

コロナ禍にストレスをため込まないために

新年度になりました。体調はいかがですか。春は環境の変化が多く、ストレスがたまりやすい季節です。新型コロナウイルス感染症による感染への不安や自粛疲れなどで、知らず知らずのうちにストレスを抱えていませんか。今回はストレスが私たちの体に与える影響と解消方法についてお伝えします。

体や心への外部からの刺激をストレスと呼びます。ストレスには、人間関係・家庭・仕事上の悩み、気温・環境の変化などがあります。これらのストレスに適応しようとして体や心等に生じる様々な反応をストレス反応といいます。去年から流行している新型コロナウイルス感染症は、私たちの生活に大きな変化をもたらしました。「自分は大丈夫!」と思っている方こそ、実はストレスによって疲れているかもしれません。以下のような体・心・行動への影響が出ていませんか?この機会に振り返ってみましょう。

| | | |
|--|---|---|
| 体への影響 ・寝つきが悪い/眠りが浅い ・食欲がわかない/食べすぎる ・体がだるい ・下痢や便秘をする ・肩がこる ・動悸がする | 心への影響 ・憂鬱(ゆううつ)な気持ちが続く ・イライラする ・わけもなく涙がでてる ・興味関心が低下する ・孤独を感じる | 行動への影響 ・喧嘩が増える ・ひきこもる ・飲酒量/喫煙量が増える ・普段より甘える ・買い物量が増える |
|--|---|---|

いかがでしたか? 少しでも当てはまるものがあれば、以下のストレス解消方法を参考にしてみてください。

● コロナ禍のストレス解消方法

不安をあおる情報から距離を置く

あえて新型コロナのニュースと距離をとる事も大切です。



自分の気持ちをノートに書いてみる

自分が抱えている悩みや辛さを客観的に捉えることができ、自分の隠れた気持ちや解決策に気が付くことがあります。



日中にウォーキング等運動をする

日光を浴びて運動をすると、気持ちを安定させるホルモン「セロトニン」が分泌されやすくなります。



好きなこと・心地よいことをする

自分が好きなことや心地よいと思うことをしてリフレッシュするのも良いです。



● こんな時は保健所にご相談を

| | | | |
|-----------------|-----------------|----------------------|-----------------------|
| お酒のトラブルが増えた | 眠れない日が続く... | 部屋に引きこもる家族が心配... | 聞こえないはずの声が聞こえる... |
|-----------------|-----------------|----------------------|-----------------------|

保健所では心身の相談を受け付けています。左記のようなことがあればご相談ください。匿名での相談や家族からの相談も可能です。保健師が話を聞かせていただき、解決に向けて一緒に考えます。

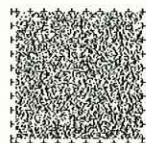


お 知 ら せ

- ◆ 小規模事業所の健康診断を実施しています。予約制になっておりますので、事前に電話等でご相談ください。
- ◆ 肝炎ウイルス検査、HIV抗体検査、性感染症検査(梅毒・クラミジア)を無料で行っています。事前に保健師にご相談ください。
- ◆ 便検査(赤痢・チフス菌・パラチフス菌・その他サルモネラ菌・腸管出血性大腸菌O157) 4月5日(月)・12日(月) / 5月10日(月)・17日(月) / 6月7日(月)・14日(月) ※検査は有料です。

【連絡先】 島しょ保健所三宅出張所 TEL 04994-2-0181 FAX 04994-2-1009
月～金曜日8時30分から17時00分(祝・祭日は除く)

※石油系溶剤を含まないインクを使用しています。



リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。



2021年
春号
No.343

登録(02)1号

保健所だより

東京都島しょ保健所三宅出張所 〒100-1102 東京都三宅島三宅村伊豆1004番地
TEL. 04994 (2) 0181 FAX. 04994 (2) 1009

コロナ禍にあって健康を保つ秘訣とは

二度の緊急事態宣言が発出されたコロナ禍にあって、私たちの日常生活や人間関係は大きな影響を受けています。春が巡ってきて、気持ち新たに新年度を迎えた今回は、WHOが勧める「心身の健康を保つ秘訣」をご紹介します。以下のことに気を付けて、健康にコロナ禍の影響を受けないようにしていきましょう。

● 免疫力を保つためにも健康的で栄養バランスの良い食事を摂ること

免疫力を落とさないことは、感染に対するリスクを下げる一番の基本です。栄養バランスの良い食事を摂り、適度な運動をして、十分な睡眠を取ることが大切です。免疫力が高ければ、感染しにくく、感染しても発病しにくく、発病しても重症化しにくい身体でいられます。この機に、生活習慣を基本から見直してみましょう。



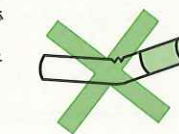
● アルコールや糖分の多い飲み物を摂りすぎないこと

巣ごもりしていて、ついついお酒や甘いものに手が伸びてしまいがちです。ステイホームやテレワークで、普段より運動による消費カロリーは落ちていきますので、いつも以上にカロリーの摂りすぎに気を付けましょう。



● 発症と重症化の最大リスクであるタバコを吸わないこと

喫煙は、新型コロナウイルス感染症を、より発症させやすく、発症した場合に、より重症化させる最大の要因です。タバコは気道にウイルスを入れやすくします。喫煙者が人工呼吸器を使用したり、死亡するリスクは非喫煙者の3倍です。リスクを下げるために、禁煙をお勧めします。



● 大人は日に30分、子どもは60分運動をすること

運動は、身体だけでなく、メンタル面にも良い影響をもたらします。大人は一日30分、基礎代謝量が高く、活動性も高い子どもは、60分運動をすることが大切です。



● メンタルヘルスに気を付けること

今まで普通にできていた社会活動や旅行、人との交流が、感染拡大防止のためにできにくくなりました。親しい人に会えず、外食や娯楽も控えて、家にこもることはストレスに感じられることがあります。メンタルがそのような変化による影響を受けないように、自分で心身を整えることが求められます。



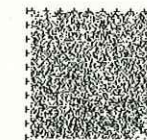
● 不安になるほどニュースに接しないようにすること

新型コロナウイルスについてのニュースを聞かない日はほとんどありません。ニュースを見続けて、先のことや自分の状況などがあまりに不安になるようでしたら、一旦ニュースをシャットアウトして、過剰な情報から距離を取ることが大切です。



準備が整えば、新型コロナウイルスのワクチン接種が始まります。ワクチンには、発症予防、重症化予防の効果があり、これが、新型コロナウイルス感染症を終息に向ける切り札になることに期待したいところです。どうか、ワクチンを接種した後もこれまでにお話した秘訣を参考に、健やかに過ごしてください。

島しょ保健所三宅出張所 副所長 小池梨花



狂犬病を予防するために大切なこと

狂犬病は、人・犬を含めすべての哺乳類が感染します。治療法はなく、発症すると死亡率がほぼ100%という恐ろしい感染症です。アジアでは人への感染は主に狂犬病にかかった犬に噛まれることによって成立します。日本で狂犬病が流行していた頃も、犬から人へ感染が起きていました。

日本では昭和25年に制定された狂犬病予防法によって、国内の狂犬病は撲滅され、昭和32年以降、海外で感染した人の例を除き、狂犬病の発生はありません。

再び過去の悲劇を繰り返さないためには、未だに多くの国々で発生している狂犬病のウイルスを国内に侵入させないようにしなければなりません。そのため、犬などの動物の輸入にあたっては、厳しいチェックが行われています。さらに、万が一、侵入した場合に備え、感受性が一番強い犬の動向をつかむために犬の登録、そして、ウイルス侵入時に狂犬病のまん延を防止するために、犬への年1回の狂犬病予防注射の接種が法律(狂犬病予防法)で義務づけられています。



犬の登録

犬を飼い始めたら村役場で登録の手続きをし、鑑札をもらいましょう。犬の登録後、飼い主が変わったり、引っ越しをした場合は変更届、犬が死亡した場合は死亡届の提出が必要です。

狂犬病予防注射

犬を飼い始めたら30日以内に、次年度からは毎年4月から6月に狂犬病予防注射を受けさせ、注射済票をもらいましょう。

※新型コロナウイルス感染症による特例措置があります。



鑑札・注射済票の装着

鑑札・注射済票は犬への装着が義務付けられています。犬が万が一逃げ出した場合や災害時等には迷子札にもなります。鑑札・注射済票は首輪等につもつけておきましょう。



その食べ物、犬にあげて大丈夫??

犬が健康で質の高い生活を送るためには、食事の栄養バランスや与える量などに配慮することが大事です。犬に必要な栄養は人間とは異なりますので手作りの食事を与えている場合などは注意しましょう。人が食べても平気な食品も、犬にとっては健康被害を起こす食品もあります。

～犬に食べさせてはいけない食品例～

NG

ネギ類・ニンニク

含まれる成分の一部が犬の赤血球を破壊し、貧血を起こします。加熱しても与えてはいけません。



NG

チョコレート類

カカオに含まれる「テオブロミン」が犬に中毒を起こします。ダークチョコレートはテオブロミンを含む量も多いのでより危険です。



NG

ブドウ・レーズン

中毒になるメカニズムははっきりしていませんが急性腎不全を引き起こす可能性があります。



NG

キシリトール

急激な低血糖を引き起こすことがあります。また体重1kgあたり0.5gのキシリトールを食べると肝炎を引き起こすこともあります。



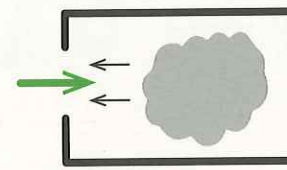
換気で部屋の空気をきれいにしましょう

新型コロナウイルスなど感染症のリスク要因の一つとして、「換気の悪い密閉空間」が挙げられます。近頃は、感染症対策のために換気が重要とよく言われますが、部屋へ酸素を供給することなどにより、快適な空気環境の確保のためにも換気は大切です。ここでは、効果的な換気の方法をご紹介します。

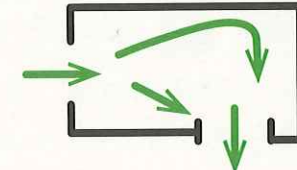


窓を開けて、空気の流れを作りましょう

部屋の大きさにもよりますが、5~10分ほど窓を全開にすると部屋の空気が入れ替わると言われています。部屋の温度変化が気になる場合は、常時、数センチ窓を開ける方法が効果的です。対角線上で2か所の窓を開けると、効率よく換気ができます。



1か所だけの窓開けだと、部屋の奥が換気されにくいです。

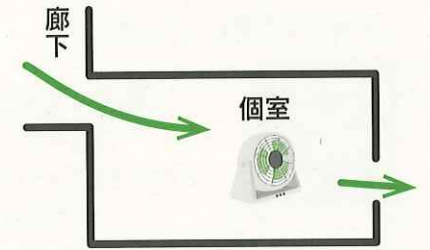


2か所対角線上に窓を開けると、効率よく換気ができます。

換気がしにくい部屋の場合

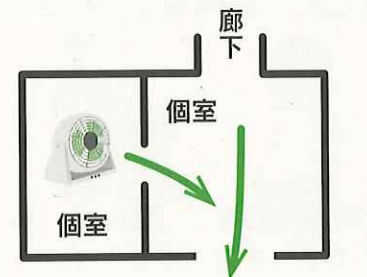
①部屋に窓が1つしかない

サーキュレーターや扇風機を使用するとよいです。窓に向けて扇風機を使用すると、部屋の外に向けて空気が流れます。廊下のドアを開けると空気の流れができ、さらに効率よく換気ができます。



②部屋に窓が1つもない場合

この場合も扇風機を使用すると効率よく換気ができます。窓や換気扇のある部屋に向けて扇風機を使用すると、空気の流れができます。



換気扇をうまく利用しましょう

空気の入口となる窓を開け、空気の出口をトイレや浴室にある換気扇にすると、1つの部屋だけでなく、複数の部屋をまとめて換気することも可能です。

浴室やトイレの換気扇は、湿気や臭気を排出するためにも重要です。常に使用すると、よりよい空気環境を確保できます。

また、事務所などには空気の出入り両方を行う換気扇が備わっている場合があります。換気扇に十分な能力があれば、窓を開けなくても換気ができます。

