

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:142 2015・3・15

○ 平成26年度まとめ

平成26年度もうまもなく終了です。4月1日からは新しい年度がスタートしますね。平成27年度はどのような1年になるのでしょうか。楽しみだという人もいれば少し憂うつだという人もいるかもしれませんね。当法人は、毎月21日から新しいシフトが始まる勤務体制なので、次のシフトからは“新年度体制”になると思います。シフトを作る係りは頭を悩ませている最中かもしれませんね。みんなの希望や施設の行事など色々なことに配慮して勤務を組むのは大変な作業ですよ。新人職員が入ってくるとなると、シフトの組み方にもより一層配慮や工夫が必要になるのではないのでしょうか。新年度になり新体制が動き出すと、少し立ち止まって考える暇もないような慌ただしい毎日が始まったように感じるでしょう。そうなる前にきちんと心身のストレッチを終わらせておきたいものです。今がそのラストチャンスかもしれません。平成26年度の自分の過ごし方を冷静に振り返って、しっかりと自分の良い面・悪い面を知っておきましょう。変えなくても良い面もあれば変えた方が良い面もあると思います。やり方や進め方を変えなくてはいけないこともあるでしょう。ひとりよがりにならず、信頼する仲間と協力しながら、来年度もしっかりと良い職場環境を作っていきましょう！本当の勝負はこれからです！一生懸命取り組んでいれば、必ず成果は自分に返ってきます。それを信じてまず努力してみましよう。平成26年度、お疲れ様でした！

○ ココロ リフレッシュルームについて



前号でもお知らせ致しましたように、新年度よりココロ リフレッシュルームの開室日時が変更になります。これまでは月曜日から金曜日まで開室しておりましたが、平成27年度は不定期での開室となります。毎月2回発行していたメンタルヘルス通信も、平成27年度は月1回の発行となります。ココロ リフレッシュルームの開室日は、毎月1日発行のメンタルヘルス通信にてお知らせ致します。また、5月・6月・7月の3か月間については原則全日閉室となります。8月より順次通常の開室状況に近づけるよう努力致しますので、ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力を頂けますようよろしくお願い致します。ご不明の点などありましたら、どうぞお気軽にお問い合わせ下さい。

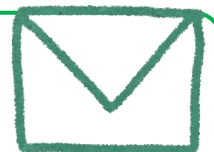
《前号の訂正》

*メールでの予約受付の案内に間違いがありました。

メールでの予約申し込みは、**希望日の1週間前まで**にお願い致します。

なお、電話での予約もこれまで同様に受付けますのでよろしくお願い致します。


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 その2

前回から睡眠時無呼吸症候群について考えています。睡眠時無呼吸症候群は2～3 対1で男性に多い病気です。30～60代の働き盛りの年代は要注意！女性でも更年期以降は多くなるそうです。今回は、睡眠時無呼吸の症状や治療法などについて考えていきましょう。

○ いびきをかいていても眠れていない・・・

睡眠は心身を休息させるためのものですが、睡眠中に呼吸停止が繰り返されると、体内の酸素が減っていきます。すると身体はその酸素不足を補おうと心拍数を上げます。心拍数が上がると、睡眠中の脳や身体には大きな負担がかかります。脳も身体も、断続的に覚醒した状態になるので休息どころではありません。その結果、強い眠気や倦怠感、 集中力低下等が引き起こされ、日中の様々な活動に影響が生じてしまうそうです。

○ 症状

睡眠中のいびきや無呼吸が代表的な症状ですが、起床時や日中にも症状があらわれているようです。下記を参照して、みなさん自分に該当する項目はないかチェックしてみてください。睡眠中のことは自分ではなかなか気づかないので、家族に聞いてみることも大切ですよ。

【睡眠中】

- いびきをかく
- いびきが止まり大きな呼吸とともに再びいびきをかき始める
- 呼吸が止まる
- 呼吸が乱れる
- 息苦しさをを感じる
- むせる
- 何度も目が覚める(トイレに起きる)
- 寝汗をかく

【起床時】

- 口が乾いている
- 頭が痛い、ズキズキする
- 熟睡感がない
- すっきり起きられない
- 身体が重い

【起きている時】

- 強い眠気がある
- だるさ、倦怠感がある
- 集中力が続かない
- いつも疲労感がある

睡眠時無呼吸症候群になりやすい特徴は、肥満だけではありません。例えば、たばこをやめられない人、お酒の好きな人、寝る前にお酒を飲む習慣のある人、暴飲暴食をする人、高血圧・糖尿病・高脂血症などの既往がある人、首が短い人、首周りに脂肪がついている人、下あごが小さい人、下あごが後方に下がっている人、小顔の人、歯並びの悪い人などです。生活習慣や体型でも睡眠時無呼吸になりやすい要因があるようなので、注意が必要です。

○ 治療



治療にはマウスピースをはめるものや気道をふさぐ部分を切除する手術もあるそうです。現在日本で一般的なのは酸素マスクのようなものを付けて寝るCPAP療法というものです。寝ている間の無呼吸を防ぐために気道に空気を送り続けて気道を開いておくというものです。横向きで眠るだけでも無呼吸状態はかなり減少するそうですから気になる人は試して下さい。



平成26年度もメンタルヘルス通信を読んで頂き、ありがとうございました。自分らしく過ごすためにはセルフケアが重要です。平成27年度もセルフケアを頑張りましょうね！

* 平成26年度 一生懸命働いた自分にご褒美をあげましょう！ ココロ リフレッシュルーム 090-2070-6586