

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:216 2021・5・1

○ 桜開花🌸と心のメンテナンス

5月になりました。新型コロナウイルス感染症のワクチン接種もはじまり、少しずつ状況が好転していくのかなと思っていたのですが、緊急事態宣言やまん延防止等重点措置が発出されるなど、まだまだ長いトンネルは続きそうです。それでも明るい話題もありますよね。桜の開花です。今年は各地で例年よりも早く桜が開花しました。いつもならまだかまだかと桜前線の北上を首を長くして待っているのですが、今年はもう来たのかという感じでした。みなさんも、もうどこかで桜が咲いているのを見ているのではないのでしょうか。桜が咲くと改めて春を感じるように思います。みなさんは桜が咲くとどのようなことを思うのでしょうか。お花見デートなんて素敵な思い出がある人もいるのでしょうかね。他にもBBQをした思い出などあるかもしれませんね。今年はコロナの影響でにぎやかなお花見は出来ませんが、桜は変わらずきれいに咲いていますから、お散歩をしながら愛でてはいかがでしょうか。

さて、新年度が始まって1か月が過ぎたわけですが、みなさん体調を崩していませんか？日中はぐっと気温が上がるのに、朝晩はまだ冷え込みが厳しい日もありますね。気忙しく新しい生活が始まって、そのままの勢いを続けていると、そろそろくたびれているはず。心身のメンテナンスをしましょう。特別なことをしなくても良いのです。自分がふっと力を抜くことが出来る時間を作りましょう。身体も心もほぐれていくことを感じられるような、ちょっとした時間を持つことが大切です。みなさんいかがですか？自分がほっと出来る時間を持っていますか？少しもそんな時間はないと思う人がいたら、危険信号です。自分の心身からの声に気づくことが出来ていないかもしれません。大切なはその時間の長さではありません。自分がほっと出来た、安らげた、リラックスしたなど感じられることが重要です。5分でも3分でも自分が満足出来るくつろぎの時間を過ごせたなら、心身のリフレッシュに効果的です。1日1回の深呼吸であっても良いのです。心から安らいだと感じられることに焦点を置いて欲しいのです。朝起きて一杯のコーヒーを飲む時間でもよし、洗濯をしながら首を回すでもよし、眠りにつく前のストレッチでもよし。みなさんが日常でしていることに意識を向けてみて下さい。自分だけの特別なリフレッシュタイムを意識して欲しいのです。今流行だというマリトッツォを食べる時間だって良いのです。もう一つ大切なことは、人と比べないことです。自分だけの特別な時間であれば、それが人から見てどうかという考えはなくて良いです。ただし、その特別な時間が法律に反することではいけません。お酒やギャンブルに飲み込まれるようでもいけませんよ。夏を迎える前にしっかりと体調を整えられるように、自分だけのスペシャルな時間をみなさん見つけて大切にしてくださいね。

§：145 花粉症

今街ですれ違う人は幼い子以外みなマスク姿。マスク未着用の人を見かけることは本当に少なくなりましたね。でも、TVドラマの中にはマスク未着用で話しながら歩く人がいます。エキストラなんだなと思いつつ見えています。コロナ禍になる前も春になると花粉症対策でマスクを着ける人が多くいました。突然花粉症になることも多いようですから花粉症でない人も他人事ではありませんよ。道内のシラカバ花粉の飛散も始まったようです。今月は花粉症について考えましょう。



○ 花粉症とは

そもそも花粉症は、花粉のアレルギーです。植物の花粉が原因となって生じるアレルギー反応の総称です。花粉症はダニやハウスダストなど他のアレルギー性鼻炎と異なり、原因となる花粉の飛散時期にだけ症状が出るので季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれます。花粉が、目や鼻などの粘膜に接触することでアレルギー反応が引き起こされるのだそうです。研究者によっても違いますが日本人の40%近くがスギ花粉症といわれています。日本では約60種類の植物が花粉症を引き起こすと報告されているそうです。花粉症は、その地域の植生に影響を受けます。全国ではスギ花粉症が多いのですが、北海道にはスギが少ないので、シラカバ花粉による花粉症が多いです。原因となる花粉の特定には、症状があらわれる時期に飛散している花粉を調べる他に、鼻粘膜誘発テストなど鼻の反応をみる検査があります。

○ 症状と治療

花粉症の症状で最も多いのがくしゃみ、鼻水、鼻づまりなど鼻の症状です。他にも、目のかゆみ、充血、涙、頭痛、下痢、発熱、肌荒れがある人もいます。ハンノキ、イネ科、シラカバ花粉症の人は、特定の果物や野菜を食べると口の中がかゆくなったり腫れたりする口腔アレルギーの症状もあります。花粉症は人によって様々な症状があらわれます。

治療は、抗ヒスタミン薬、抗ロイコトリエン薬の内服や鼻に噴霧するステロイド薬による薬物療法が一般的です。花粉症シーズンの前に行うレーザー治療や、原因物質に慣れる訓練のようなアレルギー免疫療法などもありますが、最も重要なのは原因となる花粉を回避することです。花粉の飛散が多い日には出来るだけ外出をしないことや、外出する際には眼鏡やマスクで花粉を体内に取り入れれないようにすることが大切です。衣服も帰宅時には外で掃い家に持ち込まないようにしましょう。診察を受け自分にあった治療法を選ぶことが大切です。



先月28日、洞爺湖町成香に幸豊の杜・成香2021がオープンしました！準備に汗を流した職員のみなさんお疲れ様でした。でも、これからがはじまりですね！楽しみましょう！

*5月5日はこどもの日ですね。みなさんかしわ餅の中はあんこ派ですか？みそ派ですか？

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