

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:141 2015・3・1

○ お知らせ

みなさんに平成27年度のココロ リフレッシュルーム利用に関する大切なお知らせがあります。ふるりの丘総合福祉館1Fにあるココロ リフレッシュルームですが、これまでは原則として平日の午前9時～午後5時まで開室していましたが、心理士の都合により不定期での開室となります。開室日時については、あらかじめメンタルヘルス通信の中でお知らせさせていただきます。それに伴いこれまでは電話のみで予約を受付けておりましたが、4月よりメールでの受け付けも行うことになりました。メールでの予約は、**利用希望日の1週間前まで**となります。電話による予約はこれまでと同様です。また、各事業所のメンタルヘルス推進担当者や管理者等を通じての予約も、これまで通り可能です。

ご不便をおかけしますがご理解頂けますようよろしくお願いします。



○ 予約方法

平成27年度の予約方法についてご案内します。新しくメールでの予約を受付けることになりました。メールは予約専用です。当日のキャンセルや変更は必ず電話にてお願いします。

予約方法1:電話で予約する

1. 希望する日時、場所を決めて直通電話に電話をかける。
2. **①所属、②氏名、③電話番号、④利用希望日、⑤場所、⑥簡単な相談内容**を話す。
3. 心理士と決めた日時に相談場所へ行く。

予約方法2:メールで予約する

1. 利用を希望する日の1週間前までに、**①氏名、②所属、③電話番号、④メールアドレス、⑤利用希望日、⑥場所、⑦簡単な相談内容**について記入しメールを送信する。
2. 心理士から下記右側のメールが届くと予約完了です。決定した日時にお越し下さい。
* すぐには返信出来ません。希望する日にちが対応出来ない日の場合もあります。
その際は何度かメールにてやりとりをすることになりますのでご注意ください。

↓ 職員からの送信メール(例)

①氏名	大滝 幸子 おおたき さちこ
②所属	特養)幸清会の杜
③電話番号	090-1234-5678
④メールアドレス	ootaki-sachiko@koseikai.ne.jp
⑤利用希望日	第1希望 1月2日(金)午後3時～ 第2希望 1月5日(月)午前10時～
⑥利用場所	ココロ リフレッシュルーム
⑦相談内容	なんだかイライラして眠れない

↓ 心理士からの返信メール(例)

大滝 幸子 様

ご予約を以下のように受けました。

1月2日(金)午後3時～4時(ココロ リフレッシュルーム)

変更等ある場合は、電話にてご連絡下さい。

ココロ リフレッシュルームにてお待ちしております。

☆ココロ リフレッシュルーム直通電話番号: 090-2070-6586

☆予約専用メールアドレス : kokoro-yoyaku@koseikai-wel.or.jp

§：71 睡眠時無呼吸症候群

みなさんの中に、睡眠の問題で悩んでいる人がいるのではないのでしょうか。不規則勤務の身体への負担は大きなものです。寝つきが悪い、何度も目が覚める、疲れがとれないという人はいませんか？今月は「睡眠時無呼吸症候群」について考えていきたいと思います。

○ 睡眠時無呼吸症候群とは

睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠の量・質・時間の異常により特徴づけられる睡眠障害です。睡眠時無呼吸症候群は肥満の中年以降の男性に多く見られます。無呼吸は10秒以上呼吸が止まることを言います。睡眠中にこの無呼吸が1時間に5回以上、または7時間の睡眠中に30回以上ある状態を睡眠時無呼吸症候群と言います。



○ 原因

睡眠時無呼吸症候群に肥満が関係することは知られていると思いますが、いびきや睡眠時無呼吸には、①肥満、②アルコールの飲用、③扁桃が大きい、④上向きでの睡眠、⑤下顎が小さい、⑥加齢、⑦鼻づまりなどの要因が関与しているそうです。こうした原因が合わさり空気の通り道が狭くなる、塞がるなど喚起が出来ず、睡眠時無呼吸が起こります。全患者の9割は、空気の通り道である上気道が狭くなり呼吸が止まる「閉塞性睡眠時無呼吸タイプ」なのだそうですが、呼吸中枢の異常による「中枢性睡眠時無呼吸タイプ」もあるそうです。

《睡眠時無呼吸症候群 原因別2タイプ》

1. 閉塞性睡眠時無呼吸タイプ

・首や喉まわりの脂肪沈着や扁桃肥大の他、舌の付け根やのどちんこ、口腔の上側の奥にある口腔の上側の奥にある柔らかい部分(軟口蓋)などによる喉・上気道の狭窄により無呼吸が生じるタイプ。

2. 中枢性睡眠時無呼吸タイプ

・脳から呼吸指令が出なくなる呼吸中枢の異常。肺や胸郭、呼吸筋、末梢神経には異常がないのに、呼吸指令が出ないことにより無呼吸が生じるタイプ。



○ いびきと無呼吸

睡眠時無呼吸症候群の代表的な症状は、やはりいびきと無呼吸です。起きている時には、気道の周辺の筋肉が緊張しているので、無呼吸にはならないのですが、眠ってしまうと気道が閉塞して無呼吸になります。その後、低酸素状態となり苦しくなると覚醒反応(眠りが浅くなる感じ)が起き、呼吸が再開します。その時に大きないびきやあえぎが発せられるのだそうです。次回は、セルフチェックや治療について考えていきましょう。



3月3日は「ひな祭り」です。女の子の成長を祝う日ですね。各施設にも雛人形が飾られていると思います。各施設で生活されているみなさんも喜んでいるのではないのでしょうか。ひな祭りの季節になると桜餅が販売され始めますよね。北海道の春はまだ遠いようですが桜の葉の香りに季節の進みを感じます。忙しい時こそ一呼吸、一休みが大切ですよ。

* 睡眠時間は十分なのに日中急に眠くなる人はいませんか？ ココロ リフレッシュルーム 090-2070-6586