

ご存知ですか「感覚過敏（かんかくかびん）」

私たちが生活している空間は、様々な音やにおい、感触で溢れかえっています。多くの人は生活するうちに慣れて気にも留めなくなるものですが、人よりも五感を通した刺激に敏感な「感覚過敏」という症状を持つ人がいます。

1. 感覚過敏とは？

「聴覚・視覚・触覚・嗅覚・味覚」の五感の一部、または複数からの五感の刺激を過度に感じることで、苦痛や不快感が生じている状態を指します。症状や程度は人によって様々ですが、感覚過敏を持つ人の多くが日常生活においてストレスを感じていると言われています。

2. 感覚過敏の種類

【聴覚過敏】

音に対する感覚が過敏で、小さな物音や特定の音に対して敏感です。

【視覚過敏】

目に入るものに対する感覚が過敏で、目に入る明るさや色に対して敏感です。

【触覚過敏】

皮膚に触れるものに対する感覚が過敏で、体に触れるものの刺激に対して敏感です。

【味覚過敏】

味や食感に対する感覚が過敏で、特定の味や特定の食感に対して敏感です。

【嗅覚過敏】

においに対する感覚が過敏で、特定のにおいやかすかなにおいに対して敏感です。



聴覚過敏



視覚過敏



触覚過敏

味覚過敏



嗅覚過敏



3. 感覚過敏の対策(例)

聴覚過敏

- ・イヤーマフやノイズキャンセリング付きのイヤホンを使う
- ・話に集中したいときは静かな室内を選ぶ
- ・背後から話しかけられたり、大声を出さないように周りの人に頼む

※イヤーマフとは、耳全体を覆う聴覚保護用防音具こと。
※ノイズキャンセリングとは、「ノイズ(周囲の雑音)」を「キャンセル(打ち消して低減)」させる機能です。これにより、イヤホンやヘッドホンからの音声を聞こえやすくします。

視覚過敏

- ・ブルーライトカットの眼鏡やサングラスを携帯する
- ・屋外に出るときは、つばの広い帽子をかぶる
- ・室内照明やPC画面の明るさを暗めに設定する

味覚過敏

- ・苦手な食べ物は無理して食べない
- ・できるだけ薄味のを注文する
- ・水やガムなどの口直しできるものを携帯する

触覚過敏

- ・服の素材をみて科学繊維の服などを避けるようにする
- ・身体に触れる必要があるときは一声かけてもらう
- ・念のために手袋を持ち歩く

嗅覚過敏

- ・マスクを携帯する
- ・アロマオイルなど自分が落ち着ける香りを持ち歩く

上記の対策は、ごく一例で、効果や感じ方も個人差があります。
苦手な感覚を無理に克服させることは、本人によりいっそうの苦痛・ストレスを与えることになり、そのストレスは感覚過敏の悪化にもつながります。
そのため、無理強いせず、苦痛となっている刺激を取り除いていくことが大切です。

4. クワイエットアワーをご存じですか？

感覚の過敏症のある方にとって、スーパーマーケットなどの商業施設は音や光などの刺激が多く、興奮したり、ひどく疲れたりするため気軽に訪れたりすることができません。「クワイエットアワー」とは、そういった感覚過敏のある方に配慮し、一時的に音や光などの刺激を緩和して営業する取り組みのことです。

【例えば】

スーパーマーケットなどの店舗で週に1回、1時間のクワイエットアワーを設けることで、その時間は感覚過敏のある人でも安心して買い物をするすることができます。

音や光などに敏感な「感覚過敏」のある人たちに配慮した取り組みが、全国の施設で広がり始めています。

本市では、まだまだ認知度が低く、これから啓発活動を行っていく必要があります。今後、市民や企業等に理解や協力を求め、誰もが利用しやすいまちづくりに努めてまいります。

皆さまのご理解とご協力をお願いします。