

# メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:101 2013・7・1

## ○ 生まれてくる赤ちゃんを守ろう！

みなさんもTVニュースや新聞などで“風疹(ふうしん)の大流行”について見聞きしていることと思います。全国での患者数は6月9日までの段階ですでに1万人を超えています。現段階での患者数は、過去最高だった2012年1年間の患者数(2392人)の4倍以上です。風疹は風疹ウィルスに感染することで発病します。現在患者の大半が20代以上の大人です。特に男性に多く、10代後半～50代前半の男性、10代後半～30代前半の女性が多く発症しています。昭和54年4月2日～平成7年4月1日生まれの男女はワクチン接種率が低く、昭和54年4月1日以降に生まれた男性は、子どもの頃に定期接種の機会がなかったそうです。働き盛りの男性が患者の中心となっていることがわかります。みなさんは風疹の予防接種をうけていますか？記憶が定かではない人は、親に確認するなどしてみましよう。風疹の主な症状は、「発疹」「発熱」「リンパ節の腫れ」です。風疹の発疹は赤く小さなもので、顔から全身へとひろがります。この3つの症状すべてが揃わない人も多く、風疹ウィルスに感染しても症状がでない人もいます。風疹を発症しても通常は自然と治っていくそうですが、まれに脳炎(頭痛や発熱、意識障害、麻痺などを呈する)になったり、血小板が減少して出血しやすくなり、皮下出血による紫斑(あざ)ができやすくなる人や、身体の節々が痛くなる人もいます。風疹は、くしゃみや咳などでウィルスが飛び散ることで他者へ伝染します。

症状のあらわれる前後1週間は、感染しますので注意が必要です。



風疹の流行が深刻な問題となっている理由には、先天性風疹症候群という病気があります。妊娠初期の女性(特に妊娠20週頃まで)が風疹にかかると、胎児に風疹ウィルスが感染して、生まれてくる赤ちゃんが先天性風疹症候群にという病気にかかってしまうことがあります。先天性風疹症候群は、生まれつき赤ちゃんの目や耳、心や身体の発達に多様な障害が及び、三大症状は、白内障、難聴、先天性心疾患です。赤ちゃんの目が見えにくい、耳の聞こえが悪い、心臓に奇形がある、精神/身体発達が遅くなるなど、様々な障害があらわれます。風疹を確実に予防する方法は、ワクチンの接種です。これまでに風疹に感染したことがない人や、風疹ワクチンをうけていない人、どちらも不明な人は、予防接種を検討しましょう。風疹の抗体があるか否かを調べる検査もあります。妊娠中の女性は予防接種を受けることができません。家族や仲間を風疹から守るためにも自分が感染源とならないようにしましょう。決して他人事ではありませんよ。みんなで生まれてくる赤ちゃんを守りましょう！

## § : 51 キャリア

みなさんは現在の仕事を始めてどのくらいの時間が経過していますか？仕事を始めて間もない人も、キャリアを長く積んできている人もいることと思います。今の仕事に就いたばかりの頃を振り返って、自分がどのような気持ちでいたのか思い出すことはできますか？みなさんは自分自身の職業観について考えることがあるでしょうか。

今回は、「キャリア」について考えていきたいと思います。



### ○ キャリアとは

みなさんはキャリアと聞いてどのようなことをイメージするでしょうか。官僚やエリートなどを想像する人もいると思います。幹部候補生として中央省庁に採用された国家公務員のことをキャリアと呼んだりもしますが、ここで言うキャリアとは、「職業や技能上の経験や経歴」のことです。幹部候補生の国家公務員にだけ関係のある言葉なのではなく、私たちにとって大変意味あることなのです。技能を高めたり新しい知識を得るなどして自分の能力を高めることや、様々な経験をすることがキャリアに含まれています。キャリアは自分自身が歩いてきた道のりであり、自分がこれまでに過ごしてきた月日の証でもあります。将来の自分は、現在のキャリアの積み重ねによって作られていきますから、キャリアは将来の自分の姿と考えることができます。キャリアは、私たちが仕事を続けていく上で大切なものです。なぜなら、キャリアは仕事への適応や心理的健康、人間としての成長に大きく影響を与えるからです。職場適応や就業分野、職務内容に関して“自分にふさわしいキャリア”を形成することが私たち個人の生活を支えるものとなります。つまり、仕事にだけ関係しているのではなく、私たち個人の生活・人生に影響を与えるものなのです。ここで重要なのは、自分が築いてきたキャリアが“自分の思いと沿うものであるか、自分自身が納得できるものであるのか”という点です。自分の人生は自分が主役ですから、自分の望むものは何なのか考えてみましょう。次回はキャリアカウンセリングについて考えていきたいと思います。



太陽の日ざしが強くなってきましたね。先月はお子さんの運動会の応援で真っ黒に焼けてしまったお父さんお母さんの姿を多数目撃しました。特に日焼け止めを塗っていないのであろうお父さんたちには顕著で、皮がむけたりして痛そうでした。紫外線には注意です。そんな今日、7月1日は精神保健法(現在は精神保健福祉法)が施行された日です。日本精神科看護技術協会はこの日を「こころの日」とし、メンタルヘルスに関する普及啓発を中心とした事業を行っています。7月は夏休みがはじまり、お祭りや花火大会などのイベントも多く開催され、家族で過ごす時間が増えるのではないかと思います。身近にいる人だからこそ気づけるこころの変化があると思います。互いにこころを大切にしてくださいね。

**\* 太陽の光は私たちにエネルギーをくれますよ！ ココロ リフレッシュルーム 0142-76-4780**