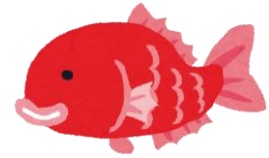


# メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol.241 2023・6・1

## ○ 蝦夷梅雨

6月になりました。本州は梅雨の季節ですが、北海道はどうでしょう。

初夏の北海道では、緑が濃くなり、色々なお花が咲きますね。

北海道には梅雨はないとされていますが、しとしと雨が続きたり、どんよりとした天気が続く時には“蝦夷梅雨”と言ったりします。

6月は蝦夷梅雨と言うくらいだから雨が多い季節だと思いがちですが、違うようです。

北海道で雨量が多い季節は7、8、9月の夏。6月に降る雨はまとまった雨と言うよりもどんよりと雲がひろがったり、霧のような雨、小雨なのだそうです。

6月は春に続いて日照時間も確保され、天候が安定しやすい時期なのだとか。

蝦夷梅雨は長くても2週間程度とのこと。今年の6月はどうなるでしょうか。

BBQ ができるくらい良いお天気になると良いなあと思っています。

雨上がりの虹はきれいですし、雨も楽しめたら良いですね。



## ○ 熱中症

みなさん熱中症対策はしていますか？ 道内でも、先月から熱中症による救急搬送が各地で起きているというニュースを目にするようになりました。

真夏でもないのに熱中症？と思いますよね。身体が暑さに慣れていない今こそ要注意です！

夏になる前の5月頃から熱中症になる危険度が増すようです。

そもそも熱中症とは、気温の上昇や過度の運動により体温が上昇して発生する健康障害です。

脱水症が起こったり、電解質のバランスが崩れたりすることで発症します。

### 【熱中症の分類】

- ①熱失神：めまい、一時的な失神、顔面蒼白など。
- ②熱痙攣：筋肉の痙攣、手足がつる、筋肉痛のような状態など。
- ③熱疲労：集中力・判断力の低下や頭痛、嘔吐、寒気、倦怠感など。
- ④熱射病：発熱、意識障害、不自然な言動、ふらつきなど。



熱中症かも？と思ったら、まず身体を冷やすことと水分の補給が何よりも重要です！

身体を冷やす際は、太い血管が通っている部位を冷やすことが効果的です。

首やわきの下、足の付け根などを冷やすと良いでしょう。

ベルトなど身体を締め付けているものがあればはずして、楽にしてあげましょう。

水分補給は、水だけではなく、塩分を摂ることが必要です。

市販されている経口補水液がおすすめです。家に常備しておくとうれしいですね。

熱中症の危険な季節はまだまだ続きますから、油断せずに食事や睡眠も気を付けましょう！

## §：170 釣りところの関係

みなさんの中には、釣りが好きで好きで好きでたまらない!!という人がいると思います。釣り好きのみなさん朗報です！釣りはメンタルヘルスに良いのです！釣りのどのようなところが心に良いのか、今月は釣りところの関係について考えましょう。

### ○ 非日常の幸福感

みなさんどこで釣りをしますか？きっと川や海など自然の中に出かけると思います。そうです、自然の中にいるということがまず良いポイントです。普段の生活から離れて水辺にたたずんでいるだけでも、リラックス効果があります。自然の中にいるだけで、心拍数や呼吸数が下がり、気分が安定し、幸福感が増すのです。

### ○ 自分との闘い

釣りは簡単ではありません。魚との格闘かと思いきや、自分とも闘わねばなりません。魚を釣るために色々な工夫を考え、失敗を重ねても挑戦し続けねばならないわけです。自分で考えた方法で魚が釣れた時には、この上ない満足感や達成感が得られると思います。それは自己肯定感を高めてくれます。針先に集中し、じっと待つので集中力も鍛えられます。体を動かすので爽快感も得られます。心身の調整にはもってこいなのです。

### ○ 日焼けよ、ありがとう

外に出れば太陽があるわけで、日に焼けますね。そうです、ビタミンDです。ある程度の紫外線を浴びることで、体内でビタミンDが生成されます。ビタミンDは、歯や骨を強くするほかに、免疫システムの働きにも重要です。近年の研究で、日に当たることはうつ病にも効果があると分かってきました。特に午前中の日差しを浴びると良いのだそうですよ☆



### ○ 人と共有しよう

釣った魚を友人に披露したり、ご近所におすそ分けしたり、人と経験の共有ができます。1人で釣りに行ったとしても、その後釣り仲間とワイワイ語り合うことだってできます。人とのつながりを感じられることは、幸福度を高めるので、とっても心に良いのです。



今回は、釣りところの関係をお伝えしましたが、どれも釣りに限ったことではありません。みなさんが趣味をお持ちなら、どうぞとことんのめりこんで極めて下さい。その過程で、自分の心と向き合って、自分の心を鍛えて、そして労わって下さい。

自分を大切にすることが下手な人が多いです。自分を大切にすることを意識しましょう！

\*今の季節は何が釣れるのでしょうか？ 私は食べる専門なので分かりません！！

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