

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:148 2015・9・1

○ 自殺予防デー

9月10日は「世界自殺予防デー」です。日本では、毎年9月10日からの1週間を自殺予防週間と設定し「誰もが自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け活動しています。平成27年度は9月10日(木)～16日(水)までの1週間です。この機会に命の尊さについて家族や仲間と考えてみましょう。毎日何気なく過ごしていると命の大切さを意識しないものです。つらく苦しい気持ちを抱えていたら、なおさら自分の命の大切さに気づけないのかもしれない。「どんなにつらくても生きていればこそ」「生きていれば何とでもなる」という言葉を耳にするとと思いますが、本当につらく死を考える時にはそのような言葉は留まらないものなのかもしれません。しかし私たちの命はすべて平等にかけがえない尊いものなのです。どんな時でもそれを忘れずにはなくてはなりません。苦しい時、誰かに助けて欲しい時こそ、「つらい」「苦しい」「助けて」と誰かに伝えなくてはなりません。大切なことは、1人きりで悩まないことです。1人で抱え込んでしまうと、自分の気づかないうちに後戻りの出来ないことになりかねません。困った時には誰かに助けを求めましょう。どんな些細なことでも、1人で抱えてはなりません。悩んでいる人に気がついたら、そっと声をかけてみましょう。命は本当に大切なものです。一度失われてしまえば、二度と戻ることはありません。大切な命、かけがえない命をみんなで守っていきましょう。



○ プレミアム商品券

9月になり随分と涼しくなりましたね。朝晩の空気はもう冷たくて秋を感じるまでになりました。みなさん体調を崩していませんか？「北海道の夏の暑さはお盆までだ」とよく言いますが、本当にそうだったなと感じています。子どもたちの夏休みも終わり親のみなさんは少しほっとしている頃かもしれませんね。夏真っ盛りの時には、早く涼しくならないかなと思うのですが、寒くなってくると夏の暑さが恋しくなります。季節の移り変わりは、四季のはっきりした日本らしさだと捉え、楽しみたいですね。季節は秋へ向けて進んでいますから、夏にやり残したことは早めにやっておきましょう！さて、先月は各地でプレミアム商品券が発売され大変話題になりました。どの地域でも反響が大きいようで、購入するために暑い中何時間も並んだという人も多かったようです。みなさんの中にも、購入して夏のお出かけや普段のお買い物に利用しているという人がいると思います。お得だからとついつい余計な物まで買ってしまいそうです。少しでもお得だというのは消費者としては嬉しい限りですね。

§：77 レストレスレッグス症候群

レストレスレッグス症候群という病気をみなさんご存知ですか？“ムズムズ脚症候群”という名称の方がピンとくる人が多いかもしれませんね。

今月は「レストレスレッグス症候群」について考えましょう。



○ レストレスレッグス症候群とは

“レストレスレッグス症候群”とは、脚の表面ではなく内側に不快感が生じるものでその感覚は患者によって「むずむずする」「イライラする」「だるい」「かゆい」「ちくちくする」など様々な表現がなされるものです。眠りに入る時、じっとしている時、横になっている時など安静状態で脚がむずむずするような不快感が増しますが、何かに熱中している時には症状が治まるのが特徴のようです。脚を動かしたいという強い欲求と、脚を動かすことで不快感が軽減することが、レストレスレッグス症候群の重要な特徴だそうです。症状が進行すると、下肢だけでなく上肢にも症状が出現することがあるそうです。日本人の2～5%程度の方がレストレスレッグス症候群と考えられています。加齢に従って有病率は高くなり、ピークは60代～70代だそうです。男性よりも女性に多い傾向があります。特別な原因のない特発性と他の疾患などにより起こる二次性のものに大別でき、発病時期によっても45歳以前に発病する早期発症と、老年期になって発症する後期発症の2つに分けることができます。

○ 診断基準

レストレスレッグス症候群の4つの診断基準というものがあります。以下の4つすべてにあてはまる人は、レストレスレッグス症候群の可能性があると考えることができます。

- 1.脚を動かしたいという強い欲求が不快な下肢の異常感覚に伴って、あるいは異常感覚が原因となって起こる。
- 2.その異常感覚が、安静にして、横になったり座ったりしている状態で始まる、あるいは増悪する。
- 3.その異常感覚は運動によって改善する。
- 4.その異常感覚が、日中より夕方・夜間に増強する。

他にも、重症度を評価するスケールもあります。気になる人は「レストレスレッグス症候群の重症度スケール」で検索してみてください。治療は、症状を最小限に抑えることで睡眠や日中の活動への悪影響を減らし、生活の質を向上することが目的になります。また薬による治療の他に生活指導などの非薬物療法を行っていきます。



ココロ リフレッシュルーム利用についてのご案内です。9月も不定期での開室となります。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、大変お手数ですが予約専用メールアドレスにご連絡下さい。ご不便をお掛けしますが、ご理解頂けますようお願い致します。

* 来月は全国労働衛生週間があります。今月はその準備期間です。働きやすい職場を作りましょう！
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