

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:146 2015・7・1

○ 熱中症対策

7月になり、2015年も下半期突入です。各事業所では熱中症対策について話している頃ではないでしょうか。こまめな水分補給はもちろん、屋外での作業時には帽子を被るなど自分で注意出来ることは怠らずにしたいですね。熱中症の症状は、頭痛や疲労感から始まるようです。「いつもと違う」と感じたらすぐに対応出来るようにしておきましょう。入浴介助では寒い季節でも汗をたくさんかきますね。気温が高くなればなるほど負担は大きくなると思います。業務に集中しているとなつて自分の脱水に気づかないこともあります。喉の渇きを感じていなくても、必ずこまめに水分補給をして、体調を崩さないようにしましょう。

○ 8月のココロ リフレッシュルーム

長らく閉室でご不便をお掛けしていましたが、8月から不定期での開室を開始致します。予約の受付は、電話とメールの2パターンで可能となっています。以下をご確認下さい。

◎ 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。

☆ココロ リフレッシュルーム直通電話番号：090-2070-6586

◎ 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。

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

↓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付けました。
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。

☆8月の開室予定☆

・8月はココロ リフレッシュルームを不定期で開室する予定です。詳しい日程は、8月1日号にてご案内致します。利用者の希望に沿えるようにしたいので、8月の利用を希望されている方はお手数ですが、7月24日(金)までに、希望日等を上記のようにメールにてご連絡頂きますようお願い致します。これまでと同様に、各事業所の管理者やメンタルヘルス推進担当者等を通じてのご予約も可能です。

§：75 心因性腰痛

腰が痛いとお動くのもやっとなっていてとてもつらいですね。まさに字のごとく身体の要である腰。腰は、介護の仕事が続けていくためにも、大変重要な身体の部位だと言えますね。みなさんは、心のトラブルから発生する腰痛があることをご存知でしょうか。今月は、心因性腰痛について考えていきたいと思います。



○ 心因性腰痛とは

骨や筋肉、内臓、どこにも異常は見当たらないのに、腰痛が3か月以上続いている場合、心因性腰痛を疑います。近年は、ストレスや心の問題が腰痛に関係していることがわかってきました。心因性腰痛の特徴は「慢性的に痛む」「痛む場所が一定でない」「悩みによって痛みも変わる傾向がある」などです。心に問題を抱えていると、神経のバランスが崩れて血行悪化、筋肉の緊張状態が続くため腰痛を引き起こすと考えられています。楽しい気分だと痛みを感じにくく、イライラや不安を感じる時には痛みを感じやすいようです。ストレスで腰痛になり、痛みから不眠や食欲不振になると、さらに心の問題を深めてしまうこととなります。

○ セルフチェック

以下は、福島県立医科大学の整形外科と精神科の医師が共同で開発した腰痛患者のためのストレスチェックテストです。ここ1か月以内の状態では当てはまるものを選んで下さい。

- | | |
|-------------------------------|----------------------------|
| ①. 突然泣きたくなったり、泣いてしまうことがありますか？ | 【A いいえ ・ B 時々 ・ C ほとんどいつも】 |
| ②. わけもなくいつもみじめで気持ちが浮かないですか？ | 【A いいえ ・ B 時々 ・ C ほとんどいつも】 |
| ③. いつも緊張して、イライラしますか？ | 【A いいえ ・ B 時々 ・ C ほとんどいつも】 |
| ④. ちょっとしたことがしゃくにさわって腹がたちますか？ | 【A いいえ ・ B 時々 ・ C ほとんどいつも】 |
| 5. 食欲は普通ですか？ | 【A いいえ ・ B 時々 ・ C ほとんどいつも】 |
| 6. 1日の中では、朝方が一番気分が良いですか？ | 【A いいえ ・ B 時々 ・ C ほとんどいつも】 |
| ⑦. 何となく疲れませんか？ | 【A いいえ ・ B 時々 ・ C ほとんどいつも】 |
| 8. いつもとかわりなく仕事がやれますか？ | 【A いいえ ・ B 時々 ・ C ほとんどいつも】 |
| 9. 睡眠に満足できますか？ | 【A いいえ ・ B 時々 ・ C ほとんどいつも】 |
| ⑩. 痛み以外の理由で寝つきが悪いですか？ | 【A いいえ ・ B 時々 ・ C ほとんどいつも】 |

数字を○で囲ってある①②③④⑦⑩は[A: 1点、B: 2点、C: 3点]、それ以外の5.6.8.9は[A: 3点、B: 2点、C: 1点]です。計算して合計点を出しましょう。合計点が15点以上になった人は、腰痛に心の問題が影響していると考えられます。ぜひ一度ご相談下さい。

○ 心因性腰痛の治療



心因性腰痛の場合でも痛みをとるための薬物療法を行います。筋力が弱っている場合にはリハビリで筋肉を鍛えます。さらに心理療法やカウンセリングなどで心の問題を軽くします。治療は、薬をうまく使いながら、身体と心のバランスを整えていくこととなります。

今月の後半から子どもたちは夏休みに入りますね。車に乗って家族でお出かけする機会もぐっと増えると思います。車の事故も多くなります。みなさん気を付けて運転しましょうね！

* 夏休みと言えば、「宿題」！みなさんのお子さんは「すぐやる派」ですか？それとも「ギリギリにやる派」？
ココロ リフレッシュルーム TEL:090-2070-6586 予約専用アドレス:kokoro-yoyaku@koseikai-wel.or.jp