

# メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:111 2013・12・1

## ○ 冬がはじまるよ ♪

12月になりました。ばたばたの師走です。北海道内では平野部でも雪が積もりましたね。今回の雪は根雪になるようです。ホームセンターでも、雪掻き用のスコップなどが堂々と並べられています。各家庭の玄関先に雪掻きの道具が用意されている光景を目にすることもぐっと増えていきそうですね。手袋にマフラー、帽子を身にまとって通学する子どもたちの姿が、より一層冬の寒さを感じさせます。みなさんの中でまだスタットレスタイヤに交換していないという人はいますか？さすがにもうみなさん交換済でしょうね。当法人内でもスリップによる衝突など冬型の交通事故が発生しています。これからどんどん冬特有の交通事故が増えていくことと思います。業務で運転をするという人も多いと思いますから、車の冬装備は当然のことですが、運転する人間も“冬モード”に切り替えて運転することが大切です。十分に気をつけて運転しましょうね。



## ○ ココロ リフレッシュルームについて

さて、ここでみなさんに大切なお知らせがあります。洞爺湖町のふる里の丘総合福祉館の1階にあります「ココロ リフレッシュルーム」ですが、法人本部機能の分散移転に際して、洞爺湖町大原にあります“大原の杜”に移転することになりました。大原の杜は、かつて大原小学校として使用されていた建物を当法人が洞爺湖町から借り受けているものです。これまでもスタッフ親交会の会場となったり研修会場となったりしている建物ですので、みなさんもお分かりになるのではないかと思います。ココロ リフレッシュルームが移転する時期ですが、平成26年1月を予定しています。現在のココロ リフレッシュルームについてですが、移転後はココロ リフレッシュルーム専用の部屋ではなく、ふる里の丘総合福祉館の共有の部屋となる予定です。部屋の管理や設えは変わりますが、これまでと同じように、ふる里の丘総合福祉館でのカウンセリングやコンサルテーションも可能ですので、ご安心下さい。さらに、移転に際して電話番号も変更になります。現在は移転準備中ですので、みなさんにご迷惑をおかけしてしまうこともあるかと思いますが、どうぞご了承下さい。なかなかスムーズに電話がつながらない時もあるかと思いますが、その際は日にちや時間を変えて何度かご連絡を頂けるとありがたいです。新しくなる電話番号や、大原の杜に新しく整備されるココロ リフレッシュルームに関する詳細については、またこのメンタルヘルス通信の中でご紹介していきたいと考えていますので、どうぞよろしくお願い致します。

## § : 56 てんかん

みなさんは「てんかん」という病気を知っていますか？「てんかん」や「てんかん発作」というフレーズなら耳にしたことがあるという人は、少なくはないのではないのでしょうか。私たちのサービスを利用して下さっている人の中にも、てんかんを抱えている人はいると思います。現在、実際にみなさんが関わらせて頂いている人の中にも、てんかん発作のある人や、てんかんの薬を飲んでいるという人はいませんか？私たちは「てんかん」についてのどのくらい理解できているのでしょうか。今月は「てんかん」について考えていきましょう。

### ○ てんかんとは



「てんかん」は脳の病気です。日本においてもしばしばみられる病気で、人口の1%の人がこの病気を抱えているとされています。つまり、100人に1人位が抱える病気です。私たち人間はみな、脳の神経細胞からいつも微細な電流が出ていて、それによって身体を動かしたり、ものを考えたりしています。てんかんという病気では、一時的に脳の神経細胞から出される電流が過剰になったり、運動や感覚が過剰になって、けいれんや様々な動作が起こってしまうものです。“脳の中に電気の嵐”が起こって、突然意識を失くしたり、全身の硬直やけいれんを起こして倒れてしまったりするのです。脳に原因があり、一過性の症状が繰り返し起こるといことが特徴と考えられます。

### ○ てんかんの原因



てんかんの原因は実に様々です。てんかんはその原因から大きく2つに分けられています。原因不明の場合は“特発性てんかん”、脳に明らかな病変がある場合は“症候性てんかん”とされています。脳の明らかな病変とは、脳に障害や傷があることで、脳外傷や脳血管障害、脳炎、髄膜炎、生まれた時の仮死状態や低酸素などです。症候性てんかんと診断される人は全体の2～3割程度です。てんかんは、乳幼児期から高齢期まで幅広く発症するものですが、3歳以下の発症が最も多く、80%の人が18歳以前に発症するといわれています。しかし、近年では高齢化に伴って、高齢者の脳血管障害などによる発病が増えてきているそうです。次回は、てんかんの治療法や対応方法などについて考えていきたいと思います。



みなさんの日常会話の中にも、クリスマス話題が増えてくる頃ではないのでしょうか。クリスマス関連のニュースやCMも多くなってきています。街中のイルミネーションもキラキラ綺麗な季節がはじまります。そわそわワクワクしている人も多いかもしれませんね。各事業所ではクリスマス会の企画もはじまっているようですよ。入居者・利用者・ご家族はもちろんのこと、職員もみんながひとつになって楽しめるような企画をしたいものですね。

**\* 今年のクリスマス、みなさんはどのように過ごしますか？ ココロ リフレッシュルーム 0142-76-4780**