

# メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:133 2014・11・1

## ○ 雪景色

先月末は、急にどさっと雪が降り積ったので驚きましたよね。朝起きて慌てたという人もいたのではないのでしょうか。あれ？みなさんの暮らしている地域では降りませんでしたか？大原の杜周辺はすっかり冬景色に様変わりしてしまいました。大原の杜から見える羊蹄山は雪化粧をしています。羊蹄山は雪化粧をしている方が格好良く見えるのは私だけでしょうか。路面はアスファルトが出ていても、日の当たらない場所などでは凍っているかもしれません。冬タイヤに交換して安心して運転できるようにしたいですね。防寒着の準備は万全ですか？生活が不規則になりがちなシフト勤務。施設内は暖房で暑いくらいでも、外は冬の寒さです。体温調節のしやすい服装を心掛けて下さいね。本格的な冬がやってきますよ！



## ○ 世界糖尿病デー

さて、11月14日は「世界糖尿病デー」です。糖尿病は日本人にもとても多い病気です。寒くなると外出の機会も減り、運動習慣のない人はより一層運動不足になってしまいますね。バランスの悪い食事や不規則な生活を続けていると、糖尿病発症リスクも高まります。何事も予防が肝心。この機会に生活習慣を見直してみてくださいね！



## ○ ココロ リフレッシュルーム利用に関するお願い

法人の心理相談室である「ココロ リフレッシュルーム」の利用案内です。まず場所ですが、洞爺湖町のふる里の丘総合福祉館1階にあります。ここでは、法人職員のみなさんのお話をうかがっています。仕事のこと、家族のこと、自分自身についてなど、相談内容は様々です。ココロ リフレッシュルームの利用について各事業所の担当者等から周知されていることと思いますが、もう一度確認して頂きたいと思います。まず、利用には事前に予約が必要です。予約電話の受付時間は 月曜日 から 金曜日 の 午前9時 から 午後5時までとなっています。着信が残っていても折り返しの対応は行っていません。メールにも対応しておりませんので、必ず電話にてお願い致します。なお、他面接中や会議中には電話に出ることが出来ません。つながらない場合も多々あるかと思えます。そのような場合には日時を改めて下さい。また、電話での予約が難しい方は、各事業所のメンタルヘルス推進担当者等を通じてご予約下さい。開室時間は 月曜日 から 金曜日 の 午前8時30分 から 午後5時30分となっています。シフトの関係などで開室時間以外をご希望される場合には、予約時にご相談下さい。

☆ ココロ リフレッシュルームの利用には、電話による予約が必要です。

☆ ココロ リフレッシュルーム直通TEL：090-2070-6586

☆ 受付時間：月曜日～金曜日 午前9時～午後5時



## §：67 女性特有の心の問題

発症に男女差が認められる精神障害があります。例えば、うつ病は女性の方が男性よりも発症率が約2倍高いです。女性と男性では体のつくりが異なるように、心のつくりにも性差があるのでしょうか。今月は女性特有の心の問題について考えていきたいと思います。



### ○ 月経



まず月経(生理)について考えてみましょう。お年寄りには「メンス」と呼ぶことも多いですよ。これはドイツ語(Menstruation)の省略なのです。月経は、個人差がありますが大体28日周期(25~28日周期が正常)で起こり、3日~7日程続きます。この毎月やってくる月経に悩まされているという人も少なくないと思います。不快な状態が続くことで、仕事に集中できなったり、プライベートを楽しめなかったりする人も多いと思います。月経は子宮の中で不要となりはがれ落ちた子宮内膜が子宮から身体の外へ出ることで起こります。この時、子宮が強く収縮すること、はがれ落ちた子宮内膜から痛み物質が分泌されこれが身体に作用することで、強い痛みを感じます。月経の開始から2~3日頃が痛みのピークになります。月経がはじまる直前から月経中にかけて、痙攣のような腹痛、強い下腹部痛、ひどい腰痛、足のしびれや麻痺を感じるなど、日常生活に困難を来す場合は月経困難症とされます。

### ○ 月経前症候群 (Premenstrual Syndrome : PMS)

「月経前症候群」は、月経前の3日~10日の間に始まる身体症状、精神症状を言います。月経の開始とともに症状が消失することが特徴です。「月経前緊張症候群」とも呼ばれます。“PMS”という言葉の方がみなさんに馴染みがあるかもしれません。身体症状としては、腹部膨満感、腹痛、乳房腫脹、頭痛、体重増加、便通異常、睡眠障害などがあります。精神症状にはイライラ、抑うつ気分、不安、怒りっぽさ、集中力低下などがあります。それらの症状は軽い場合から、日常生活に支障が出る程に重い場合もあります。プロゲステロン(黄体ホルモン)が発症に関与していると考えられていますが、明確な原因は未だわかっていません。そのため、PMSは100%精神障害とは言えず、身体疾患の一面があります。

今回は、月経前症候群(PMS)よりも抑うつ気分やイライラ、情緒不安定などの精神症状が激しくあらわれる「月経前不快気分障害」や「更年期障害」について考えていきたいと思います。



11月11日は何の日でしょうか。そうです「介護の日」です。この通信でも度々お知らせしてきたので、もうみなさん覚えて下さいましたよね！ポッキーの日は介護の日と覚えても良いかもしれません。介護の仕事の“魅力”を初心に戻ってもう一度考えてみましょうね！

\* 答えを考え続けられることも介護の仕事の魅力ですよ！ ココロ リフレッシュルーム 090-2070-6586