

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol.123 2014・6・1

○ イチゴ

豊浦町はイチゴの産地として有名です。みなさんは豊浦のイチゴを食べますか？私は先日、運良く頂くことができましたが、甘くて美味しいイチゴでした。豊浦町を車で走っていると、国道沿いにイチゴの直売店が並んでいます。店頭には並べられている真っ赤なイチゴを目にするとつい寄り道してしまいたくなります。イチゴは葉酸やビタミンC、食物繊維など豊富に含んでいるので、老化や病気の予防に効果的な果物です。目の健康や美肌にも良いとされているので女性から大人気の果物ですよね。イチゴが栄養豊富な美味しい果物でも、食べることができない人もいます。果物アレルギーの人やシラカバ花粉症の人の中には、イチゴなどの果物を食べるとアレルギー症状が起きる人がいることが知られています。その日の体調等によっても症状のあらわれ方に違いがありますので注意して下さいね。旬のものを食べると、体の中もフレッシュになるように思います。今年のいちご豚肉祭は、6月8日(日)に豊浦海浜公園にて開催されます。交通渋滞が予想されますから、運転手さんは、時間と心にゆとりをもって安全運転で楽しんで下さい。



○ 美脚とビタミンD

残念ながらイチゴには含まれてはいませんが、次はビタミンDのお話です。みなさんはビタミンDが不足してはいませんか？そして、O脚に悩んではいませんか？女性のみなさんは、モデルさんのようなメリハリのあるすらっと長い脚に憧れるのではないのでしょうか。骨の成長にカルシウムが必要だということは広く知られていると思いますが、実はカルシウムを小腸で吸収するためにはビタミンDが必要なのです。いくらカルシウムを摂取しても、ビタミンDが不足しては、カルシウムはあまり吸収されません。成長期の子どもがビタミンD不足になると、ひどいO脚になってしまうというのですから大変です。骨折や骨粗鬆症にも、ビタミンD不足は深く関係しています。では、誰もがビタミンDをたくさん食べようと思うのですが、ビタミンDが豊富に含まれている食品はあまり多くはありません。そのため日光に浴びることが重要です。ビタミンDは紫外線を浴びると皮膚で作られます。晴れた日に、顔と肘から先の腕を15分直射日光に当てるだけでビタミンDが合成されるのだそうです。特に女性は紫外線は敵だと思っているので、なかなか太陽の下で肌を出して活動しようとは思わないでしょう。しかし、美脚のためにも太陽の力が必要です。日焼けをしてシミができるのは嫌だと思いますが、少しの間紫外線を浴びたからといって皮膚がんになる心配もないそうですから、適度に太陽の力を借りて骨を丈夫にしたいですね。

§：62 心の傷

みなさんには、最近涙を流して泣いた記憶がありますか？大人になると社会の目があり、なかなか自分の感情をあらわにすることができなくなります。けれども、つらいことや悲しいことがあった時に、涙を流して泣くことは、私たち人間にとってとても大切な「作業」なのです。まず、つらいことや悲しいことが自分の身に起きているということを認めることが大切です。人間にはつらいことや悲しいことが起きた時、その悲しみから自分を守る能力が備わっています。涙を流したり、つらい気持ちを家族や仲間と共有したり、話をしたりしながら時間をかけてその悲しみや苦しみを乗り越えていきます。しかし、それだけでは乗り越えることが出来ないほどに、心の傷を負うことがあります。例えば大きな災害や事故、大切な人との死別などです。今月は私たちの心の傷について考えていきたいと思います。

○ ストレスの強さを測るものさし



みなさんは、どのような状況で人間がストレスを感じるか知っていますか？ ストレスを感じる場面やその感じ方の強さなどは人それぞれですが、アメリカの心理学者のホームズとレイが開発した「社会的再適応評価尺度:SRRS」というチェック表があります。これは、人生で経験するであろう重大な出来事や生活の変化などを43項目取り上げ、その出来事によって受けるストレスの重みに応じて点数化されています。アメリカの研究では、過去1年以内に体験した出来事の合計点数が150点以上の場合、翌年に何らかの健康障害を生じる危険性が約50%、300点以上の場合90%以上とされています。1988年に精神科医の夏目により日本版のストレス点数表が作成されました。その一例が下図です。自分が直面している状況や自分の身近な人が抱える心の負担を思いやるための目安として役に立ちます。

| 順番 | 出来事 | 点数 |
|----|-------|-----|
| 1 | 配偶者の死 | 100 |
| 2 | 会社の倒産 | 73 |
| 3 | 親族の死 | 65 |
| 4 | 離婚 | 63 |
| 5 | 夫婦の別居 | 63 |

| 順番 | 出来事 | 点数 |
|----|------------|----|
| 6 | 会社を変わる | 53 |
| 7 | 自分の病気やけが | 50 |
| 8 | 多忙による心身の過労 | 47 |
| 9 | 300万円以上の借金 | 45 |
| 10 | 仕事上のミス | 45 |

| 順番 | 出来事 | 点数 |
|----|----------------|----|
| 11 | 転職 | 53 |
| 12 | 単身赴任 | 50 |
| 13 | 左遷 | 47 |
| 14 | 家族の健康や行動の大きな変化 | 45 |
| 15 | 会社の立て直し | 45 |

これを見てもわかるように、日本人は勤勉な性格なので、仕事に関するストレスが上位に挙がっています。私たちが気づかないうちにストレスを抱えているかもしれませんよ。



あちこちで綺麗に咲いているチューリップ。綺麗な花が咲いたらその花を切り取る必要があるそうです。花を切り取るのはもったいない気がしますが、翌年も綺麗に咲いてもらうためには、花や種に栄養が吸い取られないようにしなくてはなりません。球根に栄養を蓄えることが重要で、球根の栄養が不足していると綺麗な花が咲かないのだそうです。もしかすると、私たちにも球根があって、見えない“充電”が大切なのかもしれませんね。

* 職場がどのように変化したらより良いと思いますか？ ココロリフレッシュルーム 090-2070-6586