の高い日が多いとの予報でした。しかし天気が変わりやすいのが特徴のようです。体調管理に気をつけましょう！

\* 気になることがある方はお早めにお電話下さい。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