

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol.121 2014・5・1

○ お花見シーズンがやってきます

先月末には夏日を記録した地域があったほど、春の暖かな陽気に包まれている北海道です。除雪で山積みになっていた雪もすっかり解け、日蔭にこっそり残雪がある程度となりました。南北に長〜い日本列島を駆け上ってきた桜前線ですが、ようやく北海道に到着したようです。北海道の「花咲か爺さん」は、道南の松前から仕事を始めたようです。みなさんの生活圏でも、咲き始めた桜を見つけることが出来るようになってきているのではないのでしょうか。桜の品種と言えば「ソメイヨシノ(染井吉野)」と答える人が多いのではないかと思います。野生のものや園芸用に楽しまれているものを含めると約600品種も存在するのだそうです。



北海道にはソメイヨシノの他に北海道ならではの品種として「エゾヤマザクラ(蝦夷山桜)」、「チシマザクラ(エトロフザクラ)」があります。エゾヤマザクラはほぼ道内全域で見ることが出来る桜で、ソメイヨシノよりも寒さに強く寿命も長いそうです。濃いピンク色のきれいな花を咲かせるのですが、開花と同時に葉も開くため、満開の時期でもピンク色だけの木にはならないのだそうです。チシマザクラは主に道東、道北で多く見られる桜で、北海道と千島列島、サハリンに分布し、道外では本州の中部地方より北の山で見ることが出来るようです。チシマザクラの特徴は、高さ3〜5mと背が低いことです。幹が短く枝が横へと広がります。花は主に白色なのだそうですが、木によってはピンク色の花を咲かせるものもあるそうです。面白いのが咲きはじめと満開時では花の色が変わるということです。ある木は薄いピンク色から満開時には白色になり、またある木は白色からピンク色へと花色を変えます。面白いですね。他の品種と比べ花が咲いている期間が1週間〜10日程と長く、花を長く楽しむことが出来ます。このチシマザクラが日本の桜前線の終わりを告げる桜なのだそうですよ。



桜の品種の特徴を考えると、確かに本州の桜と北海道の桜では違うように感じます。近所の桜の木を思い出してみても、花びらと一緒に葉っぱも開いているので、すべてピンク色とはならない木が多くありますよね。今までは「同じ場所にある桜の木なのにこっちは葉が開いていないのに、あっちは葉が開いている。なぜだろう?」と不思議に思っていたのですが、あれは品種の違いだったのです。葉が開いている桜は、北海道の寒さにも負けない強い桜なのだを知ると、これまでとは見方が変わってくるのではないのでしょうか。各事業所ではお花見の計画も進んでいることと思います。今年はどこでお花見をしますか? みなさんもこれから出掛ける先で、色々な品種を見つけて楽しんでみてはいかがでしょうか。

§：61 糖尿病と心の健康

お花見には美味しい食事やお酒が付き物ですが、楽しい席であればなおさら、いつもより食べ過ぎたり飲み過ぎたりしてしまうものですね。心の健康維持のためには身体の健康も大切です。健康の維持増進のためにも暴飲暴食には気を付けたいものですが、

飲食のセルフコントロールは、なかなか難しいのではないのでしょうか。

今月は、日本人に多い糖尿病と心の健康について考えていきたいと思います。



○ 糖尿病とは

糖尿病は、糖質を調整するホルモンであるインスリンが不足したり、作用が不十分であるため、慢性的に血糖が高い状態になっている病気です。現在の患者数は約700万人もいて、年々増加傾向にあるそうです。糖尿病は、①1型糖尿病、②2型糖尿病、③その他の糖尿病、④妊娠糖尿病があります。口渇、多飲、多尿、倦怠感、体重減少などの症状があります。

①1型糖尿病:

ウイルス感染や自己免疫などにより、インスリンを作る細胞が破壊され、体内のインスリン量が全く足りなくなって高血糖状態となる。子どものうちに発症することが多い。

②2型糖尿病:

インスリンの量が減少するものと、インスリンの働きが悪くなるものがある。遺伝も関係する。食事や運動不足、喫煙、ストレスなどにより発症。生活習慣が誘因となっていると考えられている。中年で肥満型の人に多く発症する。全糖尿病の95%がこの2型糖尿病だとされる。

③その他の糖尿病:

肝臓・膵臓などの病気、感染症、免疫の異常など他の疾患が原因となって糖尿病が引き起こされる二次性糖尿病や遺伝子の異常によって起こるもの。

④妊娠糖尿病:

妊娠により引き起こされる糖代謝異常。多くは一時的だが、数年後に糖尿病になるケースもある。

○ 合併症

糖尿病の恐ろしさは合併症にあるとまで言われ、治療では合併症の予防に力が入られています。糖尿病の三大合併症と呼ばれるのが、①神経障害、②網膜症、③腎症。合併症のため日常生活に支障を来し、これまでの生活を継続できなくなってしまうため恐れられています。

・**神経障害**:全身の神経の働きが鈍り、手先や足先が痛んだり、壊死、麻痺したような感覚になる。

ほてりや立ちくらみ、消化器の運動障害、起立性低血圧なども引き起こす。

・**網膜症**:網膜の血管が詰まったり破れたりすることで、破損した血管から血液や脂肪分が漏れ出し、眼球内で凝固することを繰り返すことで、最悪の場合は失明する。

2型糖尿病の発症後、約20年で60%の人が網膜症を発症するとされる。

・**腎症**:腎臓の中で中心的な働きをする糸球体が障害される。腎機能が低下すると人工透析が必要。

糖尿病の治療は、食事療法、運動療法、経口血糖降下剤、インシュリン注射で血糖をコントロールします。今回は、糖尿病と心の健康の関係について考えていきたいと思います。



今の季節は桜だけではありません。つくしが顔を出して春を楽しそうに過ごしています。

暖かく過ごしやすい季節ですから、外に出て自然の変化を見つけて楽しんでみて下さいね。

☆桜前線が北海道にやってきた！お花見の季節ですね！ココロ リフレッシュルーム 090-2070-6586