

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:147 2015・8・1

○ 美白男子

今年の夏は晴れの日が少ないように感じます。気温は高いのに雨が降ったり曇ったりで、まるで本州の梅雨のような天気になっています。からっと晴れる気持ちの良い天気待ち遠しい毎日ですが、太陽の陽ざしギラギラという本格的な夏はこれからやってくるのでしょうか。太陽ギラギラでなくても、気をつけなくてはいけないのが日焼けです。もう既に日焼け止めを塗ったり、帽子や日傘、アームカバーを着用するなど日焼け対策をしているという人が多いと思います。近頃では女性よりも入念に美白対策を徹底している男性も少なくないと聞きます。「美白男子」とでも呼ぶのでしょうか？洗顔後の保湿乳液はもちろんのこと、食べる物もフルーツにナッツ、肌に良い物だけを選ぶという徹底ぶりを見せる人もいました。昭和生まれのせいか私はTVで入念にお肌のケアをしている男性を見た時は驚きましたが、若い世代では驚くことではなく、当然なのかもしれませんね。ジェンダーの考え方も時代に即して変化していくものです。男はこうするものだ、女はこうあるものだという昔ながらの性別役割的考えは、今ではもうなじまなくなりましたね。人の価値観を押し付けられるのではなく、自分が大切だと思うことを貫いて生きていける世の中が良いですね。

○ 夏祭り



夏祭りの季節ですね！既に終えた事業所もありますが、これからも各事業所では夏祭りが開催されます。毎年夏祭りは各事業所で盛大に行われております。入居者利用者はもちろんご家族や地域のみなさんも楽しみにして下さっています。職員も楽しんで準備を進めていると思います。みなさんはお祭りというとなんが思い浮かびますか？盆踊り、花火、屋台、浴衣等々、色々なイメージが浮かびますね。入居者のみなさんも、フランクフルトに焼きそば、かき氷に焼き鳥、何を食べ、何をして楽しもうかと考えていると思います。夏祭りは職員にとっても多くの人と交流することが出来る良い機会です。普段なかなか話すことの出来ない人と話すことが出来たりします。思いっきり楽しみたいですね！お天気に恵まれ楽しいお祭りになりますように！



○ ココロ リフレッシュルーム おしらせ

前号でもお知らせしましたが、8月からココロ リフレッシュルームを不定期で開室します。希望者は利用希望日より1週間以上前にご連絡下さい。電話での予約も受付けておりますが、つながりにくくなっています。着信を頂いてもこちらからかけ直す対応はしておりません。電話をかけてもつながらない場合には、大変お手数ですがメールにてご連絡下さい。

§：76 アルコール関連問題

みなさんお酒と上手に付き合えていますか？飲酒自体がいけないことではありませんが、節度ある飲酒が肝心です。過度の飲酒で問題を起こしてしまえば、社会生活の継続もままなりません。今月はアルコール関連問題について考えましょう。

○ アルコール関連問題

アルコールに関係した問題の全てはアルコール関連問題と呼ばれます。様々な健康問題や社会問題が含まれます。発生する問題は飲酒する本人に限らず、本人を取り巻く周囲の人々や親の飲酒の影響を受けた胎児や子どもなどにも広がるため、大きな問題となっています。厚生労働省の「健康日本21」の中で、「多量飲酒」は「1日平均60グラム以上の飲酒」と定義されています。アルコール関連問題の多くは多量飲酒者が引き起こしています。多量飲酒は本人の健康を害するのみではありません。事故・暴力・虐待・犯罪等につながっています。アルコール関連問題は大きな社会問題なのです。

○ 節度ある飲酒

厚労省は「1日平均純アルコールで20g程度」が節度ある適度な飲酒だとしています。これは、「ビール中ビン1本」「日本酒1合」「酎ハイ(7%)350ml 缶1本」「ウィスキーダブル1杯」に相当する量です。自分はお酒に強いから大丈夫と思っている人もいますが、それはあなたの思い込みに過ぎないかもしれません。アルコールは肝臓だけでなく、心身のあらゆる器官に影響を与えます。膵臓病や循環器疾患、メタボリックシンドローム、うつ、自殺、認知症、癌、歯科疾患、消化管疾患、痛風等様々な病気の原因となっています。必ずこれらの疾患になるわけではありませんが、原因として過度の飲酒があげられているのです。自分のためにも、自分の周りにいる人のためにも、健康的な飲酒習慣を身につけましょう。

【健康を守るための12の飲酒ルール(厚生労働省)】

1. 飲酒は1日平均2ドリンク以下:節度ある適度な飲酒を守りましょう。
2. 女性・高齢者は少なめに:女性や高齢者は飲酒量を控える。例えば1日350mlの缶ビール1本以下を目安に。
3. 赤型体質も少なめに:少量の飲酒で赤くなる人はアルコールの分解が遅く癌や様々な臓器障害を起こしやすい。
4. たまに飲んでも大酒しない:
飲む回数が少なくても一時の大量飲酒は身体を痛めたり事故の危険を増し依存を進行させる。
5. 食事と一緒にゆっくりと:
空腹時の飲酒や一気に飲みはアルコールの血中濃度が急速に上げる。悪酔いや急性アルコール中毒を招く。
6. 寝酒は極力控えよう:寝酒は睡眠を浅くする。健康な深い睡眠のためには寝酒はやめましょう。
7. 週に2日は休肝日:週に2日は肝臓を休ませてあげましょう。そうすることで依存も予防できる。
8. 薬の治療中はノーアルコール:薬の効果を強めたり弱めたりする。
9. 入浴・運動・仕事前はノーアルコール:
飲酒後の入浴や運動は不整脈や血圧の変動を引き起こす危険がある。運動機能や判断力を低下させる。
10. 妊娠・授乳中はノーアルコール:妊娠・授乳中の飲酒は、胎児・乳児の発達を阻害する。
11. 依存症者は生涯断酒:飲酒のコントロールが出来ないことが特徴。断酒を続けることが唯一の回復方法。
12. 定期的に検診を:定期的に肝機能検査等を受けましょう。

ドキッとした人は、今日からでも遅くありません。自分の健康をしっかりと守りましょう！

*ビールや酎ハイ、アルコールばかり飲んでいませんか？飲み過ぎ・食べ過ぎには十分ご注意ください！
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