

広報ちゅうぎん

7月1日発行
編集者：西野

アサーション・トレーニング～さわやかな自己表現方法～

広報副委員長 西野 純栄

スムーズな人間関係は生活をするうえでとても大事です。その参考になればと思います。アサーションとは他人とのコミュニケーションでは、時として「言いにくい」ことを伝える必要性も生じます。仕事をするうえでも、上司と部下、同僚同士で、相手の心証を害する可能性が高いことを言わなくてはいけない場面が多々あります。「自分も相手も大切にしようとする自己表現で、自分の意見、考え、気持ち、欲求などを、正直に、率直にその場にふさわしい方法で述べることであり、また同時に、相手と同じように表現することを待つ態度を伴う」ものである。理解するには左記の視点があります。

☆アサーション理解の7つの視点

1. 自己把握・自己理解「自分との対話」

① 感情の理解 「自分には感情があるし、自分の感情を大切にしていよ」

② 価値観の理解 「自分が何に価値をおいて生活しているか」

2. 自己開示自分の気持ちや考えを相手に表明してもよい。

3. 他者への志向性自分と違った他者の存在を前提として「他人を理解しよう」「他人に働きかけてみよう」

4. 自己の個別化他人の気持ちや考えに必ずしも同調や同意しない自分もあり得る。相手に「ノー」という覚悟をもつこと。

5. 人権・エンパワーメント自分の基本的人権が侵された時、立ち上がってよい。

自分たちに解決する力が備わっている。

6. 自己受容等身大の自分を受け入れることで、より建設的な方向にエネルギーを使うことが可能になる。

7. 葛藤の解決スキルより円滑なコミュニケーションや問題解決を図る。

以上を理解するために日常の中から例題を挙げてみます。

〈例〉親子関係……娘が友人と夏休みのある晩、花火大会に出かけ夜中の二時に帰ってきました。十一時に帰ってくると思っていたので、何か起こったのではないかと心配して、いらいらして待っていました。そのときの親の行動は……
アグレッシブ(攻撃的)…「一体、今まで何をしていたの！今何時だと思っているの！

一晩中、人を寝かせないつもり！道にでもどこでも寝たらよかったのに！」といきなり怒鳴る。

ノン・アサーティブ(非主張的)…帰ってきたのを見て、何も言わず黙って眠りにつく。

アサーティブ(自己主張)…「とても心配してたのよ。十一時には帰ると言ったでしょ。だからすぐ気になってね。遅くなると電話してほしかったわ」とはっきり自分の気持ちを伝える。

いかがですか？ 普段のあなたの対応はどちらでしたか？少しの心がけで相手に与える印象はだいぶ変わります。表現を変えるだけで相手も周りも気持ちよく自分自身のストレスも減らしていけると思います。人間関係をうまくする技術として参考になれば幸いです。興味があれば左記のサイトに詳しく紹介されているので使ってみてください。

参考サイト…教室で行うアサーショントレーニングの実践。 ②みんなのアサーティブ日記

かいせん

疥癬とは？

感染対策委員長 三浦敦子

疥癬とは、ヒゼンダニという小さなダニが人の皮膚に寄生して起こる、痒みを伴う皮膚の病気です。この病気には通常疥癬と呼ばれるものと、角化型疥癬(別名…ノルウェー疥癬)と呼ばれる二つの種類の病型があります。

ヒゼンダニは、小さなダニで直接目で見ることはできません。手首・手のひら・指の間・肘・わきの下・足首や足の裏・外陰部などに疥癬トンネルと呼ばれる横穴を掘り、卵を産みつけます。ヒゼンダニは人の体温が一番生活に適しており、人の肌から離れた場合、長くは生きられません。また、高熱や乾燥に弱く、五十℃以上の環境に十分以上さらされると死ぬことがわかっています。

通常疥癬と角化型疥癬はどちらもヒゼンダニが原因ですが、寄生しているヒゼ

ンダニの数、感染力に大きな違いがあります。通常疥癬は数十匹以下のダニが寄生し、免疫力の低下の有無とは関係ありません。症状は赤い発疹・しこりです。かゆみは睡眠が妨げられる事もある程強く、顔・頭を除く全身に症状が出ます。角化型疥癬は百〜二百万匹のダニが寄生し、免疫力が低下している人に感染しやすく、他者への感染力が強いことが特徴です。主な症状は、角質の増大・大きなしこりです。痒みは不定ですが、全身に渡り症状が出ます。

感染経路は、通常疥癬では直接・間接経路に分けられます。直接経路は長時間、直接肌と肌が接触することによって感染しますが、短時間の接触であれば、感染の心配はありません。間接経路は、まれに通常疥癬の患者さんが使用した寝具などを取り換えずに、すぐ他者が使用することによって感染する例があります。角化型疥癬は、感染する力が強いので短時間の接触、衣類や寝具を介した間接的な接触などでも感染します。また、皮膚からはがれ落ちた角質(あか)にも多数のダニが含まれており、感染の原因になることがあります。

通常疥癬に感染した場合、潜伏期間と呼ばれる症状の出ない期間が約1〜2カ月あります。ただし、角化型疥癬は感染力が強く、四〜五日で発症することもあります。疥癬の発症者は、その殆どは免疫力が低下した高齢者ですが、幅広い年齢層で感染する病気ですので、**ご自身やご家族の皮膚の異変に気付いた際には、早期に皮膚科受診をお勧めします。**ちゅうざん病院でも、疥癬に対する感染対策にも力を入れて取り組んでおります。

熱中症予防について

栄養課 氏名 田島 隆次

「熱中症」とは「暑熱環境下(気温の高い)にさらされたときに、体温の上昇を抑えるために発汗や皮膚の血流量の増加が起き、身体から水分が失われ(脱水)、ナトリウムなどの電解質を失うことによって体内の電解質バランスが崩れ、末梢血管拡張によって血圧低下が起こることから生じる体調不良です。

人の体温調節には「皮膚の表面から空気中へ熱を放出する」「汗をかきその汗が蒸発するときに熱を奪うはたらき(気化熱)を利用する」といったメカニズムが存在します。熱中症はこの体温調節が上手くいかなくなった時、つまり気温が体温より高くなり、空気中への熱の放出が難しくなる、**気温、湿度ともに高く、かいた**

汗がほとんど蒸発できずに、発汗による体温調節すらできなくなった時におこります。

屋内においても高温多湿、無風の場合には熱を体外に放出しにくいいため危険です。特に高齢者においては汗をかきにくいといった体温調節能力の低下や、のどの渇きを感じにくく、頻尿や尿漏れの心配から十分な水分摂取を怠る傾向もあり特に注意が必要です。

人の体の約六十〜七十%は水分だと言われています。この水分は、体内への栄養分の運搬、老廃物の排泄、体温調節など、さまざまなはたらきがあり、排泄や発汗により体内の水分が失われればそれを補わなければいけません。体内の水分には、食べ物から摂取された塩分が溶けており、その濃度を正常範囲で一定に保つことが必要です。血液から水分だけが出てしまうと塩分濃度の高いドロドロとした血液となり、血流が悪くなることで血管も詰まりやすく心臓にも負担をかけることになってしまいます。

体内の水分が欠乏すると体にさまざまな不調が訪れます。1%ではのどが渇く程度。二〜六%では強いどの渇き、疲労、吐気、手足の震え、脈拍呼吸が上がる、体温の上昇などがみられます。十〜十五%で、失神、舌の膨張、筋けいれん、目の前が暗くなる、血液濃縮などがあり、二十%以上になると生命の危険にさらされてしまいます。

では上手に水分補給をするにはどうすればよいのでしょうか。水分はいちどに**がぶ飲みせず、寝起き、食事中、入浴前後、寝る前などコップ一杯をこまめにとることがよいでしょう。**人は寝ている間かなりの汗をかくため、朝一番の水分補給は必要不可欠です。

基本的には水か冷たいお茶。ミネラルウォーターなら不足しがちなミネラルが補えるためオススメです。スポーツなどでたくさん汗をかいた時には、スポーツ飲料のように塩分や糖分が入ったものが吸収も早く、エネルギーに変換(糖分はエネルギー・糖分を意識的に摂取するよりもこまめな水分補給をし、冷房や除湿機、扇風機なども適当に利用しましょう。

のどが渇いたと思った時では遅いという説もあるほど。水筒などを常備し水分補給はこまめに行いましょう。