¶¶¶

　このようなパニック発作が繰り返し起こり、発作がまた起こるのではないかという予期不安が続いたり、発作のための日常生活への大きな支障が続いたりする病気を、パニック障害と呼びます。
　パニック障害が、現在の様に広く知られるようになる前は、不安神経症の一部と考えられていました。しかし不安神経症と比べると相違点があります。パニック障害の人は、普段はそれほど不安で仕方が無い様には見えませんし、極度のストレスといった心理的な原因も今ひとつはっきりしません。もちろんストレスが無いわけではなく、むしろ自覚に乏しいと言う方が正しいのかもしれません。心因がはっきりしないため、不安神経症と比べて、より内因性の疾患と考えられています。それでも症状が発展し固定化する過程において心因性のメカニズムが明らかに働いています。つまり、条件反射と悪循環、マイナス思考など認知の歪みです。例えば、仕事上のミスなどで自信を失っていたところに、たまたま睡眠不足が重なった人が、朝から会議がある日に通勤中の高架橋で渋滞に捕まり、動悸が起こり、それがパニック発作に発展してしまいました。今までに経験したことがない程の動悸が怖かったのはもちろんですが、渋滞で前も後ろも車が並んで、何処にも逃げ場がない、誰にも助けてもらえない恐怖が一番大きかった様です。そうなるとバイパスや高架橋、トンネルなどを通っただけで、「また発作が起きるのではないか？」「発作が起きたら逃げ場所がない」と恐怖感が強くなりそれだけで本当に発作を起こしてしまうようになり、遂には運転そのものが出来なくなってしまうとい

った具合です。
　従って治療においては心理的なプロセスの分析により、この悪循環を断ち切り、認知の歪みを是正することに主眼を置きます。具体的には、発作が起こっても、死に至るようなものではないことを保証した上で、抗不安薬や抗うつ薬によって予期不安とパニック発作を強力に抑えます。次に段階的に苦手の克服を行います。一歩づつパニック発作が起こりやすい場面を乗り越えて行きます。訓練の段階では発作は起こらない方が良いことはもちろんですが、仮に発作が起こったとしても、それを何とかしのぐことができたこと、つまり症状に負けなかったことを評価します。これらの繰りかえしの中で「マイナス思考」や「完璧主義」など認知の歪みの是正も図ります。ただし苦手の克服には努力と忍耐が必要ですから、ある程度症状が楽になっただけで満足して、完全に克服するところまで進めない人が多いことが問題です。
　焦らずに根気強く治療を続けることが必要になります。

∞∞●新着図書・ビデオ・ＤＶＤ紹介●∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞

★貸出期間は原則１週間（１回５本まで)、無料です。是非ご利用ください。

★教材リスト及び利用方法はホームページの「教材貸出のご案内」をご覧ください。

★初めての方は、利用者カードを作成しますので、申込書もお願いします。

■■■図　　書■■■

【関係法令】

[02-155] 判例六法　平成 20 年版
㈱有斐閣
・・・

講師　福岡相談員

【カウンセリング研修会】
・８月２１日（木）１４：００～１６：００　　当センター会議室

「職場のメンタルヘルスとカウンセリングⅠ」

講師　武田相談員

【メンタルヘルス研修会】
・８月２５日（月）１４：００～１６：００　　当センター会議室

「人格障害」
講師　勝田相談員

∞∞●今月のコラム●∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞

「食中毒について」

夏場は食中毒の多い季節です。ぜひ知っておきたい食中毒の予防に

役立つ情報をお知らせします。

■■■家庭でできる食中毒予防の６つのポイント■■■

食中毒を予防するためには、６つのポイントを確実に実行することが

大切です。

∮　ポイント１　食品の購入
”新鮮な物、消費期限を確認して購入する等”

∮　ポイント２　家庭での保存
”持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫で保存する等”

∮　ポイント３　下準備

”手を洗う、きれいな調理器具を使う等”

∮　ポイント４　調理

”手を洗う、十分に加熱する等”

∮　ポイント５　食事

”手を洗う、室温に長く放置しない等”

∮　ポイント６　残った食品

”きれいな器具容器で保存する、再加熱する等”

※腸管出血性大腸菌やサルモネラ、腸炎ビブリオ等による細菌性食中毒の予防には、７５℃、１分以上、ノロウィルスによる食中毒の予防には、８５℃、１分以上の加熱をしましょう。

また、家庭内における食中毒の予防のポイントとしては、「６つのポイント」のほか、WHOが発表し２５カ国以上に紹介されている「食品をより安全にするための５つの鍵」も紹介します。

■■■食品をより安全にするための５つの鍵マニュアル■■■

１　「清潔に保つ」

正しい手洗い、まな板・包丁等調理器具の洗浄・消毒、防虫・防ソで、細菌や

ウイルスなど微生物を食品に「つけない」！

２　「生の食品と加熱済み食品とを分ける」

異なる食材を分けて取り扱う。
まな板・包丁は加熱済み食品用など用途別の区別を！

３　「よく加熱する」
加熱が必要な食品はよく加熱しましょう
調理済み食品もよく再加熱を！！

４　「安全な温度に保つ」
調理済み食品を室温に二時間以上放置しない

温かいものはあたたかい状態で。冷たいものは冷たい状態（冷却）で。

５　「安全な水と原材料を使用する」
野菜や果物など生で食べる食材をよく洗いましょう。

消費期限をすぎたものは食べないようにしましょう。

ぜひ、参考にしてください。

∞∞●編集後記●∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞

５月２４日　当ビル４階貸会議室にて、岡山県産業看護部会総会並びに研修会が開催されました。６２名の参加者の方々に１５分という貴重な時間をいただき、Ｐｏｗｅｒ　Ｐｏｉｎｔを使ってセンターの紹介をさせていただきました。

これからもどんどん広報活動していきたいと思います。関係団体・事業場にも

無料で出向いていきますので、一声かけていただけたら幸いに思います。

業務係長　　佐古

・・・

このまま返信していただいてもお答えできませんので、

必ず　info@okayama-sanpo.jp へご返信ください。

▼バックナンバーはホームページの「メールレターを配信しています！」

に掲載しております。

--*-