

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:201 2020・2・1

○ 寒さ厳しい季節

みなさん風邪をひいたり、調子を崩したりしてはいませんか？大寒も過ぎ、一番寒さの厳しい時期ですね。今年は暖冬で雪が少ないと言われていますが、みなさんはいかがお感じでしょうか。私は先月末の降雪で「雪かきはこうだった…」と雪かきの苦勞を思い出しました。雪不足の影響で、各地で予定されていたイベントが中止になったり、計画変更を余儀なくされていたところに、中国武漢市で発生した新型コロナウイルスによる肺炎の影響も重なり、各地でのイベント開催が懸念されています。中国からの観光客がたくさん来道する季節でもあります。日本国内においても、武漢市からの観光客を乗せていたバス運転手や武漢市から緊急帰国した人たちの感染が確認されるなど、感染者が多数確認されています。中国からの観光客がマスクを買い占めている様子が TV でも報道されていましたが、日本人もマスクを買うので、現在マスクや消毒液が店頭で品薄となっているようです。新型ウイルスと聞くと未知のものへの不安から、過剰に反応したくなると思いますが、偏見や過剰反応ではなく、落ち着いて正しい情報を手に入れることが重要です。新型という言葉に踊らされることなく、自分がまず出来る予防をしていきましょう。

(☆次のページで新型コロナウイルス感染症について取り上げています。)



○ 節分

みなさん2月に欠かせない行事と言えばなんでしょう。「バレンタインデー」と答える人が多いかもしれませんね。普段は手が出ない少しお高いチョコレートを自分へのご褒美として買い求める人が増えているようです。友人どうしでおすすめのチョコレートを交換するのも楽しいですね。私は2月と言えば「節分」です。豆まきと恵方巻を食べて邪気を払い、1年の健康を願っています。節分は、本来季節を分けることを意味し“立春、立夏、立秋、立冬”の4回あります。旧暦では春から新年が始まっていたため、立春の前日が大晦日に相当する重要な日となり、次第に立春の前日の節分が重要視され節分と言えば立春の前日となったのです。ちなみに、長い間2月4日が立春と固定されてきましたが、2021年からは4年に1回2月3日が立春となるため、2月2日が節分になる年があります。2月3日が節分だと思っていると間違ってしまうので、気を付けて下さいね。2020年は2月3日が節分です。近年売れ残った恵方巻に関するフードロスの問題が大きく取り上げられています。スーパーやコンビニでもフードロスへの取り組みとして予約販売をしたりしています。今年の恵方は西南西です。1年の無病息災を願いましょう。

§：130 新型コロナウイルス感染症

先日、WHOも緊急事態宣言を発表した新型コロナウイルス感染症。TVや新聞などでも盛んに報道されています。新型肺炎と略されていることが多いですが、正式には新型コロナウイルス感染症です。今月は新型コロナウイルス感染症について考えていきましょう。

○ 新型コロナウイルス感染症とは

政府の発表などから調べてみました。新型コロナウイルス感染症とは、過去に人で感染が確認されていない新種のコロナウイルスが原因と考えられる感染症なのだそうです。コロナウイルスとは、人や動物の間で広く感染症を引き起こすウイルスで、人に様々な症状を引き起こすものはこれまでに6種類確認されているそうです。その中でも、重篤な呼吸器疾患を引き起こすことがあるのは、SARS-CoV(重症急性呼吸器症候群コロナウイルス:サーズ)とMERS-Cov(中東呼吸器症候群コロナウイルス:マーズ)で、それ以外のものは感染しても大抵風邪と同じような重度ではない症状にとどまるのだそうです。新型コロナウイルス感染症がどのように感染するのかについては、まだ十分に解明されていませんが、現時点では飛沫感染と接触感染の2つが考えられています。



○ 新型コロナウイルス感染症への対策

新型コロナウイルス感染症への対策は、①こまめな手洗い、②普段の健康管理、③適度な湿度を保つことなのだそうです。マスクの着用は、咳やくしゃみによる飛沫、ウイルスの飛散を防ぐ効果が高いので、咳などの症状がある人は周りの人にうつさないためにも積極的に着用しましょう。予防としてのマスクは、混みあった場所や屋内、乗り物など換気が不十分な場所では予防策の1つとされていますが、手指を清潔に保つことが優先されるそうです。これらのことは、新型コロナウイルス感染症に対する予防策としてではなく、私たちが普段から通常の間風やインフルエンザ、ノロウイルスなどの予防対策として心がけていることと共通していますね。新型だからと特別なことをする必要はないようですから、過剰に怖がることなく、帰宅時や食事前などは特に手洗いを徹底しましょう。清潔なタオルや使い捨てのペーパータオル、アルコール消毒を使用することも良いのではないのでしょうか。バランスの良い食事や適度な運動、良質な睡眠など、ウイルスに負けない強い心身を保ちましょうね。



冬は受験シーズンでもあります。大学入試、高校入試、各種試験など、みなさんのご家庭にも受験生がいるかもしれませんね。就職に備えて自動車学校に通っているという人もいるかもしれません。受験勉強や慣れない運転練習などでいつも以上に疲れがたまっています。ストレスがたまっていると免疫力も低下しますので、意識して心身を休めてあげましょう。

***最後の追い込みと意気込んで勉強している受験生もいるでしょう。「健康第一」です。頑張れ受験生！**
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