

# メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:50 2011・5・15

## ○夏にむかって

きれいに咲いた桜も散り始めてしまいました。先日の強風で飛ばされていく花びらはなんと切ない表情に見えました。山を見渡すと、ところどころきれいな桜色で染められていてとてもきれいでした。みなさんはお花見をすることができましたか？各事業所では外出レクなどで桜を見に行く機会がもてたようです。満開の桜を見てきたのとニコニコとした表情で施設へ戻ってこられた様子を拝見し、とても温かな気持ちになりました。1年に1度この時期しか満開の桜を見ることはできませんが、それがまた桜の魅力なのだと思います。

立夏も過ぎ、桜も散り始めたということは、季節は夏へと移ろい始めているのですね。昨年のような“暑い夏”がやってくるのではないかと思うと、少し尻込みしてしまいます。今年の夏はどうなるのでしょうか。昨年は北海道でも扇風機が売れに売れて店頭から姿を消すこともありました。福島第1原子力発電所の事故の影響で、節電がすすめられている地域では、今から扇風機が飛ぶように売れているそうです。地球温暖化が様々な異常気象を招いているとも言われています。冷感素材の服が販売されていたり、クールビズが積極的に取り入れられるなど、地球にやさしい暮らしが推進されています。使っていない電化製品のコンセントを抜いたり、電気をこまめに消すなど、1人ひとりができることをしっかりと行っていきたいですね。



## ○忘れないこと、心に残ること

今年1月、漫画タイガーマスクの主人公である「伊達直人」を名乗る人物が、ランドセルを児童養護施設へ寄付したという出来事がニュースになりました。これをきっかけに、全国の児童養護施設などでは、伊達直人や〇〇のタイガーマスクなど匿名での、ランドセルや筆記用具の寄付が相次ぎました。この動きは、タイガーマスク運動とも呼ばれるほど盛んになりました。みなさん覚えていますか？ニュースを見た時に何かを感じたり、考えたりしたのではないかと思います。その時の感情や考えは、今もみなさんの中に残っていますか？

児童養護施設は、様々な理由から子どもたちが親と離れて暮らす生活の場です。現在も施設で暮らす子どもたちはたくさんいます。ニュースが流れなくなっても、児童養護施設で暮らす子どもたちがいることを忘れないで下さい。今回の地震も大きなニュースとなりました。現在もなお被災地では避難所など整わない環境で不自由な生活をされている被災者がたくさんいます。「寄付をしましょう」「ボランティアに行きましょう」ということではなく、家族や仲間を大切に思う気持ちや、衣食住が確保された生活に感謝する思いなど、私たちが感じたことや考えたことを忘れずにいることが大切なのではないかと思います。施設で暮らす子どもたちがいること、被災地で暮らす人たちがいることを忘れずに過ごしたいと思います。

## § : 25 睡眠障害 その2

前回の通信では、自分の睡眠パターンについて考えました。自分の睡眠パターンを少しでも把握することができましたでしょうか。適切な睡眠時間には個人差があるので、自分が満足することのできる睡眠が確保されているか否かが重要となります。今回は、睡眠障害の原因について考えていきたいと思います。



### ○睡眠障害の原因となる疾患

睡眠障害の原因として考えられる身体疾患には、呼吸困難を伴う疾患《慢性閉塞性肺疾患、気管支喘息》や、ずきずきとうずくような痛み(疼痛)を伴う疾患《リウマチ性疾患、運動器系疾患》、かゆみ(掻痒)を伴う疾患《アトピー性皮膚炎》、更年期障害によるほてりやのぼせなど、様々な疾患があります。身体の問題から睡眠障害が引き起こされていないか、気づいていない身体の問題がないか確認してみましょう。不眠に苦しんでいる人の中で持病を抱えているという人は、主治医に不眠についても相談してみましょう。他にも、下記のような睡眠障害があります。

むずむず脚症候群：下肢がむずむずしてじっとしていられなくなる。就寝時に症状が悪化する。  
周期性四肢運動障害：脚の関節がピクンと不随意運動を示す。むずむず脚症候群と合併することも。  
睡眠時無呼吸症候群：睡眠時に気道がふさがり呼吸ができなくなる。肥満の人に多くみられる。  
概日リズム睡眠障害：睡眠リズムや睡眠時間帯の異常。体内時計の機能不全や交代勤務に起因する。

精神疾患の多くは、睡眠障害と密接な関係があります。気分障害や不安障害、パニック障害、認知症などでも不眠は多くあらわれてきます。例えば、うつ病では入眠困難(なかなか寝つけない)、中途覚醒(夜中に何度も目が覚め寝つけない)、早朝覚醒(早朝に目が覚める)などがあらわれます。眠れないからとお酒を飲んで眠るとい人がいたら今日からやめて下さい。アルコールは眠りを浅くするので逆効果です。アルコールは、睡眠と覚醒のリズムが早まってしまうため睡眠後半の眠りを浅くしてしまいます。また、連続して飲酒している場合、どんどん飲酒量を増やさないと寝つくことができなくなります。眠るための飲酒は、アルコール依存症を引き起こす危険もあり、不適切です。“寝酒”と称した就寝前の飲酒はやめましょう！



### ○整えよう

心の中に何か心配なことや悩みごとがある時は、誰でも眠ることが難しくなるものです。いくら寝具や照明など寝心地の良い環境を整えても、不安で心身がカチコチではいけませんね。自分の心身の状態に気づいて、ケアしてあげましょう。入浴で身体を芯から温めたり、指圧やマッサージ、アロマセラピーなどは、心身のリラクゼーションに役立ちます。



5月22日(日)は第37回洞爺湖マラソン2011が開催されます。大会に備えてか洞爺湖周辺を走るランナーの姿を多く見かけるようになりました。エントリーはすでに締め切られたようですが応援も楽しめると思います。出場するランナーさん、完走目指して頑張ってください！

**\*気になることがある方はまずお電話下さい。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**