

## 看護師



### 季節の看護 ポイント情報

#### 五月病とストレス

少し気が早いのですが、今回は五月病についてお知らせします。

「五月病」は、新入生や新入社員に限らず、新しい環境の変化についていけず、知らず知らずのうちにおこる心の病気です。新たな環境に適応できない焦りがストレスとなったり、入試や入社からの不安・緊張が途切れ新しい目標が定められず、不安定な精神状態に陥る事を言います。

#### 五月病が引き起こす症状とは？

- ・めまい
- ・イライラ
- ・頭痛
- ・無気力
- ・ゆううつ
- ・肩凝り
- ・眠れない
- ・焦り
- ・疲れやすい
- ・食欲がない
- ・思考力の低下
- ・朝起きにくい



#### 予防するためには？

五月病は心の病気と言われ、気持ちが不安定になった時に症状が現れます。大半は1～2ヶ月でなおります。

予防のために、「スポーツをする」「音楽を聴く」「読書をする」など、自分にあったストレス解消法を見つけましょう。

#### もし、五月病になってしまったら？

家族が五月病になってしまったら、ゆっくり話を聞いてあげるなど、気持ちの整理がつくまでやさしく見守ってあげましょう。

自分になってしまったら、好きな事をしたり、のんびり過ごしましょう。新しい目標を見つける事も大切です。



### 家庭介護 ポイント情報

#### 食事介助の基本

##### 【食事とは】

人間にとって、生命・健康を維持する上で欠かせない基本的欲求の一つです。食べる行為は、食物や水分をとり、栄養を補給するだけでなく、楽しみであり、生活上の充足感や満足感、さらに思考能力や気力をもたらす重要な意味をもちます。

##### 口から食べる意義

五感から脳への刺激で、生活の質を高める

##### 食べ物とのふれあい

- ・食器の色、食べ物を噛む音を聞く
- ・食器の色や形、食べ物の彩りや形を見る
- ・食べ物の香りを嗅ぐ
- ・食べ物の味を味わう
- ・食べ物の形態、温度などに手、唇、で触れる

##### 食べさせる人とのふれあい

- ・語り掛ける声を聞く
- ・顔や姿を見る
- ・人の匂いがする
- ・手や体が触れる

##### 食事の場とのふれあい

- ・人々の話し声や音楽を聴く
- ・食卓でのテーブルウェアの色やデザインを見る
- ・食事の場の醸し出す匂いにふれる



##### 食事介助の基本

**心の交流：**心の和むひととき、心の栄養も大切です。暖かい言葉がけを!!

**食を通しての自立：**障害の状況を理解しながら、残された機能を最大限に活用しましょう!!

**食を通して生きる希望**を持てるよう楽しい食事の環境を準備しましょう!

中部労災病院のホームページで、病院の情報・フィリア・レター・ろうさい病院つうしんがご覧いただけます。携帯電話からもアクセスできます。どうぞ、ご利用ください。