

# メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:125 2014・7・1

## ○ 2014 年上半期が終わって・・・

早いものでもう7月です。あっという間に2014年も半分が終わってしまいました。先月25日の早朝に行われた、サッカーワールドカップの日本対コロンビアの一戦のように、本当に“あっという間に終わってしまったなあ”という感じです。日本代表を応援しようとTVの前にかじりついて試合の展開に一喜一憂していた人も多かったのではないのでしょうか。残念ながら、グループリーグ敗退となってしまいました。決勝トーナメントでも輝く選手の姿を期待していただけに、悔しい気持ちになりましたが、きっと一番悔しいのは4年間努力し続けてきた選手たちなのでしょう。それを大粒の涙が物語っていましたね。ブラジルから帰国する選手たちを出迎えようと空港に集まり、拍手で温かく迎え入れているサポーターの様子に、改めて日本は平和な良い国だなと感じました。スポーツの世界では結果が重要、「結果がすべてだ」と言われていますが、結果に至るまでの「道のり」も大切なものですよね。「道のり」を知ることで、その「結果」も色を変えます。選手たちの努力は、今回の結果にも、豊かな色を付けてくれたと思います。みなさんには今回の結果は、何色に映りましたか？



さて、2014年の上半期を振り返ってみましましょう。みなさんの上半期はどのような時間でしたか？どのような出来事があって、それにどのように対応して、どのような気分で過ごしてきたのでしょうか。時間は待たなしに流れていくので、自分だけが取り残されているような気分にもなってしまいますね。慌ただしく毎日過ごしている人にこそ、どこかで自分の日常を振り返る必要があります。例えば、何かに一生懸命になっている人は、そればかりに集中してしまい、視野が狭くなっているものです。自分の周りにある環境はとても大きく広いものですよ。そのうちの何か1つに集中することはとても素晴らしいことなのですが、集中しすぎていると、その何かが終結したり、失ってしまった時に、何もかも失ってしまったかのような錯覚に陥ってしまうものです。何事も「バランス」が大切なのです。自分がどのような状態であるか確認してみましょう。以下の質問に1つでもあてはまれば、右側のセルフケアを行ってみましょう。ココロ リフレッシュルームもご活用下さいね。

### 【質問】 あなたにあてはまりますか？

1. ゆううつな気分がある
2. いつもよりイライラする
3. 何となくいつも疲れている
4. いつものように仕事ができない
5. 毎日の生活に充実感がない

### 【セルフケア】

- ・ストレス解消法を3つ以上もつ
- ・楽しいと感じる趣味(時間)をもつ
- ・自由に過ごせる場(仲間)を2つ以上もつ

## §：63 老化と心の健康

人間は長くても120年、ゾウは57年、犬は20年余りと、動物によって“寿命”は決められています。寿命に近づいていくと、老化現象が始まります。あらかじめ遺伝子によって寿命は決められているようですが、生活環境や生活習慣によって寿命が延びたり縮まったりします。寿命には遺伝と生活習慣が影響するのですね。

今回は老化と心の健康について考えていきましょう。



### ○ 健常老化と病的老化

私たちの身体は老化に伴って様々な生理機能の低下をきたします。例えば、肺胞の弾力が低下したり、卵巣が委縮したりします。平均的な老化の程度よりも良好な場合を健常老化、平均よりも進んでいる場合を病的老化と呼びます。病的老化は高齢者の病気を生じやすくなる老化で、慢性疾患を併発していたり、急性疾患を引き起こしたりします。病的老化を進める具体的なものは、喫煙、アルコールの過剰摂取、過度の運動不足状態などがあげられています。他にも遺伝の問題や、好ましくない食習慣、ストレスによる高血圧、高脂血症などが潜在している場合も病的老化となりやすく、高齢者の疾患には生活習慣病が多いようです。70歳以上の高齢者では、半数以上の人何かしらの症状を訴えているそうです。

### ○ 高齢期の病気の特徴

高齢者の病気の特徴としては、「骨粗鬆症と骨量減少状態」「認知症と物忘れ」などのように、健常な老化状態と疾病状態との境界があいまいであることがあげられます。その一方で、風邪を引いただけで意識がなくなったり、高熱が出るはずの肺炎でも微熱であったり、急性心筋梗塞でも無症状であることがあったりと、病気の形が非定型で、比較的軽い症状である場合が多く見られるのも高齢者の病気の特徴です。このことから病気の発見が遅れてしまい、治療が長引いて慢性化してしまったり、再発を繰り返している間に別の病気が発生したり、重症化する傾向が見られます。そのため身体機能や精神機能の低下を招き、病気が治っても活動性が低下したり、寝たきりの状態になりかねません。薬の作用・副作用が若年者とは異なるのも特徴です。次回は白内障や老人性難聴について考えていきたいと思います。



雨で始まった6月でしたが、後半は太陽にも恵まれ、例年より暑い6月となったようです。雨と晴れのバランスがうまくいかないと、農家さんは作物の成長管理が難しいのだそうです。今じゃがいも畑は紫色や白色の花で綺麗に彩られています。花の色の違いは、品種の違いによるものだそうです。ちなみに“男爵”は、淡い赤紫色で花びらの先が白くなっている花、“とうや”は真っ白い花なのだそうです。品種による花の色の違いを知ると「この畑は男爵だろう」とか「あの畑はとうやかな」などと楽しめますね。今から収穫の秋が楽しみです！

\* 夏の日差しを浴びて私たちも植物のように成長しましょう。ココロ リフレッシュルーム 090-2070-6586