

さんぽ保健師コラム

(2020年 立夏号)

はいたい！産業保健専門職（保健師）の千葉です。

新緑の5月、「立夏」の季節になりました。立夏とは夏の始まりを感じることを言います。瑞々しい緑に溢れ、さわやかな風の吹く気持ちの良い気候の5月ですが、沖縄では一足早い梅雨の始まりでもありますね。

さて、沖縄県でも新型コロナウイルス感染拡大防止のため独自の緊急事態宣言が出されました。皆様の職場でも様々な感染予防の対応にご尽力されていることと思います。これから大切にしていきたいことの一つに、感染症拡大による心理的影響への対応があります。ウイルスは目に見えないので必要以上に不安を感じやすく、また外出の自粛など今までとは違う生活の変化によってストレスを抱えやすくなります。

「セルフケア（自分で自分の世話をする）」でストレスの予防・対処をしていきましょう。具体的には以下のことを参考にしてみてくださいね。

① 規則正しい生活を大切にす。

朝と夜はなるべく同じ時間に起きて同じ時間に寝るようにしましょう。朝起きて光を浴びることで体内時計のスイッチがオンとなり、夜になると自然と同じ時間に眠れるようになります。また同じ時間に食事をとることも身体の自然な営みを整えて、規則正しい時間に空腹感が得られて、必要以上の食べすぎも防止します。

セルフケアの基本である規則正しい生活習慣をいつも以上に意識して、丁寧に毎日を過ごしてみましょう

② 呼吸に意識を向ける

呼吸には精神的な状態が表れます。不安や焦りがある時、呼吸は浅く早くなっています。逆に深くゆっくりとした呼吸は副交感神経が優位となり、リラックス効果があります。自分の呼吸に意識を向けてみてください。呼吸が浅く早くなっていると感じたら、深呼吸をしましょう。1日に3分くらいで良いのでゆっくりと自分が気持ち良いと感じる呼吸でリラックスする時間を作りましょう。

③ いつも頑張っている自分を褒めよう

「いつも頑張ってくれてありがとう」「ありがとう。感謝しています。」職場の同僚や友人、家族に感謝の言葉を伝えることは良いコミュニケーションを図るうえで大切なことです。では、自分に対しては感謝の言葉を伝えていますか？社会のため家族のために日々働いている自分自身をもっと褒めてあげましょう。自分へのポジティブな言葉がけは自己肯定感が高まり、ストレスにも強くなるという効果がありますよ。

～ 今こそセルフケアを大切に、この時期を乗り越えていきましょう ～

(沖縄産業保健総合支援センター 産業保健専門職 千葉 千尋)