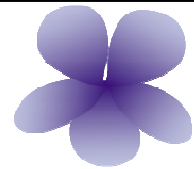


# メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:74 2012・5・15

## ○ お魚 食べていますか？

突然ですが、みなさんはどのくらいの頻度でお魚を食べていますか？昔の日本人は毎食のようにお魚を食べていました。しかし、近年は欧米の食文化がひろまり、お肉中心の食事になってしまったと言われていました。気がついたらファストフードばかり食べていたなんてことはありませんか？お肉ばかりでなく、お魚も食べていますか？私たちの身体は、自分が食べた物で作られています。バランスの良い食事は、健康な身体を作るためにはもちろんのこと、心の健康づくりにとっても大変重要なことです。

お魚には健康な心身を保つために重要な“DHA”や“EPA”が豊富に含まれています。DHAやEPAは、サプリメントなどでも人気があるので聞いたことのある人は少なくないと思います。このDHAやEPAは、人間に必ず必要な“必須脂肪酸”の1つです。人間の身体の中で自然と作り出すことが出来ないため、食物から取り入れなくてはなりません。

**\* DHA** | ドコサヘキサエン酸 } お魚に豊富に含まれています！  
**\* EPA** | エイコサペンタエン酸 } 特に「イワシ」や「サバ」などの青魚！

人間に必要な栄養が豊富なお魚ですが、食の欧米化や調理の手間がかかることなどもあり、現在の日本では魚離れがおきており、日本人の約半数が不足していると言われていています。DHAやEPAには、血液を固まりにくくさらさらにする効果や、花粉症やアトピー、気管支喘息などの症状の改善にも効果があるそうです。

**\* DHAとEPAの効能**  
動脈硬化の予防、高脂血症の改善、血栓・高血圧の抑制、抗アレルギー、抗炎症作用、アトピーの改善、学習能力・記憶力・運動能力の向上、視力低下の抑制、認知症の改善・予防、など

厚生労働省も、DHAやEPAは生活習慣病の予防のために重要であるため、これらの青魚に豊富に含まれる栄養成分をもっと摂取すべきとしています。さらに、アメリカではEPAの摂取でうつ病を改善することが出来るという研究も発表されていました。お魚ばかり食べていれば大丈夫！ということではありません。バランスの良い食生活を心掛け、心身ともに健やかに穏やかな日々を過ごしていきましょう。

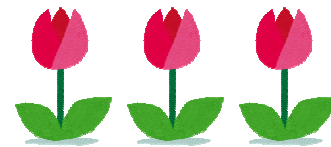


## ○ 金環日食

5月21日は日本で金環日食が観察できる日です！日食とは、月が太陽の前を横切るため月によって太陽の一部もしくは全部が隠される現象です。金環日食は、太陽の方が月よりも大きく見えるため月のまわりから太陽がはみ出して見える状態なのだそうです。残念ながら今回北海道で観察できるのは部分日食ということですが、次に日本で金環日食が観察される2030年6月1日(推定)は、北海道の大部分で観察できるそうです！18年後は遠いですね。

## §：37 不安障害 その2

前回から不安について考えています。不安は日常生活の中で誰しもが感じるものですが、不安があるために日常生活が安定して送れなくなってしまえば、大きな問題になります。自分がどのくらいの不安を抱えているのか、自分でも把握できていないことがあります。そして、他人が抱える不安はまわりの人からはわからないことが多いです。自分にとってはなんてことないような出来事であっても、ある人は大きな不安を抱えているかもしれません。不安はとても主観的なものなのです。今回は、日常生活に不安が支障をきたす場合について考えていきたいと思います。



### ○ 日常生活を脅かす不安

日常生活に大きな支障のない健康な不安は、不安に思う理由や状況がしっかりとあり、言葉にして他人に話すことができ、理解を得られ、長く続くものではありません。例えば、“テスト勉強をしていないから不合格になるのではないかという不安”です。しかし、日常生活を脅かすような不安は、不安に思う理由や状況が曖昧で、言葉で表現することが難しく、他人に理解してもらえないものが多いです。また、不安な気持ちがとても長く続き、いったん消えてたとしてもまたすぐに不安な気持ちが襲ってきます。例えば“外に出ると死ぬのではないか”というような、理由や状況が曖昧な不安です。

本来私たち人間にとって不安を感じることは、自分の身を守る重要なシステムなのですが、敏感に反応しすぎたり、自分で不安な気持ちをコントロールできなくなった時には、仕事やプライベートなど、日常の生活に様々な支障をきたしてしまいます。自分でコントロールできる不安であれば、不安を解決する方法が見つけれたり、不安を避けて生活することが出来たりしますが、病的な不安は私たちの心を支配してそのこと以外考えられなくなってしまふ危険があります。“外に出ると死ぬのではないか”という不安な気持ちが心を支配してしまうと、仕事に行くことも買い物に出かけることも難しくなり、家の中に引きこもって1歩も外に出られないような状態に陥ってしまいます。不安を感じた時、なぜ不安に感じているのか、家族や友人などに話した時、理解してもらえたり出来たか考えてみて下さい。不安がひとり歩きし始めて大きく膨らんでしまってからでは、自分1人ではなかなか解決できないものです。心当たりがある人はお電話下さい。一度整理することが大切です。



GWも過ぎて季節は夏へ向けて走り始めていきます。そしていよいよ5月20日（日）は洞爺湖マラソンです！みなさんの中にもエントリーを済ませ「完走するぞ！」「目標タイムを達成するぞ！」と意気込んでいるランナーさんがいるのではないのでしょうか。街中でイヤホンをしながら走っている人を見かけることがあります。周囲の出来事に気づくのが遅れてしまうかもしれません。交通事故に巻き込まれる危険もありますから、気をつけましょう！

**\* 最近急に体重が落ちた人はいませんか？ ココロ リフレッシュルーム 0142-76-4780**