



新しい年度スタートして2ヶ月が経ちました。環境の変化により、緊張した生活を送られている方も多いと思います。知らず知らずに貯まったストレスは『5月病』、『6月病』といった精神的に不安定になりやすい状態をつくります。

『心と体が発するSOSサインに気づこう』

五月病・六月病は、一般にマジメで几帳面、内向的な人がかかりやすいと言われています。

5月病に限らず、ストレスがたまってくると、心身は適応能力の限界を超え、心や体になんらかの変調や症状が現れてきます。これは、心と体がSOSのサインを発しているのです。しかし、どれも特別な症状ではないため見逃してしまいがち。自分では気がつかないこともあるため、家族や職場の仲間など、まわりの人が気づいてあげることが必要です。次のような症状があったら注意しましょう。

精神面：やる気が出ない、何をするのもおっくう、なんとなく気持ちが落ち込んでいる、イライラする、興味や関心がわいてこない、不安や焦燥感があるなど

身体的：よく眠れない、途中で目が覚める、朝起きられない、いくら寝ても疲れがとれない、食欲がない、頭痛や腹痛がするなど

行動面：お酒やタバコの量が増える、つい食べすぎる、刺激物を好むようになるなど

ストレスを解消する工夫をしたり、カウンセリングを受けても症状が長引く場合や、症状が重くなるときには、精神科か心療内科を受診して専門医にみてもらうことも大切です。

『新型インフルエンザ』

2009年3月下旬『新型インフルエンザAウイルス』に感染したヒトの症例が北米を中心に報告されました。

その後日本領土においても感染者が確認され、感染の拡大が心配されています。

《感染経路》

- ・飛沫感染、接触感染、空気感染（車内など特殊空間）

《症状》

- ・弱毒性であり、咳、上気道気管支炎、肺炎などの呼吸器症状
- ・発熱
- ・関節痛、倦怠感

★国内、北米を中心とする諸外国の症例では大部分が軽症型であります。

《新型インフルエンザAウイルスの感染を疑ったら》

- ・インフルエンザを疑う症例（突然の発熱、強度な倦怠感、呼吸困難、皮膚蒼白など）が見られたら、『発熱センター』や地域の保健所に問い合わせをしましょう。
- ・『発熱センター』では医療機関とアクセス手段（例えば、公共機関を使わず自家用車で移動する）などが指示されます。

《感染防止のための対応》

①咳エチケット

咳、くしゃみをする時はティッシュを口にあてる。その後はゴミ箱に捨てる。手を必ず洗う。

②手洗い、うがいをする

帰宅後、石鹸と流水で手洗いし、ガラガラうがいをする。

③マスクの着用

完全な防御とはならないが、感染の危険性を減らすことができます。マスクは『不織布マスク』がお勧めです。

装着したマスクは表面、裏面ともに汚染状態にあります。

廃棄する際は、ひも部分を持って捨てるようにしましょう。

マスクを捨てた後も手洗いをしましょう。