

# メンタルヘルス通信

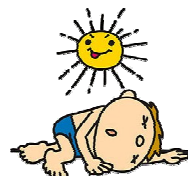


ココロリフレッシュルーム Vol:55 2011・8・1

## ○ 夏バテ

みなさん夏を楽しんでいますか？今年は昨年に比べると過ごしやすい夏だなあと感じているのですが、それでも湿度の高い日や気温の高い日は、暑くてぐったりしてしまいます。みなさんは夏バテしていませんか？食欲がなかったり、集中が続かない人はいませんか？夏バテとは、夏の暑さによる自律神経系の乱れによっておこる様々な症状のことです。現代では空調設備の普及により、夏の暑さによる夏バテよりも、気温と湿度の急激な変化によって、自律神経系（交感神経と副交感神経の2つの神経系からなる）のバランスが崩れておこる夏バテが多いそうです。

夏バテの主な症状は、食欲不振や全身の倦怠感（疲れてだるい感じ）、下痢、便秘、思考力の低下、頭痛、めまいなどです。体力が低下し、内臓の機能も低下してしまいます。気温の変化に身体がついていけず、十分に眠ることができなったり、集中力が続かないこともあります。夏バテには睡眠不足も関係していますので、良質な睡眠の確保も重要になります。エアコンや扇風機などの空調設備が普及したこともあり、エアコンの使い過ぎなどによる冷えも問題視されています。また、ストレスが自律神経系の乱れに関係しているともいわれています。夏バテは、夏特有のものだと思われがちですが、梅雨の時期や夏に入る前の段階でも多くみられ、夏が終わる頃になって症状が重くなる人もいます。体調がすぐれない人はいませんか？もしかすると夏バテかもしれません！



自律神経系が乱れるとなぜ夏バテの症状がみられるのでしょうか？

私たちに、体温を一定に保とうとする力があるのですが、高温で湿度の高い状況では、体温を一定に保つためにたくさんのエネルギーを消費してしまいます。そのため、身体に負担がかかります。たいていの場合、この負担に耐えることができるのですが、あまりにも暑い環境であったり、長い時間耐えなくてはいけない場合などでは、身体への負担が大きく、身体にたまった熱を身体の外に逃がすことができなくなります。暑くなると、汗をかいたり血管をひろげたりして熱を発散させようとするのですが、この働きが自律神経系によるものなのです。そのため、自律神経系が乱れると夏バテの症状があらわれてくるのです。

夏バテを防止するには食事も大切です！アイスや冷えたジュースばかり好んでいると、身体が冷えてしまいます。冷えは胃腸の働きを低下させてしまいます。温かいものも摂るようにしましょう。そして、ビタミン・ミネラル・たんぱく質の不足も夏バテの原因となるので、意識的にビタミン・ミネラル・たんぱく質を摂るようにし、栄養バランスの良い食事を心掛けましょう！そして、熱中症予防のためにも、水分はこまめに十分に摂りましょう！

## §：28 精神障害

みなさんは、精神障害についてどのようなことを知っていますか？どのようなイメージを持たれていますか？もしあなたが精神障害という言葉聞いて“怖い”と感じるならなら、それはあなたが精神障害について知らないからかもしれません。身体の調子が悪く病院を受診した時、「風邪ですね」と言われれば安心するけれど、難しい言葉の知らない病名を告げられたら、例えその病気が風邪のようなものだったとしても、私たちは“怖い”と思うのではないのでしょうか。それはよくわからないという“不安”があるからだと思います。福祉サービスを利用されている方の中には、精神障害を抱えている方もいます。精神障害について知ること、精神障害に対する偏った見方をなくすことができればと思います。今回は精神障害の捉え方など、ごく基本的なことについて考えていきたいと思います。



### ○ 精神障害とは

精神障害は体験面の異常と、行動面の異常にあらわれます。

体験面の異常とは、悩んでいる内容や気分の変化、幻覚、妄想など本人が主観的に体験する異常です。この体験面の異常は、本人以外の方が直接知ることはできないので、本人の話や家族からの話を注意深く聴くことが体験の異常を知る重要な手掛かりとなります。

行動面の異常とは、行動や態度などの異常です。表情や話し方、姿勢など、他人が直接観察できるものです。例えば、無表情や無反応、興奮、錯乱などが行動異常として考えられますが、その行動が観察された状況や人間関係、場面など、どのように異常だと感じるのか冷静に判断しないと、観察する人の主観が入りこむ可能性があります。その行動が異常か異常でないかを判断し、精神障害を正しく判断するには、体験面の異常と行動面の異常を詳しく知り、両者の関連についても知る必要があります。



### ○ 行動の異常

行動異常は、不自然な行動や落ち着きのない様子、とんちんかんな会話、独り言、無関心、放心状態などであり、精神障害を見つけるサインになります。しかし精神障害には特異的な行動異常（この行動があれば精神障害と断定できるようなもの）はないので、ある1つの行動のみを取りあげて精神障害だと決めつけることはできません。

今回は少し難しい話になりましたが、まず精神障害について知ることが重要だと思います。次回はもう少し具体的に、主な精神症状について考えていきたいと思います。



学生の夏休みもはじまりました。海水浴やキャンプなど海に出かける計画をしている人もいないのではないかと思います。遊泳が禁止されている場所での事故も起きているようです。遊泳区域外や危険な場所には絶対に立ち入らず、安全に海を楽しみたいですね！

**\* 夏バテ、熱中症には十分気をつけましょう！ 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**