

メンタルヘルス通信



ココ リフレッシュルーム Vol:64 2011・12・15

○ 2011年のしめくり

2011年も残りわずかとなりました。忘年会が終わったところもあれば、これからというところもあると思います。みなさん今年やり残したことはありませんか？

1995年から毎年、その年1年の世相を表す漢字1字が募集され、最も応募数の多かった漢字1字が、漢字の日である12月12日、京都の清水寺において発表されています。今年の漢字は「絆（きずな）」と発表されました。みなさんはこの「絆」という漢字からどのようなことをイメージされるでしょうか。みなさんは、自分自身の今年1年を振り返った時、どのような漢字が浮かんできますか？



今年1年を振り返った時、まず3月11日に発生した「東日本大震災」を思う人が多いのではないのでしょうか。少しずつ復興へ向けて進んできてはいますが、今もなお苦しみ続けている人がいます。日本中が被災地を思い、被災地の復興、日本の復興のために力を合わせています。他にも、台風による大雨被害が発生しましたし、国外では、ニュージーランド地震、タイの洪水被害など大規模な災害を経験した1年でした。

一方では、明るい話題もありました。2011年ユーキャン新語・流行語大賞で年間大賞に選ばれたのは「なでしこジャパン」でした。女子サッカーワールドカップで快進撃を見せ優勝という歴史的快挙を成し遂げたなでしこジャパン。そのチームワークには日本中が勇気をもらい感動しました。



2011年は、様々な体験をきっかけとして、家族や仲間、かけがえのない人たちとの絆を再確認する1年となったのではないのでしょうか。1人きりで出来ることもたくさんあると思いますが、1人ではなく仲間と力を合わせるからこそ乗り越えられることもたくさんあると思います。これは私たちが働いている環境でも言えることだと思います。

私たちは決して1人きりで働いているわけではありません。悩む時、苦しい時、困った時、あなたにはその気持ちを分け合うことのできる人、相談することのできる仲間はいいますか？嬉しい時、楽しい時、その気持ちを伝えられる仲間はいいますか？職場でもプライベートでも1人で意地になって縮こまってしまっただけではありませんか？頭の中がぐちゃぐちゃになって整理が上手くつかない時は、焦らずゆっくり自分の気持ちを一つずつ自分で確認してみましょ。きっと解決の糸口が見つかるはず。自分の気持ちの整理が1人で確認がうまくいかない時は家族や仲間を頼って下さい。相談する人との関係が気になってしまう時は、ココ リフレッシュルームへお電話下さい。あと少しの今年を楽しんで過ごしてみましょ！

§ : 32 エイズ その2

前回からエイズについて考えています。12月1日の世界エイズデー以降、TVや新聞、インターネットなどを通じて、感染者数やレッドリボン運動などエイズに関する情報を目にする機会が増えたと思います。今回はエイズとその感染ルートについて考えていきたいと思います。



○ エイズ（後天性免疫不全症候群）

そもそもエイズとはどのような病気なのでしょう。エイズは1981年にアメリカで発見されました。1983年には、病原ウイルスとしてHIV（ヒト免疫不全ウイルス）が発見され、今ではHIV-1型とHIV-2型が知られているそうです。HIVは身体をカビやウイルスなどの病原体から守るために大変重要な細胞であるTリンパ球やCD4陽性細胞などに感染するウイルスです。エイズは、このHIVが感染しておこる疾患です。HIVが白血球のTリンパ球やCD4陽性細胞に感染した結果、その細胞の中でHIVが増殖します。

そのため、免疫に大切な細胞が身体の中から徐々に減っていき、普段は感染しない病原体にも感染しやすくなり、真菌症やカリニ肺炎など治療が難しい日和見感染、カポジ肉腫をはじめとする悪性腫瘍、あるいはエイズ脳症など神経症障害を発症します。

この病気の状態をエイズ(後天性免疫不全症候群)と言います。



○ 感染ルート

「私は大丈夫」そんな風に思っていないませんか？誰もがHIVに感染する可能性があります。HIVの主な感染ルートは、性的接触や血液感染、母子感染であるといわれていますが、時に臓器移植による感染もあるようです。

- 主な感染ルート：
- ① 性的接触（異性間接触、同性間接触など）
 - ② 血液感染（輸血、血液製剤など）
 - ③ 母子感染（出産時の産道感染、母乳による感染、胎内感染など）

しかし、輸血血液に対するHIV抗体検査や血液製剤に対する加熱処理が行われるようになってからは、主要な感染ルートは性的接触で、特に男性同性愛行為者は高率ですが、異性間性的接触による感染も少なくはないようです。日本で増え続けているエイズ。性行為の場合、HIV感染を防ぐためには必ずコンドームを使用することが重要です。

* merry 🌲 christmas 🌲 merry 🌲 christmas * * merry 🌲 christmas 🌲 merry 🌲 christmas *

2011年最後のメンタルヘルス通信となりました。今年も多くのおみなさんにこの通信を読んでいただけたこと、とても嬉しく思っています。本当にありがとうございました。年末年始は何かと慌ただしく、疲れがたまってしまうがちです。自身の健康管理には十分気をつけて下さい。おせちにおとそ、暴飲暴食で体調を崩さぬよう、新年をお迎え下さい。2012年もメンタルヘルス通信・ココロ リフレッシュルームをよろしくお願い致します！

* 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