

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:236 2023・1・1

〇 2023年になりました

新年を迎えました。今年もココロ リフレッシュルームをどうぞよろしくお祈りします。
今年一年を私たちにとって心身ともに健やかな、良き年にしていきましょう！
そして2023年、令和5年も、一緒に心の健康づくりに取り組んで下さいね。

どうぞよろしくお祈りします (*^▽^*)



何年もメンタルヘルス通信を読んで下さっているみなさんは、
もうお分かりだと思いますが…今年も干支紹介をしますよ！



2023年の干支は「癸卯（みずのと・う）」です。

干支は、十干と十二支の組み合わせです。 十二支はみなさんにもなじみがありますよね。
その年を「ね〜うし、とら、う〜…」の12種類の動物になぞらえたものです。

年賀状の絵柄にしたりしますね。 十二支は年月や時刻、方角を表したりもします。

十干とは、「甲(きのえ)、乙(きのと)、丙(ひのえ)、丁(ひのと)、戊(つちのえ)、己(つちのと)、庚(かのえ)、辛(かのと)、壬(みずのえ)、癸(みずのと)」の総称で、1から10までを数えるための言葉です。

古代中国で生まれた、万物は火、水、木、金、土の5種類の元素からなるという五行思想とともに日本に伝わり日本流にアレンジされて活用されていました。現代では一般的ではなくなりましたが、節分の時の恵方は、この十干を用いて決められているのですよ。

現代日本では、十二支だけをとって干支と呼んでいることが多くなりましたが、
本来は十干との組み合わせが干支なのです。

十二支や十干は、時刻や方角、数を表すだけでなく、それぞれ独自の意味を持っています。
今年の十干「癸」の持つ意味は、“物事の終わりと始まり” “春間近でつぼみが花開く直前”
“生命のない残物を清算して地ならしを行い、新たな生長を行う待機の状態”。

癸は“揆(はかる)”という文字の一部。卯は“茂”という文字が由来とされています。

今年の十二支「卯」の持つ意味は、“草木が地面を蔽うようになった状態”。

「癸卯」は、“これまでの努力が花開き、実り始める” “寒気が緩み、萌芽を促す年”。

長引くコロナ禍で苦しんできましたが、既に春の兆しは始まっているのでしょうか。

これからは、今まで培ってきた実力が試される局面に入ったということでしょうか。

癸卯の持つ良い運気を味方につけるかどうかは自分次第！ 自分の考えで変えていけます！

今年一年、自分の栄養になることを味方につけて、決して無理をしたり一人で抱えたりせず、
人とのつながりも大切にしながら、一緒に自分らしく過ごしていきましょうね！

§：165 ヒートショック

冬ですね。雪が降ると「雪かきか!？」とヒヤヒヤします。まだまだ寒さは厳しくなります。そんな季節に注意したいのがヒートショック。今回はヒートショックについて考えましょう。

○ ヒートショックとは



ヒートショックとは、急激な温度の変化で身体がダメージを受けることです。

大きな気温の変化により血圧が急激に乱高下し、心臓や血管の疾患が起こることを指します。人間の体は、室温の急激な変化に対応するために筋肉を震わせて熱を作り、血管を細くして身体の熱を外に逃がさないように調節しています。血管が縮むと血流が悪くなるので、その結果として血圧が急上昇します。入浴すると体が温まり血管が拡張して急激に血圧が低下します。血圧が上下することで、脳内出血や大動脈解離、心筋梗塞、脳梗塞などの命にかかわる重大な病気が起こります。ヒートテックみたい♪と侮ってはいけません。代表的なヒートショックは、冬場に部屋と浴室との温度差で起こるヒートショックです。入浴中のヒートショックで意識障害を起こし浴槽に倒れ、溺死することも多いのだとか。浴室やトイレは人目につきにくいいため、発見が遅れてしまいがちです。交通事故による死者数より、ヒートショックによる死者数の方が多いい年もあるそう。ヒートショックは温度差が原因で起こるので、浴室に限ったことではなく、暖かい部屋から寒い部屋に入る時には注意が必要になります。



○ 予防

一番の予防は、温度差を作らないことです。出来るだけ家の中の温度を一定にしましょう。特に、入浴前は脱衣所を十分に暖め、お風呂の温度は38～40℃にしましょう。必ずかけ湯をしてから入浴し、お風呂から上がる時にはゆっくりと動きましょう。また、糖尿病や高血圧、肥満は動脈硬化を引き起こすので血圧が変動しやすくなっています。持病がある人は、より注意が必要です。以下のチェックリストで確認してみてくださいね！

《 ヒートショックセルフチェックリスト 》

- メタボ、肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症、心臓・肺・気管が悪いと言われたことがある
- 自宅の浴室に暖房設備がない
- 自宅の脱衣室に暖房設備がない
- 一番風呂に入ることが多いほうだ
- 42度以上の熱い風呂が大好きだ
- 飲酒後に入浴することがある
- 浴槽に入る前のかけ湯をしない、または簡単に済ませる
- シャワーやかけ湯は肩や体の中心からかける
- 入浴前に水やお茶など水分をとらない
- 1人暮らしである、または家族に何も言わずにお風呂に入る

5個以上当てはまったら
ヒートショック予備軍！
3個以上で嚴重注意！
1個でも当てはまったら
予防策を講じましょう！

みなさんいかがでしたか？ 熱いお風呂が好きな人は、徐々に足し湯をすると良いですね。少しの工夫で怖い病気を防ぐことが出来ます。何事も意識することが大切。



* 2023年がスタートしました！今年も自分らしさを大切に、充実した1年を過ごしていきましょう！

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