

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:136 2014・12・15

○ 2014年のしめくくり

2014年が終わりを迎えようとしています。2014年が始まったばかりの頃の自分と今の自分を比較して、何か変化を見つけることはできますでしょうか。今年の初めに感じたことをどのくらい覚えていますか？みなさんは今年1年の目標を達成することができましたでしょうか。挑戦してみたいと思っていたこと、できるようになりたいと思っていたこと、克服したいと思っていたことなどは、どうなりましたか？なかなか自分の思うようにはいかない毎日ですから、うまくいかなかったという人もたくさんいるのではないかと思います。それでも「一生懸命過ごした」「自分なりに努力した」「満足した」と思えることが大切ですよね。自分が納得して過ごした時間はきっと充実しているのだと思います。反対に、納得いかないまま過ごした時間には悔いが残ったり、やり残した気分がついてきたりするのだと思います。モヤモヤした出来事たちも、時間が過ぎていくと自然と形を変えて自分の心の中に納まっていくこともあります。自分の心にその出来事が居場所を見つけるまでは、少し苦しくて辛い時間になりますが、その経験は決してマイナスではありませんよ。投げ出したくなる時にはそれを思い出し自分の歩いている道のりは決して無駄ではないのだと信じて下さい。信じることが大切です。必ず時が過ぎた時、自分の心の中に落ち着く場所を見つけられますから。



○ 感染症対策

インフルエンザが流行しています。北海道感染症情報センターによると12月7日時点でインフルエンザが道内24保健所管内で流行開始の目安となる定点あたり1.0を超え、全道的に流行が拡大しているそうです。紋別保健所管内は警報レベル、帯広、深川保健所管内は注意報レベルとなっているようです。室蘭保健所管内でも増加中ですし学級閉鎖も出ているようです。瞬く間に感染拡大、大流行となりかねません。みなさんの職場での感染症対策は万全ですか？インフルエンザ予防には①流行前のワクチン接種、②外出後の手洗い・うがい、③適度な湿度の保持、④十分な休養とバランスのとれた栄養摂取、⑤人混みや繁華街への外出を控え、やむを得ず外出する際のマスク着用、が有効だとされています。乾燥しがちな室内の湿度は50%~60%程度に保つことが望ましいようです。各事業所でも湿度を測り、乾燥には注意したいですね。また12月~1月はノロウイルス食中毒の発生ピーク時期でもあります。自分の感染を防ぐだけでなく、周囲への感染も防ぐこともできるようにしておく必要があります。嘔吐物の処理方法など、毎年確認しているとは思いますが、今一度全職員が同じように対応できるように正しい処理方法などについて確認しておきたいですね。

さて、前回に続き今回も失語について考えていきたいと思います。みなさんは前回の通信を読んでから「もし自分が失語になったら…」と想像をしてみましたか？

私たちにとってコミュニケーションはとても大切なものですよね。

今回は、運動性失語と失語の理解について考えていきたいと思います。



○ 運動性失語(motor aphasia)

運動性失語は、感覚性失語と並ぶ失語症の代表的類型の1つです。ブローカ失語(Broca aphasia)とも言います。脳の左前頭葉第三前頭回の後部はブローカ領域と呼ばれ、この領域を中心とした部位の損傷によって起こるとされています。この失語は発語の障害が最も特徴的で、言いたい語が喚起できないために非流暢的で、錯語も混じり、発話量も少ないです。言葉の理解は発話より良好なのですが、少し複雑な内容になると理解することが難しくなる場合が多くあります。文字を書いたり、声に出して読んだりすることにも障害が見られます。

○ 失語の理解



失語には今回紹介した感覚性失語、運動性失語の他にも、健忘失語や全失語などの分類があります。失語を理解する上で大切なことは、“決して話すことだけの障害ではない”ということです。失語は、心理的な問題から声が出なくなる失声症と勘違いされがちなのですが、脳の損傷が原因なので器質的損傷の理解が前提になります。失声症や喉頭ガンなどで声帯を失った人も言語障害で大変辛い思いをしますが、聞いたり読んだりすることは障害されず、字を書いて思いを伝えることもできるので、話すのみの障害とも言えます。脳損傷の後遺症でも発声や発音が不明瞭になる場合がありますが、これとも失語は異なります。口腔顔面麻痺によって話しにくくなっても、やはり聞いたり読んだりして理解すること、文字に書いて伝える力は障害されません。聞いて理解すること、読んで理解すること、書いて表現することができても、それでも話すことができない障害は私たちが想像する以上に辛いといえます。失語の方々と接する場合、「話せないだけ」という思い込みを持っていることが一番問題です。まず生活の中で本人が困っていることを見つけることが大切です。言いたいことを伝えられるのか、言葉が通じているかということをしちんと把握することが必要になります。



次回からは平成27年ですね。平成27年という数字に慣れるまで暫くかかりそうです。今年も1年間、多くの方々にこの通信を読んで頂きました。ありがとうございました。今年が、みなさんにとって“みなさんらしい素晴らしい1年”であったことを願ひまして、平成26年を締めくくりたいと思います。それでは、また来年元気にお会いしましょう！

* 2014年に感謝！ 来年も素敵な時間を過ごしましょう！ ココロ リフレッシュルーム 090-2070-6586