

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol.190 2019・3・1

○ 平成30年度が終わります

3月になりました。平成30年度の締めくくりの月です。新年度に向けて異動があったり、新しく取り組みを始める事業所もあると思います。今月の後半からは新人職員が入ってくるという事業所もあるでしょう。自分のユニットで、新人職員をどのように育てていけば良いのか、頭を悩ませているリーダーや緊張している職員もいることでしょう。これから初めて先輩職員になるという人もいますね。新しい仲間との出会いに心が躍る人も、悲しい別れに涙を流す人もいるでしょう。毎年3月は出会いと別れの季節ですね。



○ 地震

2月21日の21時22分、胆振地方中東部地震がありました。みなさん被害はありませんでしたでしょうか。マグニチュード5.8、最大震度6弱の地震でした。昨年9月の北海道胆振東部地震の余震と考えられています。大規模な停電は起こりませんでした。ヒヤッとしましたね。この寒い季節に停電になってしまったらと想像すると恐ろしいですね。9月に一度経験して色々と備えたつもりでいましたが、「また停電になるかも…」と思った時、停電への備えが十分ではないことに気がつきました。昨年9月の地震の際に、厳冬期に停電が起こったらどうなるか、どのような備えが必要なのか報じられていたので、その時は電池で動く補助暖房を用意しておかないとならないなと思っていたのですが、結局準備しないままでいました。日頃から防災への意識をもっていることが大切なのだとはわかっていますが、日常に追われるうちに忘れてしまいがちなのだと思いました。みなさんはいかがでしょう。事業所や自宅の備えは十分でしょうか。災害が発生した時にまずどのような行動をとるのか、どこに何があって、誰にどのように連絡をして、数日間の安全はどのように確保するのか。まだ北海道胆振東部地震の一連の活動は続くそうです。災害への備えを再度確認しましょう。

○ 耳の日

3月3日は桃の節句ですが、「耳の日」でもあります。難聴と言語障害をもつ人々の悩みを少しでも解決したいという社会福祉への願いから始められたもので、日本耳鼻咽喉科学会の提案によって、昭和31年に制定されました。電話の発明者であり、ろう教育者であったグラハム・ベルの誕生日でもあるそうです。近年は学校で手話を習う機会があったり、聴覚障害について知る機会も増えてきました。耳の日のイベントなどに参加するなどして、耳の健康や聴覚障害について理解を深めてみてはいかがでしょうか。



みなさん乳酸菌を摂っていますか？乳酸菌ブームなのでしょうが、様々な商品が売られていますね。今月は乳酸菌と心の健康のつながりについて考えてみましょう。



○ 乳酸菌とは

乳酸菌とは、糖類を分解し乳酸をつくる働きをする細菌の総称です。牛乳中に存在して、ヨーグルトなどの製造に用いられるものや哺乳類などの腸や口腔に存在するものなど、多数種類があります。乳酸菌は乳酸桿菌(棒状や円筒状)と乳酸球菌(球状)のふたつに大別されます。私たちヒトの腸の中には、約100兆個もの腸内細菌が存在しています。腸内には私たちにとって良い働きをしてくれる「善玉菌」、悪い影響を与える「悪玉菌」、そのどちらにも属さない「日和見菌」が存在しています。これらの菌が腸壁に広がっている様子がお花畑のように見えることから「腸内フローラ」と呼ばれています。乳酸菌は善玉菌の代表格で、食べ物の消化吸收を促し腸の粘膜に栄養を与えビタミンを合成します。悪玉菌の影響を抑制し腸内を綺麗な状態に保つ働きをします。悪玉菌は食べ物の腐敗を進め有毒物質を作り出しますが、タンパク質を分解するという働きも持ちます。日和見菌は腸内に最も多く存在し腸内環境において優勢な菌に同調する菌です。腸内環境が悪化している時は悪玉菌が優勢なので、日和見菌は悪玉菌に加担します。大切なのはこの3つの菌のバランスです。善玉菌2、悪玉菌1、日和見菌7のバランスが理想的なのだそうです。そしてこの善玉菌を増やすのに欠かせないのが乳酸菌なのです。乳酸菌が腸内に入ると、善玉菌のもとになる菌が元気になって増えていきます。しかし私たちの生活は、除菌など清潔過ぎる生活環境、ストレス過多、食物繊維不足など、善玉菌が増えにくくなっているそうです。腸内に乳酸菌が少ないと免疫は体内に入ってきた多くの物を異物とみなし、アレルギーを起こしやすくもなるそうです。乳酸菌はその種類によって効果が異なります。最近は何の種類の乳酸菌なのか明記されていることが多いので、1種類を2週間は続けてみて効果を調べ、自分に合う乳酸菌を見つけたいですね。



○ うつ病のリスク

大うつ病の人とそうではない人の腸内細菌について、善玉菌(ビフィズス菌と乳酸桿菌)数を比較した研究で、うつ病の人はビフィズス菌の菌数が有意に低いこと、ビフィズス菌・乳酸桿菌ともに一定の菌数以下である人が有意に多いことが明らかにされました。この研究結果から、善玉菌が少ないとうつ病の発症リスクが高まることが示唆されました。乳酸菌飲料やヨーグルトなどの摂取がうつ病の予防や治療に有効である可能性が考えられています。まだ研究途上のようなのですが、腸内環境を美しく保つことは、心の健康に大きく影響するようです。心の健康を保つために、乳酸菌を食生活の中に取り入れてみてはいかがでしょうか。

* 自分にあった乳酸菌を見つけたり、摂取のタイミングなども見つけられるとより良いですね！
ココロリフレッシュルーム TEL:090-2070-6586 予約専用アドレス:kokoro-yoyaku@koseikai-wel.or.jp