

メンタルヘルス通信



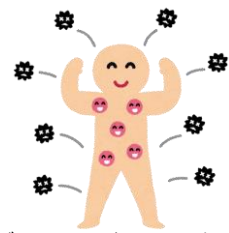
ココロリフレッシュルーム Vol:206 2020・7・1

○ 熱中症に注意！

2020年も下半期突入です。本来であれば今7月24日に東京オリンピック2020の開会式が行われ、8月9日の閉会式まで史上最多の33競技339種目が42の競技会場で開催される予定でした。それが、新型コロナウイルス感染症の世界的蔓延により、3月末に東京2020組織委員会と国際オリンピック委員会により延期が発表されました。世界中が新型コロナウイルスと戦っているこの状況で東京オリンピックを開催するのは難しいということは誰もが理解出来ると思いますが、延期はとても大きな衝撃でしたね。選手にとっては、また1年間鍛え直して当日に最高のパフォーマンスをしなくてはならず、心も身体も調整が難しいこともあるのではないかと思います。4年に1度のオリンピックの舞台に立つことはそれだけで大きなプレッシャーもあるでしょうし、想像を超える苦勞と努力を重ねているのだと思います。列島が東京オリンピックに沸く熱い7月になる予定でしたが楽しみが延びたと考えて来年を待ちましょう。北海道でも気温が高い日が増え、暑くて汗をかく日が増えてきました。近年は、北海道にも梅雨が来たのかな？とってしまうようなぐずついた天気の日も多くなっていますね。今年はどうような天候となるのでしょうか。北海道らしくからっと晴れて欲しいものです。じめじめした天気だと洗濯物の乾きが悪くて気分が上がりません。今年は子どもたちの夏休みも短縮されるという話も出ていますし、北海道の夏は短くあっという間に過ぎてしまいますから、暑い日は無駄なく過ごさないとという気持ちにもなります。ところでみなさん熱中症対策は万全ですか？今年新しい生活様式の定着でどこに行くにもマスクを着用しているのではないのでしょうか。前回のメンタルヘルス通信の中でもマスクを着用していると、のどの渇きを感じにくくなるなど熱中症の危険が高まるとお伝えしました。厚生労働省はソーシャルディスタンス(2メートル)を保てる状況では、マスクを外して良いと呼びかけています。暑い日にマスクをつけていると、マスクの内側に熱がこもる感じがしませんか？今年の夏は、例年と比べても気温が高めだとも予想されています。ますます熱中症にならないように気を付けなくてはなりませんね。自粛生活が長く続いていたので、体力が落ちている人や外の暑さに慣れていない人も多いのではないかと思います。新型コロナウイルスはもちろん恐ろしいですが、熱中症も同じく命の危険がある恐ろしいものです。今年も各地で熱中症による死者が出ています。新型コロナウイルスにばかり気をとられていると、他の危険から身を守ることが疎かになってしまうかもしれません。朝食をしっかり食べる、水分をこまめにとる、良質な睡眠をとるなど、規則正しい生活を心がけ、エアコンの使用や換気をする、直射日光を避けるなど、暑い時に無理をして動かないように気を付けましょう。

§：135 免疫

新型コロナウイルス感染症の影響からか、TVや新聞でも、免疫について取り上げられる機会が多くなりました。みなさんの関心事のひとつかもしれませんね。今月は免疫について考えてみましょう。



○ 免疫とは

「免疫を高める食事」とか「免疫を高める腸活」など、TVや新聞などメディアでも取り上げられていますね。みなさんの中にも、何か免疫力UPのための取り組みをしている人がいるかもしれません。そもそも免疫とは、私たちの身体を細菌やウイルスなど病原体から守ってくれる「防御システム」です。免疫が働くことで、病原体から身を守り、病気にかかりにくくなっています。この免疫システムは「自然免疫」と「獲得免疫」の2つに分けて考えることができます。自然免疫は、身体の中に入ってきた病原体を攻撃する最初の働きです。簡単に言うと、体内に侵入した病原体を食べて殺してしまう働きです。獲得免疫は、自然免疫が食べきれず、血液の中や細胞の中に入り込んだ病原体などに対して働くシステムです。例えば、子どもの頃におたふくにかかったからもうかからないというのは、一度おたふくにかかって免疫の働きが強くなったため、2回目は免疫が守ってくれ、おたふくにはかからないというものです。一度かかった病原体を覚えて次に感染した時にはやっつけてくれるのが免疫記憶という獲得免疫の働きです。なので、同じ病原体には強いですが、異なる病原体に感染した場合には、免疫が十分に働かないので病気になるのです。



○ 免疫の働きを高めるには

ずばり心健やかに過ごすことです！免疫を正常に働かせるためには自律神経のバランスを整えることが重要。ストレスをため込まず、規則正しい健康的な食生活を送ることが免疫の働きを良くします。仕事が忙しくても、リラックスタイムを意識しましょう。適度な運動をして、良質なたんぱく質やビタミンなど栄養バランスの良い食事を摂り、睡眠不足にならないことも大切です。特別なことに取り組みなくても規則正しい生活を送ることが心身の調子を整え免疫を高めることにつながるのです。健康であるためには健康的な生活を…当たり前を当たり前続けることは簡単ではありませんが、日々の積み重ねが大切なのは言うまでもありません。健康も仕事もコツコツ一歩一歩、その時に出来る最善を重ねていきましょう！



今年の夏は、各地で花火大会や夏祭りなどのイベントの中止が発表されていますね。新型コロナウイルスが流行し始めた頃は、こんなに事態が長期化するとは思っていませんでした。淋しい夏にならないように、家で出来る夏の楽しみを見つけたいと思っています。

* マスク生活だとお化粧や日焼け止めをついついさぼってしまいます。みなさんはちゃんとしていますか？
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