

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:230 2022・7・1

○ 紫外線と上手く付き合おう

おひさまのパワーを感じる季節になってきました。みなさんは洗濯物を外に干しますか？共働き世帯が増えたことや朝ではなく夜に洗濯をする人が増えたことなど、日本人のライフスタイルの変化によって、外干しする家庭が減ったようですね。洗濯洗剤も部屋干し専用の商品が販売されるなどしています。私は、朝に洗濯することも夜に洗濯することもあります。部屋干しもしますし、外干しもしますが、晴れていたら短い時間でも外に干したいなと思います。外干しすると紫外線で色が褪せたり生地が痛んだりすると聞いたことがあるのですが、外干しの後のおひさまのにおいが好きなのです。よく晴れた日には、あっという間に乾いてくれるのも嬉しいのです。お休みの日の朝、晴れて天気が良かったら「よし洗濯するぞ！」と、家の中をぐるぐる歩いて洗濯出来るものはないか、探してしまいます。お布団を干したり、大きな物や厚手の服も思い切って洗濯出来るのが嬉しいです。人間は植物とは違い光合成をすることが出来るわけではありませんが、おひさまの光を浴びると気持ちが良くなったり、元気がわいてきたりしませんか？私は晴れた日の方が元気が湧いてくるような気がします。紫外線の気になる季節ではありますが、外に出て新鮮な空気を吸い込みながら、思いっきり身体を伸ばして、おひさまの光を全身に浴びたい気分になります。紫外線を浴びると日焼けしてしまうので、日焼け止めクリームを塗って気を付けているという人は多いと思いますが、紫外線が目に影響を及ぼしていることをご存じですか？皮膚と同じように、紫外線は目にもダメージを与えるのです。けれども白目が日焼けして黒くなる…という訳ではありませんよ。目の角膜に紫外線が当たると角膜が炎症を起こし、痛みや充血、異物感などの症状が起きる「紫外線角膜炎」になることがあるそうです。さらにダメージを受け続けると、眼球の中でレンズの役割をする水晶体が濁って視力が低下し、進行すると失明の危険性もある「白内障」につながることもあるそうです。紫外線による目のダメージを防ぐためには、紫外線カット機能のついたサングラスやコンタクトレンズの使用が効果的。長時間外で過ごす時はつばの広い帽子をかぶるとより効果的に紫外線を防ぐことができます。サングラスは目の間から紫外線が入るため、それだけでは万全とは言えないのです。紫外線が目にダメージを与えるのならば、徹底的に避けなければいけないと思った人もいるでしょう。しかし、日光に含まれる光の一種、“バイオレットライト”が近視の進行を抑えるという研究結果もあるのです。近年スマートフォンやゲームなどの使用で子どもたちの視力が落ちていると言われています。家の中にいても、バイオレットライトを浴びることは出来ません。これから長く生きていく子どもたちにも、忙しい現代の大人にも、外に出ておひさまの下で過ごす時間が必要ですね。

§：159 女性の更年期障害

みなさんの中にも更年期に起こる様々な症状に苦しんでいる人がいると思います。更年期障害について知識のある女性は多いと思いますが、男性にはなかなかわかりにくいかもしれません。今日は女性の更年期障害について考えましょう。



○ 更年期とは

更年期とは、生殖期と非生殖期間の“移行期”のことで、卵巣機能が衰退し始め、消失するまでの時期を言います。一般に閉経の前後5年の10年間を言います。閉経とは月経が完全に止まった状態のことです。最後の生理から1年経った時に、最後の生理の時で閉経を迎えたと考えます。日本人は50歳前後に閉経を迎える人が多いようです。例えば50歳で閉経した場合、更年期は45歳から55歳までの10年間となります。閉経を迎える年齢は個人差が大きいので、40歳前半の人がいれば50歳後半になっても迎えない人もいますが、一般的には45歳～55歳位を更年期として考えます。人生の折り返し地点ですね。

○ 更年期障害とは

更年期障害とは、更年期に現れる体調不良のことです。自律神経失調症のように、検査をしても異常は出てきませんが、体調がすぐれない状態です。女性ホルモン量の低下や乱れ、自律神経の乱れが関係しています。女性ホルモンの低下や乱れは、のぼせやほてり、発汗、不眠、気持ちの落ち込みの原因となり、自律神経の乱れは代謝やホルモンのバランスを悪くさせ、頭痛やイライラなど心身の不調を生じさせます。自律神経には交感神経と副交感神経があり、その2つをバランスよく働かせるためには、適度な運動や睡眠など基本的な生活を整えることが肝心です。日常生活に支障が出るほど症状が強い場合は受診して治療を受けることが必要です。まずは婦人科を受診してみましょう。更年期障害の症状は長くても5年位しか続かないそうです。上手に更年期と付き合っていくためにも、自分自身のケアを怠らず、つらい症状を放置せずに、積極的に受診しましょう。家族や職場に更年期の女性がいる人は「どうしていつも汗をかいているの?」「イライラしているの?」と不思議に思うこともあるかもしれません。そんな時は「自分でも上手くコントロール出来ない大変な時期なのか」と理解することは役立ちますし、更年期の症状を抱えている人にとっては素敵な支えになります!



みなさんはどのような熱中症対策をしていますか? 感染予防のためにマスクは有効ですが熱中症には注意。マスクをつけていることが当たり前になり過ぎて、なかなかはずすことが出来ない人も多くいるようです。感染予防も重要ですが、熱中症予防も重要です。その時の状況や体調に合わせてはずすことも、自分を守る行動の選択肢の一つに入れたいですね!

* 気温が高くなると冷たい物を欲します。みなさんは何が良いですか? アイス? かき氷? それとも?

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