

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:112 2013・12・15

○ ココロ リフレッシュルーム 電話番号が変わります

前回の通信でもお知らせ致しましたが、ココロ リフレッシュルームは平成26年1月より大原の杜に移転することとなりました。移転に先立って、ココロ リフレッシュルームの電話番号が新しくなります。これまでの電話番号は12月末で使用できなくなります。今後ココロ リフレッシュルームのご利用予約やお問い合わせ等は、下記の新しい電話番号へお願い致します。ココロ リフレッシュルームからみなさんにご連絡をさせて頂く際にも、下記の新しい電話番号からとなりますので、各事業所の掲示変更や電話の短縮設定の変更、職員のみなさまへの周知をよろしくお願い致します。

ココロ リフレッシュルーム
新しい電話番号

090-2070-6586

また、カウンセリングやコンサルテーションは、新ココロ リフレッシュルーム以外にも、各事業所や法人本部でもお受けしています。みなさんの利用しやすい場所でお話をうかがえる工夫をしていきますので、ご希望の際はお知らせ下さい。



○ 2013年 ありがとうございました

あと半月で“巳年”が終わろうとしています。2013年の干支は“へび”でしたが、みなさん今年の干支を覚えていましたか？2013年第1号のメンタルヘルス通信の中で、“蛇は脱皮をすることから復活と再生の象徴とされている”とご紹介していましたが、みなさんにとって今年はどうような1年となったのでしょうか。へびの脱皮のように、ひと皮剥けてひとまわり大きく成長することができましたか？今年の流行語大賞は4つもありました。「今でしょ!」「お・も・て・な・し」「じぇじぇじぇ」「倍返し」。どの言葉にもストーリーがあり、1つに絞ることができなかった理由がわかるような気がしました。12日に発表された今年の漢字は、「輪」でした。東京五輪開催決定や台風被害時の支援の輪などが印象に残った結果となりましたね。私たち人間にとっても、“輪”は大切なものです。からだところどころの両輪がバランス良く回っていないと、安定した生活を送っていくことが難しくなります。みなさんのからだところどころの両輪は整っていますか？12月後半は、1年の中でも特に忙しい時期です。忙しいと自分の心身のメンテナンスの時間が、なかなかとれなくなります。多忙時こそ意識をして自分の心身のメンテナンスをすることが大切です。自分を叱ることはばかりではなく、自分自身を労い、癒してあげることも忘れないで下さいね！

§ : 56 てんかん その2

前回から「てんかん」について考えています。てんかんは、血液電解質異常などの病気や脳を損傷するような事故によっても起こるのですから、誰でもがなりえるものなのです。今回は、てんかんの原因などについて考えましたが、今回は症状や治療法などについて考えていきたいと思います。



○ てんかん発作

前回てんかんは脳内に電気の嵐が起き、けいれんや身体の硬直があらわれると考えました。てんかんの症状は、四肢が突っ張ったようになり、けいれんをおこしたり様々で、てんかん発作には様々な種類があります。てんかん発作は、脳の中で異常放電が起こる場所によって大きく“全般発作”と“部分発作”の2つに分けられています。

- ① 全般発作 … 脳全体に異常放電が起こるもの。発作の初めから意識がない。
- ② 部分発作 … 右か左かどちらかの大脳半球の一部から異常放電が起こるもの。
 - ・単純部分発作 … 意識がはっきりしているもの。
 - ・複雑部分発作 … 意識に曇りがあるもの。

発作時は四肢が突っ張ったり、がくがくしたり、頭が傾いたり、姿勢が定まらなかったり、口をもぐもぐしたり、手をたいたり、顔色が変わったり、力が抜け倒れてしまったり人によって様々な状態となります。このような発作は、発熱、服薬の忘れ、入浴、音、光などによって生じます。特に光刺激によるものが有名で、TVやゲームなどの強い光や、太陽の光などが誘因となって発作が起きることもあります。以前、同じ日にちの同じ時刻に子どもが全身けいれんを起こすという出来事が全国で多発しました。子どもたちはあるTVアニメを見ており、その中で強い光を見たことが誘因となったという出来事でしたが、大きくニュースになったので、記憶にある人も多いのではないのでしょうか。



○ 治療法と対応

では、てんかんの治療法について考えましょう。てんかんの治療は、薬物療法が基本です。自分に適した薬を飲むことが大切です。てんかん発作は1秒より短いこともあれば、数分続くこともあります。自然とおさまっていきます。身体を揺すったり、大声をかけたりしてはいけません。てんかん発作が起きた時、周りの人は慌てないことが大切です。すぐに救急車を呼ぶ必要もありません。まず本人が怪我をしないように気を配っておきましょう。



2014年1月からはココロ リフレッシュルームも新しくなります。心機一転！気持ちと環境を整えみなさんとお会いできることを楽しみにしています。今年もありがとうございました。来年もよろしくお祈りします。



* あなたの2013年を表す漢字は何ですか？ ココロ リフレッシュルーム NEW→ 090-2070-6586