



ヘルスアップ ニュース

4月号 [Vol.21] フジカワ調剤薬局

4月号 平成28年4月1日
発行所 フジカワ調剤薬局
東みよし町昼間923-1
電話 79-2014 FAX 79-2868

『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人生のために”

—健康歳時記—

“適応障害”

「適応障害」とは、就職や転職・転勤、結婚など新しい環境にうまく適応できず、さまざまな心身の症状があらわれてくるため、社会生活に支障をきたす「心の病」のことをいいます。つまり、ある特定のストレスに起因する精神疾患のひとつであって、単なる「怠け」や「わがまま」によるものではありません。適応障害は原因(ストレス要因)となるものが、はっきりしているという特徴があります。「適応障害」は、心の健康状態が低下しつつある危険サインと認識すべきです。



★「適応障害」の発症原因★

「適応障害」は、性格が真面目でストレスに弱い人がかかりやすいといわれています。私たちは人生のなかで多少の苦労は伴いつつも、必要に迫られた新しい環境に順応していきます。しかし、このことがうまくいかない場合、「適応障害」となります。ストレス要因が会社にある場合は「職場不適応」、学校では「登校拒否」というかたちになってあらわれます。また、会社で上司や特定の同僚との人間関係が上手く構築できなかったり、昇進や異動などの配置転換により新しい仕事環境に馴染めない、などによって職場での不適応がおこります。

★「適応障害」の診断★ [適応障害診断基準(DSM-IV) 米国精神医学会より]

ストレス要因が明確であり、そのストレスを受けてから、三カ月以内に情緒面や行動面において症状が発生し、社会生活に障害をきたすもの。また、原因となるストレス因子が排除されてから、六カ月以内に症状が軽快するものとします。

★「適応障害」の身体・精神症状ほか★

- 身体症状**: 全身倦怠感、不眠、頭痛、動悸、めまい、肩こり、食欲不振、ストレス性胃炎、腹痛などが表れます。
- 精神症状**: 意欲や集中力の低下、注意力散漫、不安、絶望感、イライラ感、神経過敏、抑うつ気分、涙もろさ、興味・喜びの喪失、マイナス思考、自責的な考え方が表れます。
- 行動面の障害**: 対人関係への過敏性・攻撃性、気力低下、思考力・集中力低下などが表れ、引きこもってうつ状態となり、職場不適応や登校拒否となります。

★「適応障害」と「うつ病」との違い★

「適応障害」は「うつ病」と似た症状があります。しかし、「適応障害」はストレス要因となる空間や場所、そして人間関係などから離れることによって普通に過ごすことができますが、「うつ病」の場合は、四六時中その症状は消えないという点で大きく異なります。

★日常生活での心がけ★

環境要因からの心理社会的ストレスにより、心身のバランスを崩した時に症状が現れてくるので、日常生活上での心掛けとしては、適度の休養を確保したり、気分転換を図ったりして、日頃からストレスをためないような工夫をする必要があります。適切な相談相手を持って、一人でよくよ考えないことや、人といかにうまく付き合い、その中でいかに自己実現するかというソーシャルスキルを身に付けることが有効です。

—明笑氣楽—「知って得する雑学」

「4月1日生まれ」は、なぜ早生まれになる？

学校制度では、新学期の始まりは4月1日。各学校では、この日に新生を迎えることになるが、新生の“最年長”は4月2日生まれだ。これは、就学年齢と、満年齢の数え方による。「学校教育法」によると、小学校に入学するのは「満6歳に達した日の翌日以降における最初の学年の初めから」とされている。つまり、満6歳になって最初に迎える4月1日に入学するということだ。ここで重要なのは満年齢の数え方。生まれた日から起算して、1年は起算日の前日で満了する。たとえば、4月1日生まれの人は、毎年3月31日で満年齢を迎えてひとつ年をとるわけで、満6歳になった翌日の4月1日に就学することになる。4月2日生まれだと、満6歳になるのは4月1日なので、次に巡ってくる翌年の4月1日の就学になる。満年齢は誕生日の前日でカウントされるため、4月1日と2日では就学年度が変わってしまうというわけなのだ。

今月の出来事

きらびやかな人形に歓声『東山(しゃま)の節句まつり』

先日の日曜日、旧東山小学校で催された『東山(しゃま)の節句まつり～ひなとわらべの里～』に出かけてみました。体育館にはひな人形や藤姫、市松人形が約1500体と旧校舎に五月人形約200体が飾られ実に絢爛豪華。初めて目にする1700体もの人形に圧倒され、その煌びやかさにおもわず歓声を上げてしまいました。

この祭りは、地元の住民団体「守る会東山」が地域住民の協力を得て、自宅で眠っている雛人形を提出してもらい、これを一堂に飾ることで、休校になった小学校の校区、地域の活性化を図ろうと、3年前から始められたそうです。この取り組みに係った関係者のご苦労は、大変であつたらうと、頭の下がる思いがしました。



私も見学が終わると顔なじみのおばさんに案内されて、おいしいそばやぜんざいを無料でふるまわれ、お土産を買うと、漬物や芋のあずき煮のおまけをいただくなど、ただただ恐縮するばかりで、本当にありがとうございました。普段は静かな学校周辺が、この日は人々の笑顔とにぎわいに包まれた楽しい心とむ一日でした。

桜前線北上、春本番

草木の新芽もぐんぐんと伸びて、温かい春の訪れを全身に感じられる頃になりました。冬の間寒さに耐え、固く芽を閉ざしていた花壇の花々も、ぼかぼかのお日さまの光を浴びて、かわいらしい色とりどりの花々を咲かせ始めようとしています。待望の春本番というところです。

子供たちがまだ幼かった頃、桜が見たいとせがまれ、急いでお弁当を作り、家族で美濃田の淵にでかけたことがありました。あいにくずいぶん風の強い日で、娘の買ったばかりの帽子が川まで飛ばされ流されてしまいました。泣きじゃくる娘をあやし、また新しい帽子を買うはめになり、懐も身体も寒い花見だったことを思い出されました。

先日、桜の開花宣言がなされ、閉ざされた気分も一新、温かい春の日差しのもと、雑事から解放されて伸び伸びと楽しむのもいいかもしれません。久しぶりに主人とふたりでのんびり、お花見に出かけてみてもいいかな。そんなことを思う今日この頃です。

由紀子

4月のイベント情報

◎三好スタンプ2倍セール

毎月第一木曜日・金曜日、開催

4月健康宝くじ 当選番号発表

景品『フジカワ調剤薬局商品券』

1等賞	2424							
2等賞	2456							
3等賞	046	500						
4等賞	081	167	244	321	402			
5等賞	12	28	37	53	60	74	89	97



すでにして桜も見頃すぎたるか
人影もなし花散りしきる
堀江市清遺歌集より