

健康アドバイス

心身の不調を予防しましょう



「五月病」といわれるように、心身の不調を訴える方は4月の終わりから5月にかけて増えます。

春先は寒暖差が激しく、気候がコロコロと変わります。そうした急激な気候の変化に対応するため、自律神経の交感神経と副交感神経を頻繁に切り替えることで、心身に負担がかかってしまいます。こうした気候の急激な変化に加え、春は卒業、入学、就職、異動、引っ越しなど、生活環境でたくさんの変化に見舞われる機会が多くなります。自分自身に動きがなくても、家族の環境の変化でも新たな緊張感が生まれます。また、イベントも多い時期は生活が不規則になり、疲労がたまりがちです。気候の変化による自律神経の負担、生活環境の変化によるストレスに、身体的な疲労が加わると、さらに心身の不調を招きやすい条件が揃ってしまいます。

このような心身の不調を回避するには、ただでさえ多い変化をそれ以上は増やさないことが基本的な対策になります。年度の「区切り」となる春は、習い事を始めたり、禁煙やダイエットに取り組むなど、心機一転、何かをスタートさせようという人は多いと思います。しかし、新しいことを始めるのは、それ自体が緊張感を生んだり、ストレスになりますので、環境の変化が多い時は避けた方が良いでしょう。新たな変化を加えることより、今ある変化に対応できるように睡眠と食事をしっかり整えることを重要にしましょう。

生活習慣や環境を整えながら、春に多い心身の不調を予防しましょう。

岡山県南部健康づくりセンター

保健師 後藤礼子

雑記帳

挨拶のすすめ



挨拶の大切さは誰でも知っているが、意外となされていない。毎朝、交通警察協助手として通学路に立ち、「おはよう」と声を掛けるが、子供達は顔を合わせようとしないうし、無言で通り過ぎる。

長い間そうなので、特別腹が立つようなことはないが、どうしたことか、どうかならぬかいつも思案する。

学校で、挨拶運動に取り組んでいないはずはあるまい。現に、先生方は、不思議そうに「学校では元気に挨拶ができるのですが」とおっしゃる。まるで、人相のせいだと言わんばかりである。

とはいうものの、全員が顔を背けて行くのではない。ごく一部だが、元気に明るく「おはようございます」の挨拶をする子がいる。こんな子が1人いると班全体が挨拶をする。

瞬間に、その子がたまらなくかわいく見える。「家庭環境もいいのだろうか」、「みんなに愛される子供だろうか」、「これからも幸せな人生を歩んで行くのだろうか」、とさえ思えるから不思議だ。完全に、この子の応援団になっているのだ。

このように、たった一言の挨拶の効用は大きい。周囲を明るくするだけでなく、自分自身に元気と勇気を与えることになる。

もうすぐ新しい年度がはじまる。この機を捉え、「おはよう」の挨拶をみんなで実践しようではないか。

(ひとり言)