

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:98 2013・5・15

○ 桜の季節と花粉症

先日、朝のTV番組を見ていたら、天気予報士が5月上旬と4月上旬の気温に大きな変化がないと話していました。ストーブを使用している人の比率も、1か月前の状況と大きく変わっていないようだと言っていました。みなさんの中にも、そのTV番組を見た人がいるのではないのでしょうか。1か月前の状況と大きく変わらないというのには驚きました。今年の春はどこにいったのか、「寒いね、寒いよね」という言葉をこんなにも耳にも口にもした春は今までになかったような気がしています。まだまだまだまだ…寒い春ですが、道端の桜がピンク色をしていると、「やっぱり春なんだ」と思います。寒い寒いと勝手に思いこんでいる節もあるのかもしれません。桜の季節ということは、花粉症の季節ですね。みなさんの中にも、花粉症で毎年この季節は憂鬱だという人がいるのではないのでしょうか。北海道は本州など他の地域よりも、花粉症の人が少ないようにも感じますが、決してそのようなわけではなく、北海道の花粉症は、本州の花粉症と異なっているのです。



北海道の花粉症は、本州で代表的なスギ花粉によるものではなく、シラカバ花粉によるものが多いという特徴があります。本州で花粉症と言えばその代表はスギ花粉なのですが、北海道ではスギ自体が少ないので、スギ花粉による花粉症も少ないと考えられます。毎年、スギから非難するために北海道にいらっしゃるという本州の人もあるほどです。北海道で代表的な花粉症と言えば、シラカバ花粉です。北海道はスギが非常に少ないので、シラカバ属を中心とした“カバノキ科”の花粉による花粉症がとても多いのだそうです。北海道で特に注目すべき花粉は、①シラカバ、②ハンノキ、③イネ科、④ヨモギのようです。日本気象協会の発表によりますと、今年のシラカバ花粉の飛散は昨年と比べて“8倍”にもなるそうです。マスクやメガネなどで、花粉を取り込まないことが何より肝心の対策です。アレルギーの薬は効果が出るまで2週間ほど必要なので、早めに医師に相談しましょう！

☆北海道に多い花粉症☆

- ①シラカバ:4月下旬から花粉飛散開始。果物に過敏になりやすく、シラカバ花粉症の人の中には、りんごや桃、さくらんぼなどの果物を食べると口の中がかゆくになる人がいる。
- ②ハンノキ:シラカバと同じカバノキ科に属する。シラカバ花粉症の人はハンノキの花粉にも反応しやすい。雪の残る3月から花粉飛散開始。
- ③イネ科:世界で最初に発見された花粉症。5月下旬から花粉飛散開始。
- ④ヨモギ:秋の花粉症の代表的な原因。8月下旬から花粉飛散開始。



§：49 高齢者虐待 その2

前回から、高齢者虐待について考えています。各事業所では、高齢者虐待防止研修等の取り組みを行っていると思います。みなさんの暮らす地域には、介護サービスとつながることができずに、問題を抱えて孤独に苦しんでいる人はいませんか？今回は、高齢者虐待の原因やその課題について考えていきたいと思います。



○ 原因

高齢者を介護している人(介護者)が虐待をしてしまう原因としては、虐待を受ける人(被虐待者)の性格や身体的自立度の低さ、介護を感謝してくれない態度、認知症による様々な症状などがあげられています。同時に、介護者の性格や介護による疲れ、介護に関する知識不足、生活苦などもあげられています。介護者と要介護者の間には、介護が必要となる前の「親子」「夫婦」などといった関係に、「介護する側とされる側」という新しい関係が生まれます。その新しい関係性や新しい自分に、速やかに適応するのはとても難しいことと想像できます。しかも、新しい関係性や自分が本来望んでいないものであれば、適応はなお厳しくなります。介護者と要介護者の人間関係や、それまでの暮らしで保たれていた経済や精神のバランスの乱れ、世間体を気にして誰にも相談できずに1人で抱えてしまい適切なサービスとつながることができないこと、年老いた夫婦等による老老介護なども背景として挙げられています。

介護施設においては、職員の性格や施設の介護文化の他に、職員間の関係性や疲れなどが大きな原因となっています。何か1つが大きな原因としてあるというよりも、細々とした出来事の積み重なりや、様々な事情が複合して大きな問題に発展する場合があります。職員にとっては“ちょっとしたこと”、“些細な一言”なのかもしれませんが、その微小を意識して過ごすだけで、私たちの働く環境も良くすることができるのではないのでしょうか。

○ 課題

介護をしている家族へは、適切な介護サービスの導入による負担軽減がまず必要です。家族介護者だけでなく専門職も含めた介護者へは、専門家による心のケアが必要な場合も少なくありませんし、要介護者本人の心の安定が、介護者の介護負担を減らすことにもつながります。“制度を超えた多様な支援”も大変重要です。社会福祉法人で働く職員として、地域とのつながりも大切に、何かあったら相談してもらえたい関係を築いていきたいですね。



みなさん元気ですか？風邪が流行っているようです。みなさんの周りはいかがでしょう。気温が安定しないので、身体がなかなかついていけない季節だと思います。花見をして風邪をひかないようにしましょうね。栄養のある食事を摂って、健康管理には気をつけましょう！

***無理は禁物！みなさん無理していませんか？ ココロリフレッシュルーム 0142-76-4780**