

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:161 2016・10・1

○ 北海道日本ハムファイターズ リーグ優勝！

ファイターズファンではない人には申し訳ないのですが…北海道日本ハムファイターズが4年ぶり7回目のパシフィックリーグ優勝を果たしました！最大11.5ゲーム差をひっくり返しての逆転優勝となりました。私は北海道とついていると何でも好きになって、応援する性質です。野球自体にあまり関心がないという人でも、ファイターズ優勝セールには興味があるという人は多いのではないのでしょうか。ファイターズ優勝の立役者とされているのはみなさんご存知、投手としても打者としても大活躍している大谷翔平選手です。大谷選手は二刀流でチームを牽引しました。二刀流という響きに憧れて、私も何かで二刀流になれないものかと考えたのですが、私の場合は「二兎を追う者は一兎をも得ず」になってしまいそうなので、まず1つのことに集中して、しっかりと出来るようにしなくてはと思っています。ファイターズはこれから日本一の称号をかけてクライマックスシリーズに進んで戦っていくことになります。選手1人ひとりの努力とチーム全体の士気の高さがもたらしたリーグ優勝。私たちの仕事も同じ。職員1人ひとりが自分の知識や技術を磨き、チームとしてまとめ、協力をして士気高くあることが良いケア、サービス提供につながっていくのだと思います。みなさんは職場で自分が果たすべき役割をわかっていますか？そのために必要な努力をしていますか？誰か1人が欠けてもうまくいかないものです。自分1人がいなくてもと思わず、大切なチームの一員であることを忘れずにいて下さい。常に前を向いていないといけないというわけではありません。前に進むのが難しい時はしっかりと立ち止まったり、後戻りしてみるのが大切です。自分の状況を仲間に伝えることで良いサポートを得ることも出来ます。1人で出来ることには必ず限界があります。それは私も、あなたも、みんな同じなのです。ファイターズのように、自分のすべきことをしてチームの力を信じて努力していきましょう。努力の先には、きっと自分にとってのご褒美が待っている…と信じて！



○ 福祉用具の日

みなさん10月1日は“福祉用具の日”です。私たちにとっては身近な福祉用具ですが、一般の人にとっては「わからないもの」かもしれません。障害を抱えたり高齢になったりして福祉用具が必要な人でもそもそも福祉用具の存在を知らなければ利用することが出来ません。福祉用具を身近なものにするのがこの福祉用具の日の目的です。利用者やご家族とお話する際には、「知らないかもしれない」と念頭に置いて丁寧に説明すると良いかもしれませんね。QOLを高めてくれる福祉用具。必要な人が使いやすい環境を整えたいですね。

§：90 皮膚むしり症

これからの季節は乾燥の季節です。ハンドクリームやリップクリーム、ボディクリームが手放せないという人も増えていくのではないのでしょうか。水仕事が多いと、どうしても手がかさかさになりますよね。私はビニール袋の口を開けられず苦戦しています。今月は「皮膚むしり症」について考えていきましょう。



○ 皮膚むしり症

誰でも一度はニキビをつぶしたり、かさぶたをはがした経験があるのではないのでしょうか。「皮膚むしり症」とは、指、腕、足、顔などの皮膚をひっかいたり、むしったりして傷つける行為を繰り返す病気で、強迫性障害の1つとされています。女性に多く、年齢は様々です。ニキビをつぶしたりかさぶたをはがしてしまうような単なる癬程度のものから、ストレスを過度に抱えた状況から抜け出せなくて発症するもの、難治な自傷性皮膚炎の状態まで、その病態にはかなり幅があるそうです。ニキビをつぶしてみたり、指先のささくれを剥くような行為は、日常で何気なく行っている行為で、不自然なものではありません。しかし、些細な皮膚疾患であっても、気になって仕方がなく、悪化しても、かきむしる行為がやめられない場合は、皮膚むしり症の可能性がります。皮膚をかきむしってしまうような癬があっても、かきむしりたいという気持ちを自分でコントロール出来ている場合は問題にはなりません。コントロール出来ない場合には、単なる癬とは言えなくなってしまいます。皮膚むしり症は精神疾患の1つですが、初めに精神科を受診する人は少なく、多くは皮膚のかゆみを訴え、皮膚科を受診します。しかし、実際にはかゆみの原因となる皮膚病変はなく、繰り返しかくことで傷口が広がり、重症化すると手が届く範囲が傷だらけになる人もいます。

○ 治療

皮膚の炎症がある場合は炎症を抑える治療が必要です。そして皮膚をかきむしってしまう時はどのような時なのか知り、かきむしりたくなった時には、腕を組む、手を握る、ペンを握るなどかきむしる行為のかわりとなる行為を数分間とります。少しずつかきむしる回数を減らしていくことが大切です。かきむしってしまうので、爪を短く切っておくことが基本となるのですが、綺麗なネイルアートをして爪を大切にすることも近年では試されているそうです。無意識に皮膚をかきむしっているかもしれないと思った人は、まず自分の行為を意識して皮膚を傷つけるかわりとなる行為をとってみましょう。心配に思う人はご相談下さいね。



自分のことを一番理解してあげられるのは自分だと思います。けれども、自分の気持ちを他者に伝えることが出来なければ、本当に自分を理解しているとは言えないのだと思います。

* 10月31日はハロウィンです。年々盛り上がっていくイベント。みなさんはどのように楽しみますか？
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