

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:100 2013・6・15

○ DJポリス

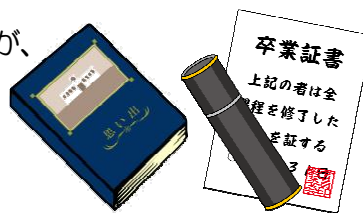
6月に入ると気温に合わせて服装も1枚薄くなりました。6月16日は父の日です。いつもスーツ姿にネクタイをしめ汗をかきながら一生懸命働いているお父さんたちも、クールビズ気運の高まりに乗じて涼しい格好ができるのは嬉しいのではないのでしょうか。これからの季節は熱中症に注意が必要です。夏の暑さに十分身体が慣れていないうちは、急な暑さには要注意です。熱中症には気温だけでなく、輻射熱(例:ビルからの熱)や湿度も大きく関係しています。例えば、気温25℃の室内でも、湿度30%のと湿度60%では暑さの感じ方が違うと思います。お風呂場のむわっとした空気に気分が悪くなった経験のある人もいるのではないのでしょうか。夏は、同じ動作をしても汗のかき方が冬とは違うと思います。特に入浴介助では、たくさん汗をかきますから、こまめに水分や塩分を補給したいですね。節電の夏ではありますが、我慢して冷房などを使用しないで体調を崩しては本末転倒です。暑い時には無理をせず、扇風機やエアコンを適切に使用しましょう。シャワーやタオルで体を拭くなど、体を冷やすことも効果的です。そして、緊急時の連絡先の確認も重要です。



さて、みなさんは6月4日の夜にTVで何を見ていたでしょうか。4日は男子サッカー日本代表ザックジャパンが、ブラジルで開催される2014 FIFAワールドカップ出場を決めた日でした。TVで観戦していたという人も多いのではないかと思います。ワールドカップ予選で、日本が試合に勝利する度に大騒ぎとなる渋谷のスクランブル交差点ですが、今年はスクランブル交差点で大騒ぎをするサポーターよりも注目を集めた人がいましたね。そうです、その名も“DJポリス”。歓喜にわく渋谷で、「みなさんは12番目の選手です」などとユーモアを交えて言葉巧みに交通ルールとマナーの徹底を呼び掛けた機動隊員がいました。その効果もあり、当日はけが人や逮捕者をだすことなく、大きなトラブルもなく終わりました。ユーモアあふれる誘導を行った隊員はネット上で話題となりDJポリスと呼ばれ、ついに先日警視総監賞が授与されました。警視総監賞が授与されたのは、警視庁第9機動隊の広報係に所属する20代の2名(男性1名、女性1名)機動隊員だそうです。相手に自分の思いを伝えたい時には、一辺倒な言葉よりも、相手に合わせ、相手の気持ちを汲んで伝えるということが必要なのだと思います。一方的に何かを伝えようとしても、伝える側の独りよがりになってしまうことだってあると思います。自分の伝えたいことが相手にどのように伝わっているのかを意識して話すことはとても役に立つことだと思います。大切なのは、自分の思いを「どれだけ相手に伝えられるか」ということなのかもしれませんね。

§ : 50 記憶 その2

私たちにとってとても大切な記憶。思い出を心の中に貯めておけるのも記憶の機能です。今回は、記憶の障害について考えていきたいと思います。



○ 記憶障害

前回、記憶の4要素(記銘・保持・再生・再認)についても考えました。その4要素のそれぞれが障害された場合、多様な精神症状としてあらわれる可能性があります。記憶が障害されると聞けば、みなさんはまず認知症を思い浮かべたのではないのでしょうか。認知症は記憶障害があらわれる疾患の代表とも言えると思います。記憶の障害があらわれるものには、認知症、ビタミンB₁欠乏症によるコルサコフ症候群、うつ病、統合失調症など複数あります。

*コルサコフ症候群：慢性アルコール依存などでもみられる。乳頭体を中心とする領域の障害とされる。健忘や失見当などの症状がみられる疾患。作話が特徴的で、人格の変化もみられる。

○ 加齢の影響を受けやすい記憶

記憶には、加齢による影響を受けやすいものと、そうではないものがあります。例えば、短期記憶は、病的な記憶障害(認知症など)がない限り、目立った低下を示すことはありませんが、長期記憶は加齢の影響が現れやすいです(短期記憶の中でも作業記憶には加齢の影響が現れます)。このことから考えると、高齢者は新しいことは忘れ、古いことは覚えているという通説は少し間違っているということになります。古い記憶であっても、印象深いことや、頻繁に思い出していた記憶などは年齢を重ねても再生されやすいとも言えます。

- *エピソード記憶:加齢の影響を受けやすい。
→ 大筋はあっているが、細かなところが曖昧になるなど一致率が低下する。
- *意味記憶:加齢の影響を受けにくい。
→ 学習によって獲得した記憶。高齢の先生でも大丈夫！
- *手続き記憶:加齢の影響を受けにくい。
→ 体で覚えた記憶。歳をとっても名人は名人！最も加齢の影響を受けない。

記憶は大変重要な機能です。記憶が障害されたら私たちは生活に大変困難をきたします。もしあなたの記憶が障害されたら…あなたはそんな自分の姿を想像することができますか？



平成21年の5月1日から月2回のペースで発行がはじまったメンタルヘルス通信ですが、今回は(記念すべき?)“100回目”でした。メンタルヘルス通信は、法人のHPにも掲載して頂いています。これまでの通信もHPで閲覧しやすいように担当者を変更して下さいましたので、どうぞご覧下さい。毎月テーマを変えてきましたが、「昔のテーマはわからない」「また同じストレスのテーマやってもいいんじゃない？」などという声をうけています。そこでこれからはすでに取りあげたことのあるテーマでももう一度みなさんにお伝えしたいことは取り上げていければと思っています。これからもどしどしご意見をお願い致します！

*メンタルヘルス通信 500 回目指して頑張ります！ ココロ リフレッシュルーム 0142-76-4780