

# メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:122 2014・5・15

## ○ 舟見の杜がオープンします

5月前半は、憲法記念日にみどりの日、こどもの日と祝日が続く「黄金週間」でしたね。学校が休みだった子どもたちは、遊び三昧のゴールデンウィークを満喫したのでしょうか。お父さんお母さんたちには、子どもたちを遊ばせた疲れがまだ残っているかもしれませんね。5月11日は母の日でしたが、お母さんたちは日頃の働きを労ってもらえましたでしょうか。大原の杜周辺ではすっかり雪が解けて、トラクターが忙しそうに畑を耕しています。農家にとっては、今が一番忙しい時期なのだと聴きます。辺り一面に広がる畑で働く農家の人々、新緑の大地と雪の残る山々の風景が、何とも北海道らしい景色だなあと感じているのですが、みなさんはどのように感じるのでしょうか。道外や国外からの観光客と思われる人たちが、畑をバックに写真を撮る姿を目にして「なぜこんな場所で？」と不思議にも思ったのですが、辺り一面に広がるきれいな畑に、一直線に盛り上がった畝(うね)、遠景にそびえる山々は、北海道の“広大な大地”というイメージを写真に収めるには、もってこいの背景なのかもしれませんね。納得。1月に沖縄から始まった桜の開花。品種は違いますが、1月から5月までと長く桜を楽しむのは、南北に長い日本ならではのですね。2014年の桜はそろそろ見納めです。日本で一番遅くに桜が咲く場所と言えば、根室市と答える人が多いように思いますが、実は一番遅いのは、旭岳のチシマザクラなのだそうです。6月中旬から下旬にかけて開花するそうです。本当か嘘かは、旭岳に登って確かめるしかないかもしれませんね。各事業所でもお花見を楽しんでいるようです。法人のHPにも掲載されはじめていますよ。周囲の桜が葉桜になる頃には季節がまた一歩進み、夏の足音が聴こえてくるのでしょうか。



さて、室蘭市絵鞆町にあります特別養護老人ホームみたらの杜のサテライト型施設として、同市舟見町に「舟見の杜2014」がオープンします。舟見の杜は、昨年5月に洞爺湖町財田に開設した財田の杜と同様に、①ユニット型、②地域密着型という2つの特徴があります。住み慣れた地域で、地域との関係を継続しながら、顔なじみのスタッフや入居者と一緒に少人数の生活単位(ユニット)で生活するスタイルです。3ユニット全29室の施設になります。コミュニティカフェも併設されていますので、ご家族や地域の方にもたくさんいらして頂きたいですね。各事業所には各事業所の持ち味があるものです。みなさんも舟見の杜に行って、舟見の杜の持ち味を見つけてみて下さい。他の事業所を知ると、自分の事業所を知ることにつながりますよ。最後に、舟見の杜の職員のみなさん！新規オープンおめでとうございます！そして、これまでの準備お疲れ様でした。これからが本番、笑顔で頑張っていきましょう！

## §：61 糖尿病と心の健康 その2

日本で糖尿病を抱える人は950万人、予備軍は1100万人もいると言われています。深刻な問題です。今回は糖尿病と精神疾患について考えていきます。



### ○ 糖尿病とうつ病

糖尿病の精神症状としてまず思い浮かぶのは低血糖や高血糖による意識障害だと思えます。その他にも不安障害や摂食障害、アルコール依存など様々な精神疾患との関連が指摘されています。中でも近年重要視されているのが、うつ病の併発です。糖尿病の人の約30%にうつ病があるそうです。糖尿病の人と糖尿病でない人を比較すると、糖尿病の人のリスクは3倍とも言われています。糖尿病の人がうつ病になりやすいのは、神経や内分泌等の問題の他に、行動の影響も大きいと考えられます。厳しい食事制限がストレスとなり、うつ病の引き金となると言われています。うつ病になると食事療法や運動療法への意欲が低下し、糖尿病の治療もうまくいかなくなってしまう、合併症が悪化してしまう危険も高まります。また、多くの人が“自分がうつ病だ”ということに気づかず、治療開始が遅れてしまいます。治療は生活習慣の改善からはじまり、薬物療法や心理的アプローチも必要になります。

### ○ 糖尿病と認知症



以前から糖尿病と認知症の関連が指摘されています。脳血管性認知症とアルツハイマー型認知症の合併は、糖尿病の人と糖尿病ではない人を比較すると2倍～4倍とも言われています。急性の高血糖でも一時的に脳機能を低下させるのだそうです。認知症を合併すると血糖コントロールが上手くいかないため、糖尿病も悪化してしまいます。入居者や利用者の中に糖尿病の人は多くいるのではないのでしょうか。合併症を悪化させないケアが必要になります。

### ○ 糖尿病の人への心理的サポート

**がんばるぞ！**

糖尿病になると、自分の生活を自分で管理し健康な状態を保つ必要があります。長期間の食事制限は非常に苦しく、それまでの習慣を自分で律することはとても難しいと思います。私たちは、ついつい血糖値で糖尿病の人の生活を束縛してしまいそうになります。血糖値の評価も大切ですが、血糖値を通して人を見るのではなく、セルフコントロールの難しさ、苦しさを理解し、本人の気持ちに寄り添い、本人が治療に意欲を持ち続けることが出来るように接していくことが重要なのではないのでしょうか。そのためにも、心のケアは大切です。糖尿病を抱え生きていく意味を一緒に考えることが糖尿病治療の助けとなります。



大切なことは、糖尿病と精神疾患には密接な関係があるということを知っておくことです。そして医療側でも、本人が積極的に取り組めるような支援体制の整備も課題となっています。

\*1人はつらいけど人に頼ることも勇気がいるものですよね。ココロリフレッシュルーム 090-2070-6586