誰でもできる こころのメンテナンス（管理）をしましょう

臨床心理士　葛西　真樹子

１２月は、なにかと気忙しい季節ですね。いろいろとやっておきたいこと、やっておいたほうがいいこと、やらなければならないと思っていることがあっても、気乗りしない、思っていたように体が動かなくて先延ばしにして、気ばかりが焦り、疲れてしまう、ということはありませんか？

こころも体と同じように疲れてしまうことがあります。健康診断でからだのチェックをするように、こころも定期的にメンテナンスをしていくことが大切です。そこで、こころのメンテナンスの方法をご紹介します。

まずは、今のこころの「お疲れ」具合を知ること。こころの問題に関わる主な変化は、早めに発見できれば早めの対処・回復が可能です。その意味で、疲れているかどうか、まずは今のご自分のこころの状態をよく観察してみましょう。

そして、こころが疲れ切ってしまう前に、３つのメンタルケアを取り入れてみましょう。

体への負担が少ない
ウォーキングが◎！

1 レスト Rest（休養）

「ON」と「OFF」をはっきりさせ、心身を休ませる日を作りましょう。適度に体を動かした方が、かえって休養効果が高い場合があります。

2 リフレッシュ Refresh（気晴らし）

普段の生活では使わない心身を使って気晴らしをしませんか？例えば、視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚の五感をフル活用してみましょう。

「五感を使う」とは、例えば視覚なら映画観賞、嗅覚ならお気に入りの香りを楽しむ、また、散歩で風を感じることは触覚の活用になるんですよ！

私のリラックス法は
猫と遊ぶことです♪

3 リラックス Relax（くつろぐ）

家族との団らん、動物や植物とのふれあい、気心の知れた友人との語らいなど、緊張を解きほぐしてくれるひとときを大切に。

今のこころの状態には、どのメンタルケアが必要だと思いますか？ 今のご自分に合ったメンタルケアを取り入れてみましょう。

最後に、日頃からメンテナンスをしていただきたいので、お手軽な方法をご提案します。それは「呼吸法」で、とても簡単にできます。「意識的に」、「深く」、「ゆっくりと」呼吸をしてみましょう。人は、緊張すると浅く速い息づかいになります。そしてこころも体も固まってしまいます。意識して深くゆっくりと呼吸をすると、こころが落ち着き、ほどよい緊張を保つことができます。

時々こころのメンテナンスをして、気忙しい季節を乗り切りましょう。

リラックスのための呼吸法

お腹を使った腹式呼吸を行ないましょう。吸う時は鼻、吐く時は口から細く吐くのが効果的です。

あとがき

みなさん、こんにちは。患者図書室の大西です。今月号のこもれびはいかがでしたか？これから年賀状の準備や、クリスマス、大掃除と楽しいイベントや新年を迎える準備で忙しくなりますね。大みそかに近づくにつれ、あれもやらなくちゃ、これもやらなくちゃと時間に追われてしまうと思いますが、ちゃんと休憩もとりながら行って下さいね！さて、先日 11 月 21 日金曜日に、高松赤十字病院で世界糖尿病デーイベントが行われました。たくさんの方にご参加いただいたようです。今回のイベントでは、香川県のうどん文化と糖尿病という視点で開催したのですが、地元のゆるキャラ「うどん脳」も参加してくれました！ドクター姿がとっても可愛かったです♪　受付　大西　奈緒子

◀胸には赤十字マーク、耳には聴診器が！総合案内にて。

いっかせいのうきょけつほっさ

▶今月の特集は、「一過性脳虚血発作（TIA）について」、「こころのメンテナンスをしましょう」です！

みなさん、こんにちは。こもれび 12 月号です。
冬支度、新年を迎える準備で慌ただしくなりますね！

こもれび

2014年 12月号 Vol.25

〈今月の特集〉

卒然として邪風に中（あた）る 第３章
「一過性脳虚血発作（TIA）について」

脳神経外科　香月　教寿・香川　昌弘

誰でもできる こころのメンテナンスをしましょう

臨床心理士　葛西　真樹子

日赤のヘルシーレシピ トマト風味のポトフ

≪患者図書室「ひだまり」の活用方法≫

- 「説明を受けたけれど、よくわからなかった…」
- 「聞きたいことを聞きそびれてしまった…」
- 「同じ病気を体験した人の本が読みたい」
- 「病室を離れて気分転換したい」
- 「外来や検査の待ち時間の時間つぶしをしたい」

上記のような時には、「ひだまり」の本を活用してみませんか？患者さんや、みなさんの不安や疑問など、少しでも解消できるかもしれません。
どうぞ、お気軽にお越しください。

■場　　所／本館１階　総合案内となり
■利用時間／平日９時～ 17 時
■４月よりシャトルバスの待合室となりました。

〈私のおすすめの本〉

『 絵解き
世界一ホッとする
尼さんのいい話 』
（マガジンハウス）
おはなし　川村 妙慶
まんが　小林　裕美子

私のおすすめする本は、「絵解き 世界一ホッとする尼さんのいい話」です。

この本は、尼さんである川村妙慶さんが法話をとてもわかりやすく、やさしく書いてある本です。「法話」と聞くと、仏教が関係してあって…なんだか難しそう…と思ってしまいますが、イラストもたくさん使ってあることで、法話をさらにわかりやすくしてあるのも、おすすめする理由の一つです。小学生の子ども達が読んでも十分に理解出来るのではないかと思います。

内容は、「漢字で感じる法話（15 話）」、「迷ったときの法話（10 話）」、「私の心を読み解く法話（6 話）」、「もっと簡単な法話（10 話）」の４つのテーマから書かれています。

私は自分の自信の無さから、時々自分と人を比較してしまう悪い癖があります。そして、私って本当に全然ダメだな…とか、暗いな…と自分の中で悪循環を引き起こします。まだまだ未熟者ですね。それでも、少しだけ大人になった今は、そのような気持ちもコントロールできるようになったと思いますが、やっぱり陰で落ち込みます。

そんな時この本を開くと、「本当に明るい人」を「明」という漢字を使って、「日（昼）と月（夜）を合わせ持った人だよ」と教えてくれたり、ウサギとカメの話を例に、「人と比べるのでなく、自分の個性をしっかり見て、目標を立てて、それにひたすら向かっていくことが大切」と教えてくれています。
なんだかうまくいかない時は、なかなか何かに気づけなかったり、当たり前のことをすっかり忘れてしまっていたりしますが、この本は悩んだり立ち止まったりした時に、心のサプリメントになる本だと思います。

妙慶さんの本は、この１冊だけでなく他にも７冊ありますので、気になった方はぜひ手に取って読んでみてくださいね。

患者図書室　大西奈緒子

※カメの個性…重い甲羅という個性
私の心を読み解く法話 P84

日本赤十字社 Japanese Red Cross Society　高松赤十字病院

卒然として邪風に中（あた）る　第３章　一過性脳虚血発作（TIA）について

脳神経外科　香月　教寿・香川　昌弘

第９号、第 19 号で脳卒中予防 10 か条、頚部内頚動脈狭窄症について紹介しましたが、今回のテーマは「一過性脳虚血発作（TIA）」です。

いっかせいのうきょけつほっさ、長い名前なので私たちは TIA [（ティーアイエー）：transient ischemic attack の略] と言っています。半身麻痺や言語の障害など脳卒中のような症状があらわれても、短時間で自然によくなり後遺症も残らない疾患です。しかし、よくなったからもう大丈夫かというとそんなわけではありません。短時間ではあっても脳の血管が詰まることで発症する疾患ですから、次にまた詰まる、すなわち脳梗塞の前触れと考えられています。TIA の段階で適切な治療を受けると脳梗塞を発症するリスクを低下させることができます。そのため、これを疑えば早く病院に行って診察や検査を受けることがとても大切です。

「毎朝両手がしびれる」とか「しょっちゅうめまいがする」「気を失って倒れる」という症状は TIA ではありません。一般的な脳梗塞では左右の脳の血管が 1 度に全て詰まることは少なく、右、または左のどちらか片方の血管が詰まります。右の脳は左の手足を動かしますので、右の脳を養っている血管が詰まると左半身だけに症状が出てきます。具体的には同側の手足がマヒする、視野の右または左半分が見えなくなる、片目だけが見えなくなるなどです。言いたいことが言えなくなるのは左の脳の症状です。言いたいことが言えても呂律が回りにくい状態は左右どちらの脳からも出現します。TIA ではこれらの症状が数分から数時間で消失します。

表 1　ABCD²スコア

A（Age）	年齢	60歳以上	1 点
B（Blood pressure）	血圧	140／90mmHg以上	1 点
C（Clinical symptoms）	症状	体の片側のまひ	2 点
		まひを伴わないろれつ障害	1 点
D（Duration）	症状の持続時間	60分以上	2 点
		10～59分	1 点
D（Diabetes）	糖尿病	あり	1 点
		合計	点

TIA 後の脳梗塞のリスクを予測するのに ABCD2 スコア（エービーシーディースクエアスコア）というのがあります（表 1）。

合計点が 6 - 7 点であれば 2 日以内に脳梗塞になる確率が 8.1% と言われています。症状が治まったとしても、必ず病院に行きましょう。

最近、「他人に対して敵対心や意地の悪い感情を抱くと、後の人生で脳卒中を発症するリスクが倍増する可能性がある」とした研究論文が米国心臓協会の学術誌「 脳卒中（Stroke: Journal of the American Heart Association）」に発表されました。心の平穏を保つことは手足や言葉が不自由になる脳卒中の予防にも有効なようです。

1．虚血性と出血性。脳卒中は２種類あります。

『脳卒中』とは「脳梗塞」、「脳出血」、「くも膜下出血」の総称です。脳の血管が障害されることで、『脳血管障害』とも言います。虚血性、出血性で大きく分けられ、発症のしかたなどでさらに細かく分類されます。

1．虚血性　脳の血流が悪くなったり、血管が詰まって血流が途絶えることにより起こるもの
代表的な病気：脳梗塞

2．出血性　脳の血管が破れ、出血することで起こるもの
代表的な病気：脳出血、くも膜下出血

〈血管〉

今回のテーマである一過性脳虚血発作（TIA）は、チェック！内頚動脈等の、動脈硬化が原因でできた血栓がはがれて、脳の動脈に流れて詰まることで起こる“虚血性”のものです。

2．脳卒中は一体何が怖いのか。

脳卒中を発症した場合、次の４つのリスクを伴います。

なぜ防ぐ危険性があるのかを知ることが重要です。

①命の危険 … 脳卒中を発症した人の約 8.2%は、脳卒中そのもの、または、合併症によって死亡しています。

②後 遺 症 … 症状によっては介助が必要になったり、「寝たきり」になることも。特に脳卒中は寝たきりの最大の原因とされ、寝たきりの 4 割は脳卒中によるものと言われています。

③再　　発 … 脳梗塞は、発症後 1 年以内に再発する可能性が高く、初めて脳梗塞を発症した人の 6.5% が 1 年以内に再発すると言われています。

④家族への影響 … 介助を行う家族が精神的な負担から「うつ病」を発症することも。また社会復帰が難しいことも多く、家族に経済的な負担がかかることも少なくありません。

3．一過性脳虚血発作（TIA）は脳梗塞の前兆です！

一過性脳虚血発作（以下 TIA）とは、上記 1. で少しお話しましたが、脳の血管に血栓（血のかたまり）が詰まります。その血栓が短期間のうちに自然に溶け、血流が再開する病気です。ですから、以下のような症状が起こり、すぐに（通常２～30 分）消えたとしたら、TIA かもしれません。

●とつぜん、物が二重に見える

あ、あれ？

●視界の半分が見えなくなる

これらは緊急 SOS です！

そのほかにも…
●舌がもつれた
●片腕の力が " だらん " とぬけた
●めまいやふらつきがある
●顔がゆがんで、口元がしびれた など

TIA を放っておくと、３ヵ月以内に４～ 20% の方が脳梗塞を起こし、その半数は 48 時間以内であるといわれています。つまり TIA は、〝脳梗塞の前兆〟といえます。

4．見過ごさないで！

TIA は一時的なもので、後遺症もないため、「あれ？なんだか変だなぁ。」「疲れかな？」と思っているうちに回復するため、見逃されることがよくあります。「こんなことで病院に行くのもな…」なんて思わずに、体に異常があったら、たとえ一時的なものでも受診をしてください。

「様子を見た」ことで、手遅れになる例も！
また、脳の病気というと「頭痛」があると思いがちですが、頭痛はまれ。これも、見逃す一因となっているのです。

参考文献
・高木誠　健康ライブラリーイラスト版　脳梗塞の防ぎ方・治し方
・内山　真一郎別冊 NHK きょうの健康　脳卒中
・岡田　芳和　快速まるわかり　脳梗塞の治し方・防ぎ方

参考 HP
・アテローム血栓症の総合情報サイト　脳梗塞の前兆をご存知ですか？

《医療のコトバを学ぼう》

病院で使われる医療の言葉を、わかりやすくご紹介します！

テーマ「 院内感染（いんないかんせん） 」

お見開いの時に、患者さんの病気が自分にうつること？ ×

病院の中で、患者さんがもともとかかっていた病気とはまた別の病気に感染することです。

抵抗力の落ちている入院患者さんに感染するという事は、重大な結果を招くことになりかねません。最近は、MRSA（エムアールエスエー：黄色ブドウ球菌）のような、細菌を退治するために通常使われる薬が効かなくなる菌が出現したことから、病院では院内感染が広がらないように、様々な手立てを講じています。また、「日和見（ひよりみ）感染」とは、“日和見（成り行きをうかがう）”という意味から外れ、体の抵抗力が落ちて、普段害のないような細菌やウィルス等により感染してしまうことです。

引用文献：病院の言葉をわかりやすく　勁草書房

おすすめ BOOK ！

・別冊 NHK きょうの健康　脳卒中
・健康ライブラリー　脳梗塞の防ぎ方・治し方

正直にお伝えすると、一過性脳虚血発作（TIA）のページは、どの脳卒中、脳梗塞の図書も、だいたい見開き１ページ分と、とても少ないです。この紹介している２冊もそうなのですが、いくつかある図書の中でも、イラストを使い、わかりやすく書いてあります。前ぶれ症状（TIA）から再発を防ぐ最新治療法まで書かれてありますので、初心者の方でもわかりやすいと思います。

看護師による 知って得する☆ミニ講座

12 月 17 日（水）・18 日（木）

「生活習慣を見直して 心不全予防を☆」

次回 2015 年 1 月 21 日（水）・22 日（木）

「喘息とのつきあい方（仮）」

時間　11：30～12：00
場所　本館１階　患者図書室「ひだまり」

予約不要・参加無料です♪お気軽にご参加ください。

≪お問い合わせ≫ 高松赤十字病院看護部　☎ 087-831-7101

栄養課監修　日赤のヘルシーレシピ　vol.25

★トマト風味のポトフ★

寒い日にうれしい、野菜たっぷりの一品をご紹介します。

〈１人分〉　・エネルギー　165kcal　・塩分　0.9g

＝エネルギー 80kcal
＝塩分 1ｇ

＜材料（１人分）＞

鶏もも肉（皮つき）	５０ｇ	ミックスビーンズ（缶）	１５ｇ
白菜	４０ｇ	ホールトマト（缶）	５０ｇ
たまねぎ	４０ｇ	ローリエ	１枚
にんじん	４０ｇ	コンソメ	１ｇ
ブロッコリー	２０ｇ	塩	少々
水	１８０ml	黒こしょう	少々

＜作り方＞
①白菜は５ｃｍくらいのざく切り、にんじんは２～３ｃｍの乱切り、たまねぎはくし切りにし、鶏もも肉は一口大に切る。
②ブロッコリーは小房に分け、下茹でしておく。
③鍋に①とミックスビーンズ、ホールトマト、水、ローリエ、コンソメを加えてアクを取りながら野菜がやわらかくなるまで２０～３０分煮込む。
④塩、黒こしょうで味を調え、②のブロッコリーを添えてできあがり。

ポイント　♪トマトを利用することで、調味料を少なくしてもおいしくいただけます。
♪季節の野菜をアレンジするなど、いろいろ工夫してみて下さい。