

## 「ストレスコーピング」

心療内科 浦井先生

さて、秋も深まり冬の足音も聞こえてきていますが皆様いかがお過ごしでしょうか？  
今回はストレスコーピングの後編です。今回はストレスを、問題を解決したり、ストレスから発生する感情を処理することで対処する方法についてお話ししました。

一方で今回ご紹介するのはストレス解消型です。まず気晴らし型。これは自分の好きな趣味などで発散するやり方です。アウトドア、映画鑑賞、カラオケ、方法は何でも結構です。マインドフルネスなどもストレスコーピングの一つですね。これは「今、この瞬間」を大切に生きる生き方」のことで、瞑想やリラクゼーションで意識を今、この瞬間に集中することを言います。先送り型。先送りなんて...という方もいるかもしれませんが、問題を放棄して先送りするというのも立派なストレスコーピングです。

その他にもたくさんの方のストレスコーピングがあるのですが、ストレスに強い人」というのは実はこれらの対処方法をバランスよく持っている人の事を指します。ストレスには、その時々に応じたより良さそうな解消法があります。宿題のメチが迫っている「ストレス」に対して、問題解決型以外のアプローチをすると大変なことになります。一方で「解決できない」ことが分かっている問題、例えば「入ははずれ死ぬ」ことに対しては問題解決型より先送りの方が有効だったりします。大事な時はその時々によってどうストレスコーピングを行うかという手段の豊富さとバランスです。皆さんも自分の得意とするコーピングを振り返り、自分の得手不得手を把握してみてください。そして自分の苦手とするストレスコーピング法を実践した方がよい場面を想像してみてください。これらのイメージトレーニングがストレスへの対処に役立てば何よりです。

## 「アレルギー」

内科 大薬先生

アレルギーについてお話しします。私たちの体には自分の体と違うものを異物として認識して攻撃する「免疫」という仕組みがあります。普段、免疫は外敵から身を守り自分の体に有利に働くものですが、これが過敏に反応して不利な方向に働くと、気管支喘息やじんま疹などを引き起こします。この体にとって不利な反応を「アレルギー」と言います。吸い込んだり、食べるなどにより体内に取り込まれ、アレルギーを引き起こす異物を「アレルゲン」と言います。アレルゲンになり得るもの多くはたんぱく質です。食物・花粉・ダニ・カビ・昆虫・ハチ毒・動物のフケ・薬品・ラテックス(天然ゴム)など多くのものがあります。

アレルギーで起こる様々な症状

- ・じんま疹、血管浮腫、アトピー性皮膚炎、接触皮膚炎
- ・アレルギー性結膜炎、アレルギー性鼻炎、気管支喘息
- ・アレルギー性気管支炎、肺アスペルギアス症、
- ・血清病、アナフィラキシー



## 「フラーク」

鳥田 歯科医師

歯みがきや口腔ケアをおろそかにしていると、むし菌や歯周病の原因となる菌(歯垢)になります。このフラークには、気管支炎や肺炎などの発症や重症化にかかわる肺炎球菌やインフルエンザ菌のほか、重篤な感染症の原因となる細菌も含まれているとされます。これらの細菌はインフルエンザウイルスが気道の粘膜から細胞に侵入しやすくなる特性をもっています。つまり、お口のなかを不潔な状態を放置しておく、インフルエンザの発症や重症化を招きやすくなるのです。インフルエンザ予防のためにも、手洗いがい含めて口腔内を綺麗に保てるように毎日の歯磨きはかかさず行いましょう。

## 介護コラム

### 榎本施設長より

今現在も、新型コロナウイルスの影響を受け、感染予防にはひとりひとりが注意を払うべきと考えます。人として忘れてはいけないこと、誰に感染するかわからない。密にならないよう向かいあつての食事をさげ、換気(空気の入れかえ)、手洗い、うがい、消毒、マスクの着用、体温測定等、いまだ東京では感染数が激減には至らないこと、病院や高齢者施設での感染が蔓延、クラスターとなっているが、いつになったら終息するのか？全く検討が付きません。又、これからインフルエンザの時期でもあり、GHゆとりあの利用者様も、毎年二回、接種を実施しています。ご家族様には、インフルエンザ予防接種申込み書のご郵送、FAX郵送、手渡し等ご記入(氏名、捺印)の上ご返送下さるよう、ご家族様のご協力をお願いしております。

まだまだ、ご家族様の面会については、1階での実施(短時間)となります。事前のお電話にて、時間についてはご相談致したいと存じます。どうぞご理解とご協力をお願い申し上げます。(熱のある方、咳をしている方についてはご遠慮して頂いております。体温測定(ご自宅にて)、マスク着用、手消毒をお願い致します。)

追伸、利用者様が必要とされる品物については、ご家族にご購入下さると大変助かります。スタッフより連絡が入る場合がありますので、再度GHへ連絡を下さるようお願い致します。

### 横尾ケアマネより

11月に入り少しずつ日が短くなり、朝・晩と寒さを感じるようになりました。ホームでは衣類でコントロールしつつ利用者の皆様にはコーヒー・紅茶・ココアなど水分補給を促しながら暖かくして過ごせるよう風邪予防に努めております。

また、乾燥してくると肌がカサついたりかゆみを訴えられることも見られます。保湿も大事ですが皮膚科専門医へ早期相談していただくことも大事かもしれません。

## 新人職員

### 財務経理部 永山より

9月14日に入社しました永山です。一日も早く業務に慣れる様一生懸命頑張りますので、よろしく願い致します。

私は健康づくりの為に、「食事・睡眠・運動」に気を付けて生活しています。

まず食事は食べる順番に気を付け、野菜、たんぱく質、糖質の順に食べる様にしています。また、栄養バランスを考えよく噛んで食べ、添加物の含まれている物をなるべく摂らないように注意しています。

次に睡眠です。日頃から太陽の光を十分に浴びるようにしています。太陽の光を浴びる事でメラトニンの分泌量が増え、良質な睡眠をとる事が出来ます。日焼け対策も大切ですが、毎日程々に日光浴をする事は健康づくりに欠かせません。

私が最も苦手なのは運動です。なかなか運動をする時間が取れませんが、なるべく階段を使ったり、電車に乗る時に一駅歩いてみたり、日々の生活の中で運動をする努力をしています。今後は運動量を増やしていく事が目標です！

### 自分に合った「ストレス対処法」を見つけよう！



## 医療スタッフコラム

### 花園 歯科衛生士より

最近、季節の変わり目で変な気候が続いていますね。皆様は体調を崩されたりしていませんか？気温の上下差が激しい季節の変わり目は、身体が気候に適用しようとするあまり、免疫力が下がります。中でも特に歯茎などの末端組織の免疫力は下がりやすいので注意が必要です！歯周病などの慢性炎症があると、普段は免疫力で抑えているものが、免疫力が下がると菌が勝ってしまい、急に痛くなったり腫れたりしてしまいますので、栄養、睡眠をしっかりとり免疫力を高め、毎日の歯磨きなどの口腔ケアを普段より念入りに行いましょう！

### 相田 歯科衛生士より

虫歯でもないのに、冷たいものや刺激で歯がしみたり痛みを感じる知覚過敏。知覚過敏の症状は、季節によって出やすかったり出にくかったりするようですが、痛みを最も感じやすいのは「冬」。外気温が低い冬は水道水も冷たくなり、歯磨きなどをすると気になることが多いことが考えられます。逆に暑い夏は、冷たい物を食べたり飲んだりする機会が増え、気になる方が増えるようです。これから本格的な冬が到来し、知覚過敏を感じやすくなる季節になりますので、気になっている方は、今のうちに歯科医院で見てもらいたいでしょう。

### 平田 看護師より

「ユマニチュード」という言葉がりますが、これはフランスで生まれた認知症の介護技法のことを言います。「あなたのことを大切に思っている」と伝えるための技術です。

実際には、同じ目線で見ると優しく話しかける・丁寧に触れる・立つ援助としてねたきりにさせないという関わりです。すべてが出来なくても、同じ目線で優しく話しかけるだけでも効果があり、不穏や奇声などが減り、穏やかに過ごすことが出来る力があります。