

春はメンタルが乱れがち

春うつ

寒い冬が終わり暖かい春が訪れ過ぎしやすくなってきました。しかし、気温の変化だけでなく、環境、人間関係、仕事内容など様々なものが変動しやすいため、春はストレスを感じやすい季節でもあります。

ストレスが蓄積していくと自律神経やホルモンバランスを乱し、うつ病までつながりやすくなります。そんな「春うつ」を予防するための工夫をご紹介します。

●自律神経やホルモンバランスを整えよう！

自律神経とは、緊張や興奮を司る交感神経とリラックスや休息を司る副交感神経の2つで成り立ちます。相互に作用しあっているため、この2つの神経バランスを整える事が大切です。

交感神経と副交感神経のバランスを整えるには、セロトニンとメラトニンというホルモンの働きを整える事が重要です。日中は太陽の光を浴びる事でセロトニンが体内で分泌されます。メラトニンはセロトニンが原料となる為、日中にセロトニンをしっかりと分泌させることで、夜になるとメラトニンの分泌量が増えていきます。

朝はしっかりと日光を浴びて、夜寝る前はテレビやスマートフォン

ンなどは控えるにし、部屋を暗くして身体をリラックスさせましょう。

●リンパの流れを良くしよう！

ストレスを多く感じている時は、無意識に体に力が入り、筋肉が硬直しリンパの流れも悪くなっています。肩回りや腰回りは、リンパや神経、血管などが集中している場所なので痛みを生じやすく、また脇腹や背中などにも痛みを感じる事があります。さらに、リンパは免疫の働きをしている物質なので、滞りが慢性的に生じると他の病気を併発させてしまう事もあります。

脇の下にはリンパが多く存在している為、両手を上に挙げて組み、肘を伸ばし、体を左右に軽く動かして脇の周囲や脇腹を伸ばしましょう。



簡単なストレッチなどで、リンパの流れを良くして、緊張した体と心をほぐしてあげましょう。

●彩の良い食事と手作りを心がけよう

インスタント食品や加工食品は、リンが含まれることが多いため、過剰に取り過ぎるとカルシウム不足になってしまいます。その結果

イライラや不安を引き起こしやすくなり、自律神経の乱れにつながってしまいます。

予防する為には、なるべく手作りの食事に変えて小魚や牛乳・乳製品などカルシウムを多く含む食品をバランス良く取るように心がけましょう。また、彩り良く工夫をすると、食欲もそそられ、栄養バランスの取れた楽しい食事になります。

●ハーブティーで心と体を癒そう

朝の目覚めや仕事でリフレッシュしたい時、寝る前など、ハーブティーを取り入れてリラックスしましょう。



カモミール

心を穏やかにして、寝つきを良くする効果があるため、夜しっかりと体を休めるためにもおすすめです。りんごに似た香りで、優しい味がします。

ミント

メントールの爽やかな香りが特徴で、イライラを鎮めて、リフレッシュさせてくれます。

レモングラス

食欲がない時や、いつもより疲れを感じた時など、体力回復におすすめです。

●春におすすめの食材

玄米

玄米には、糖質のほかにビタミンB群が多く含まれており、体に必要なエネルギーを作り、疲労物質の原因である乳酸の蓄積を防ぐ働きがあります。また、ソノオリザノールという自律神経を整える作用のある成分も含まれています。



たけのこ

たけのこには必須アミノ酸の一種であるチロシンが含まれています。チロシンは、神経細胞の興奮や抑制を伝達する物質を作るために欠かせないアミノ酸の一つで、ストレスを和らげてくれます。



これら二つの食材を使って、「玄米のたけのこ御飯」など、食卓に並べてみてはいかがでしょうか。

春うつは誰でもなり得る可能性があると思います。自分のペースで焦らずに、リフレッシュタイムを取り入れ、工夫などを参考にしてみてください。 (松田)

日本成人病予防協会HP参照

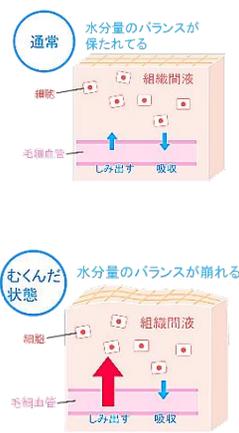
気になる体の危険信号シリーズ ②

体の浮腫(むくみ)

私達の体は、ほとんどが水でできています。体内の水分は、毛細血管を通じて体中の細胞へ供給されています。



しかし、それらの水分が、何らかの原因で血管外にしみ出すと、体に浮腫(むくみ)が現れます。目の周り、手指、足の甲や足全体などの部位に浮腫がよく見られます。



体の浮腫は、健康な人でもよく見られます。しかし、あまり頻繁に症状が起こる場合には、体に何らかの問題が起こっている可能性があります。

【浮腫の原因】

筋力の低下

筋肉の収縮には、水分を静脈に戻すポンプ作用があります。筋力の低下でポンプ作用が弱まると、浮腫を起しやすくなります。



皮膚の張りの低下

加齢などにより皮膚の張りが低下すると、細胞外にあふれた水分を毛細血管に戻す圧力も弱まります。

着圧を高める衣類や弾性ストッキングは、皮膚の張りの低下を補い、浮腫を軽減する効果があります。



特定の疾患や炎症、薬剤の影響によって、浮腫が起こる場合もあります。

【浮腫の原因となる疾患】

- 腎臓疾患：腎不全、ネフローゼ症候群
- 肝臓疾患：肝硬変
- 心臓疾患：心不全、収縮性心膜炎
- 血管疾患：静脈血栓症など
- 炎症性疾患：皮下組織感染症、血管炎
- 膠原病、アレルギーなど
- 内分泌性疾患：甲状腺機能亢進症など
- 栄養障害：ビタミンB1不足、悪性腫瘍

【浮腫の原因となる薬剤】

- ホルモン剤、カルシウム拮抗薬
- 非ステロイド系消炎鎮痛剤など

【浮腫の対策】

軽度の浮腫であれば、軽い運動で軽減・解消することができます。座位や立位の作業が多い方は、横になり足を上げる時間を作りましょう。塩分、水分の取りすぎにも注意しましょう。

明らかな原因がわからない場合や、症状が軽減しない場合には、疾患や薬の影響なども考えられます。かかりつけ医などに相談しましょう。

便秘



便秘は、「3日以上排便がない状態」または「毎日排便があっても残便感がある状態」、また「本来、体外へ排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態」と定義されています。

男性よりも女性に多く見られる傾向があります。80歳以上になると男女差がなくなってきました。

【便秘の症状】

- ・何日も排便がない、力んでも出ない
- ・下剤を内服しないと出ない
- ・お腹が張って苦しい
- ・排便しても出きった感じがしない
- ・便が硬い、小さなコロコロ便が出る
- ・吐き気がある
- ・食欲がない

【便秘の原因】

- ・食事による影響
- ・水分摂取不足
- ・筋力の低下や排便反射の低下
- ・消化器系疾患の影響
- ・内科系疾患(糖尿病など)の影響
- ・神経系疾患の影響
- ・内服薬による副作用



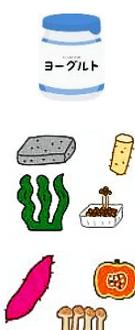
【便秘の対策】

・1日おきの水分補給

便を柔らかくする水分補給は大切です。起床時に水を飲むことで腸を刺激する効果もあります。

・乳酸菌や食物繊維の多い食事

乳酸菌には腸内環境を整える効果があります。食物繊維は便秘解消に役に立つ栄養素です。ただし、腸の手術を受けた人などは、食物繊維を控えたほうが良い場合もあるため、気になる方は医師に相談しましょう。



・適度な運動と生活リズムを整える

適度な運動は腸の活動を促します。またお腹を温めることや、お腹をマッサージすることなども効果的です。生活リズムを整え、しっかりと睡眠をとることは、自律神経を整える効果があります。決まった時間にトイレに入ることによって排便習慣が身につきます。



便秘の原因は人によって様々です。自分に合った方法を探していきましょう。

長い間排便がない・お腹が痛い・吐き気があるという場合は、専門の医療機関を受診しましょう。(小嶋)

参考：メデイケアリハビリ

株明治 からだカイゼン委員会

編集後記

私事ですが、コロナ前に、これから何度か着る機会があると思いい、入学式などに着るセレモニースーツを新調しました。しかし、コロナが流行し、式典などへの保護者の参加は不可となりました。新調したスーツはクロージェットに眠っています。

来年の春、娘が高校を卒業します。このままだと、たぶん卒業生のみで式になりそうです。寂しい気持ちになります。親たちはちよつとの我慢で済む話です。それに比べ、娘たちの高校生活は、たくさん犠牲を払い、今も我慢を強いられています。文化祭、修学旅行など様々な行事が中止になる度に、親としては何ともいえない気持ちになります。

早くコロナが収束し、来春の卒業式はマスクなしで、友達との写真がたくさん撮れるといいなあと願っています。(江田)

