

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:150 2015・11・1

○ インフルエンザ

2015年も残り2か月となってしまいました。一気に季節が進んだように感じています。先月末には胆振管内でも初雪を観測しましたね。例年よりも少し早い初雪となったようです。まだまだ冬本番の寒さではありませんが、朝晩はぐっと冷える“冬の寒さ”になったので、お家の暖房器具も活躍し始めているのではないのでしょうか。みなさんは自家用車のタイヤをスタッドレスタイヤに交換しましたか？「まだ積らないから夏タイヤでも大丈夫！」なんて勝手に気象予報士になって交換しないで粘っていると、急な積雪に家から出られなくなってしまいますよ！早番や夜勤の前などに急に積ったら大変ですよ。出勤前に慌てて交換する羽目になってしまいます。そうならない前に、しっかり交換して備えておきましょうね。

さて、冬がやってくるということはインフルエンザウイルスへの対策を始める時期ですね。各医療機関ではインフルエンザワクチンの接種も始まっているようです。インフルエンザの予防接種をしてもインフルエンザに罹ってしまう場合もあるのですが、接種しないで罹った場合よりも重症化しにくいと言われています。インフルエンザ予防のために注意すべきは、①からだの抵抗力をつける、②ウイルスをもらわない、③人にうつさないです。バランスのとれた食事を摂り、ストレスをためないように十分な休息をとって、人込みに行く際には、マスクを着用するなどして喉の保温や保湿を心がけましょう。そして、発熱や関節痛などの症状がある時には他者にうつさないよう外出を控えましょう。意識して手洗いうがいをすることが大切です。事業所に入る前はしっかりとうがい、手洗いをしていることと思いますが、今一度正しい手洗い、うがいの習慣を身に付けて、寒い季節を元気に過ごしましょうね！



○ アルコール関連問題啓発週間

11月10日(火)～16日(月)は「アルコール関連問題啓発週間」です。平成25年12月には“アルコール健康障害対策基本法”が成立し、平成26年6月より施行されています。内閣府はアルコール健康障害対策の中で「お酒は私たちの生活に豊かさと潤いを与えるものである一方、不適切な飲酒はアルコール健康障害の原因となります。更に、アルコール健康障害は、本人の健康の問題であるのみならず、飲酒運転、暴力、虐待、自殺などの様々な問題にも密接に関連します。」と注意を促しています。節度ある飲酒を心がけることで、長く楽しくアルコールと付き合いしていくことが出来ます。過度の飲酒で自分や家族、大切な人の人生を狂わせてしまわないよう、自覚を持って過ごしていきましょう。

§：79 乗り物酔い

みなさんは車や船など乗り物に乗った時に、吐き気やむかつきをおぼえるなど具合が悪くなったことはありませんか？入居者の中にも、乗り物酔いがあるからと施設で企画した外出レクへの参加を断る人もいると思います。今回は乗り物酔いについて考えてみましょう。

○ 乗り物酔いとは



乗り物酔いとは乗り物に乗っている過程で、むかつきや冷や汗、顔面蒼白、吐き気、頭痛、嘔吐などの症状が起こる状態をいいます。「動揺病」や「加速度病」とも呼ばれるようです。乗り物の揺れ、特に不規則な加速や減速の繰り返し、内耳(耳を外耳・中耳・内耳の3つに分けたときに一番内側にあたる部分)の三半規管や前庭を刺激することによって起こる自律神経系の病的反応です。乗り物酔いに、内耳の働きが深く関係していることがわかってきたのは、近年のことです。車や船、電車、飛行機などに乗っていると、連続的な揺れが内耳に加わり、この刺激と視覚刺激(目に映る周りの景色など)、身体の筋肉で感じる知覚などとの調和がとれなくなり、感覚に混乱が生じるために乗り物酔いが起こると考えられています。視覚や嗅覚からの不快感のみならず、ストレスや不安などの精神的な要因も、乗り物酔いの発現に関係していると考えられています。乗り物酔いは平衡機能の発達に関係しているため、平衡機能が未発達な0歳～3歳位までの乳幼児に起こることはほとんどなく、平衡機能が発達し始める小学生～中学生位までの児童が最も乗り物酔いをしやすいそうです。みなさんの中にも子どもの頃は乗り物酔いをしていたが、大人になってしなくなったという人がいるのではないのでしょうか。

○ 乗り物酔い防止のために

以下は、乗り物酔いを防止するために効果があるとされているものです。酔いやすい人はあらかじめ酔い止めの薬を飲んでおくことが一番安心かもしれませんが、不安な気持ちのまま乗り物に乗ると想像しただけでも具合が悪くなってしまいます。不安なく乗ることが出来るように心のコンディションも整えることが大切だと思います。

- ①前日には睡眠をしっかり取る
- ②早朝の出発は、2～3時間前から起きて頭をスッキリさせておく
- ③出発前に軽く食事を摂る
- ④揺れの少ない座席を選んで深く座る
- ⑤ゲームをしたり歌ったりして気分をそらす
- ⑥酔いやすい人はあらかじめ酔い止めの薬を飲む



みなさんにはラッキーナンバーはありますか？誕生日や背番号、単純に好きな数字など、ラッキーナンバーのある人もいるかもしれませんね。連日報道されていますが、11月下旬までに私たちのもとには封書によって「マイナンバー」が通知されます。一生涯変わらない番号なのだそうですね。過度に心配する必要はないと思いますが、大切に管理したいですね！

* 冷えは万病のもと、大敵です！身体の中で首とつく部位(首・手首・足首)を温めると良いですよ！
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