

# メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:83 2012・10・1

## ○ 夏の暑さも彼岸まで

“夏の暑さも彼岸まで”という言葉があるように、お彼岸を過ぎてから一気に秋がやってきましたね。半袖を着ていても暑い日から一気に半袖では肌寒く感じる日が多くなり、特に朝晩の冷え込みは、秋の訪れを感じさせてくれます。今年の夏は例年にない猛暑で、9月を過ぎてても真夏の暑さでした。未だに北海道周辺の海水温は例年以上に高い状態なのだそうです。先月は、知床で撮影された痩せ細ったクマのショッキングな写真が全国ニュースでも取り上げられていました。今年は鮭が不漁だといわれています。クマの餌も不足しているようで、札幌市内でもクマの目撃情報が相次いでいました。猛暑はクマの冬眠にも影響を与えているのかもしれませんが、今年の秋は“実り多い秋”となるのでしょうか。これから寒い季節がやって来ます。

そうすると、あの夏の暑さを恋しく思うのでしょうか。



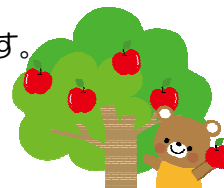
## ○ かみなり

最近雷が多いと思いませんか？季節の変わり目で、上空も不安定な心持ちなのではないでしょうか。胆振地方では大雨・雷注意報なども出されていました。夜中にゴロゴロという大きな雷の落ちる音に驚いて目が覚めることもありました。雷の音や光は、室内にいてもぞっとします。ゴロゴロという音は「雷鳴」、ピカッという光は「雷光」という名前がついています。

さて、そもそも雷とは何なのでしょう。雷は雲の中にある水滴や氷の粒の摩擦によって起きる静電気なのだそうです。気象庁によると“雷は大気中で大量の正負の電荷分離が起こり放電する現象です。湿った空気が激しく上昇して上空の低い温度の層に達するとあられや氷晶が多量に発生し雷雲となります。このため雷は上空高くまで発達した積乱雲で発生し、雷雲の背丈は夏は7 km以上、冬は4 km以上”となるそうです。積乱雲は、私たちが入道雲と呼んでいる、あのもこもこと山のように高くそびえる大きな雲のことです。夏に発生しやすく、短時間に激しい雨を降らせたり、突然雷(ひょう)を降らせたりします。雷は、雲と地上の間で発生すると“対地放電(落雷)”といい、雲の中や雲と雲の間などで発生すると“雲放電”というそうです。雲の中でピカピカ光っているのも雷の1つなのですね。「雷が鳴ったら雷様におへそをとられないようにおへそを隠しなさい」という教え(?)がありました。今の子どもたちにも通用するのでしょうか。今度試してみたいと思います！

## §：42 精神科の薬

私たちは頭痛や腹痛など不快な症状がある時、薬を飲むことで症状を和らげようとしています。風邪薬や頭痛薬などの市販薬を常備しているというご家庭も多いのではないのでしょうか。「薬を飲めば治る！」そう信じている人も少なくはないと思います。本当に薬を飲むだけで治るのでしょうか。今回は精神科の薬について考えていきたいと思います。



### ○ 精神科の薬

うつなど心のトラブルは、脳内の神経伝達物質の量が問題になっていることが多いです。人間にはその問題を自分で修復していく力が備わっています。しかし、その機能がうまく働かない時に、自分の力を補ったり、強めたりするのが精神科の薬の重要な役割であって、薬が魔法のように病気を取り去ってくれるわけではありません。「薬が治してくれる」のではなく、「自分の力で治っていく」のです。心のトラブルから回復するためには、時には薬の力を借りながら、自分自身に備わっている力を発揮していくことが重要になります。薬がすべて解決してくれるという過剰な期待を抱くことは危険ですが、医師の診断のもと処方された薬を決められた通りにしっかりと服薬することで、自分の本来の力を発揮しやすくなります。



### ○ うつの薬

近年は、うつ病の診断がつきやすくなったと言われています。そのため、うつ病の薬を処方される人も増えています。悲しくて気持ちが落ち込んでしまうことは誰にでもあることですが、つらい気持ちのために日常生活に支障をきたしたり、今までに経験したことのない重い気持ちが2週間以上続く場合に、うつ状態、うつ病などと診断が医師によりなされます。抗うつ薬(うつの薬)は、作用よりも先に便秘や下痢、頭痛などの副作用が出るため、副作用がつかう勝手に薬の量を減らしたり、服薬をやめたりしてしまう人がいますが、副作用は通常2週間程度で治まることが多いです。副作用を緩和する薬もありますから、勝手に服薬をやめてはいけません。抗うつ薬は、急に減らしたりやめたりするとめまいや頭痛などの症状があらわれます。薬に関して不安に思う時は、主治医に自分の状態や思いを伝え、しっかりと説明をうけ、不安なく服薬できるようにしましょう。



仕事中やプライベートの時間で、何か集中して作業を行いたい時、すぐに集中して取り組みたいのになかなか集中できなかつたり、長い時間集中を持続させることが難しい人、難しい場合がある人はいませんか? 「なんだかおかしい…」心の声に気づいて下さいね。

**\* 自分自身の“いつもと違う”に早く気づきたいですね! ココロリフレッシュルーム 0142-76-4780**