

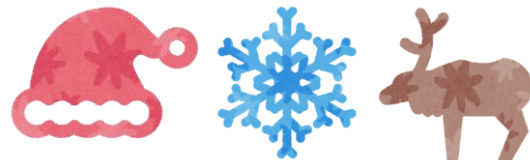
# メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:151 2015・12・1

## ○ 2015年が終わります

お鍋やおでんなど、温かいものが美味しい季節になりましたね。コンビニのレジの横にはおでんコーナーがどっしりと構えていました。先月はどかっと一気に雪が降ったので慌てた人もいたのではないのでしょうか。私も焦ってマフラーや手袋などの冬小物の準備をしました。北海道のキーンと痛いくらいに冷える季節がやってきてしまいました。12月ということは、2015年最後の1か月ですね。毎年12月は、あっという間に終わってしまう短い月だと感じるのですが、みなさんはいかがでしょう。師走ですから、みなさんも忙しい毎日だと思います。12月は1年の仕事をまとめたり、家の掃除をしたり、新年を迎える準備をするなど、仕事でもプライベートでも忙しいことと思います。それに加えて、冬至やクリスマス、忘年会などイベントも多い月なので何かと慌ただしい1か月です。遊びの予定がびっしりでもっと時間が欲しいと思う人も多いのではないのでしょうか。仕事ばかりに一生懸命になっていると、ふと息が詰まる時があると思います。年末年始で帰省する友人と会ったり、職場の仲間や友人、家族とクリスマスパーティーをするなど、息抜きの時間を上手に作りましょう。忙しい時こそ自分自身のメンテナンスをしっかりと行うことが大切です。心と身体はほぐれていますか？寒い季節でただでさえ心身が固まってしまっていると思います。意識して自分が疲れすぎていないか確かめるようにして下さいね。自宅や職場の大掃除をするように、自分自身の心と身体も汚れていないか隅々まで見てあげましょう。今年1年間でたまった疲れやコリをしっかりとほぐしてあげましょうね。



## ○ 低温やけど

毎年12月になると低温やけどによる受診が増えるそうです。こたつやカイロ、湯たんぽなど暖房器具を使用し始める時期だからだそうです。みなさんは正しい使用ができていますか？近年は65歳以上の高齢者の低温やけどが増えているようです。高齢者は若年者に比べ皮膚感覚が鈍くなっているため、気づかないまま重傷を負ってしまうケースも多いそうです。入居者や利用者の中には湯たんぽや電気毛布などを好んで使用している人もいます。私たちが注意しておかないと、湯たんぽが寝ている間に身体の同じ部位に長時間あたるなどして低温やけどになってしまいかねません。特に足は痛みを感じにくい部位なので、気づくのが遅れてしまいがちです。皮膚の深い部分にまで細胞の破壊が進み重症化してしまうと、治療に数か月を要したり、手術が必要になったりします。高齢者だけでなく、冷え性の人も気づきにくいそうです。みなさん十分に注意しましょうね。

## §：80 改善する認知症

私たちの仕事は、認知症を抱える人と会うことの多い仕事です。血管性の認知症やアルツハイマー型、レビー小体型など様々なタイプの認知症があります。その中には原因を取り除くことで治ったり、症状の回復が見込める認知症があります。

今月は改善する認知症について考えていきたいと思います。



### ○ 甲状腺機能低下症

甲状腺機能低下症は改善する認知症の中で一番多い病気です。甲状腺とは、喉の下の方にある臓器で、甲状腺ホルモンを分泌します。甲状腺ホルモンは、全身の代謝を維持するのに重要なホルモンです。甲状腺ホルモンが低下すると活動性が鈍くなったり、全身の倦怠感が強くなったりします。若い頃に甲状腺の一部摘出など治療をしていると、高齢になってから甲状腺ホルモンの分泌が足りなくなって、物忘れや意欲低下などが起こることがあります。これは甲状腺ホルモンを補充する治療で改善が見込めます。

### ○ 慢性硬膜下血腫

頭蓋骨の内部で脳を包んでいる硬膜と脳の間、徐々に血がたまって血腫になったもの。軽微な頭部の打撲などをきっかけに起こり、血腫が脳を圧迫するために記憶障害等が起こる病気です。高齢者は、脳の萎縮によって頭蓋骨との間に隙間ができていたり、血管の弾力が弱まっていたりして脳と頭蓋骨をつなぐ血管が切れやすい状態にあるため、軽く頭をぶつけただけでも徐々に出血して、数か月経って本人も頭をぶつけたことを忘れた頃に症状があらわれたりします。原因となっている血腫を取り除く治療を受けることで改善が見込めます。

### ○ 良性の脳腫瘍

脳腫瘍は良性の場合でも脳を圧迫するため、頭痛や吐き気、軽い麻痺などの他、物忘れが現れることがあります。放置してしまうと少しずつ大きくなって、治療が難しくなります。早めに手術して腫瘍を取り除くことで改善が見込めます。

### ○ 正常圧水頭症

脳内に脳脊髄液という液体が過剰にたまる病気で、物忘れや尿失禁、歩行障害が3大特徴といわれています。たまっている脳脊髄液を手術で排出することで症状の改善が見込めます。



毎年、1年が終わる時には感謝と次年への豊富で胸が膨らみます。みなさんにとって今年1年はどのような時間でしたでしょうか。2016年はどのような1年になるのでしょうか。努力を忘れず自分らしく健やかに過ごしていきたいですね。1年間ありがとうございました。

\*2015年ありがとうございました。2016年もみなさんにとって素敵な1年になりますように！  
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