



「さんぽ保健師 コラム」

(2020年 夏至号)

はいたい！産業保健専門職（保健師）の千葉です。

6月に入り新型コロナウイルス感染防止による自粛生活も解除されてきました。今までとは違う「新しい生活様式」が求められるようになり、様々な状況や環境の変化に戸惑いやストレスを感じる人も少なくないかもしれません。

「幸せホルモン」などと呼ばれる脳内物質「セロトニン」をご存知ですか？「セロトニン」は心を安定させる作用のある脳内物質です。ストレスや不規則な生活によりセロトニンの分泌が減少すると、不安、不眠、気持ちの落ち込みがみられることがあります。

今回は様々な環境や状況の変化に対する、暮らしの中のメンタルケアのポイントをご紹介します。

ポイントは生活の中に、「リズム運動」を取り入れることです。

- ① よく噛むこと：一定のリズムで同じ動きを繰り返すことは、心を安定させるセロトニンの分泌を促すと言われています。よく噛んで食べることは、食べ過ぎ防止だけではなく心の健康にも良い効果を与えるのですね。噛み始めて5分くらいからセロトニンの効果が出始めるので、よく噛むことを意識して15分～20分くらいの食事時間を心がけてみましょう。食事以外ではガムを噛んで補うのも良いですね。
- ② よく歩くこと：同じように規則正しいリズム運動の一つが歩くことです。歩くことでセロトニンが分泌され気持ちが安定します。気を付けたいことは、気温・湿度の高い中でのマスク着用は熱中症のリスクを高めます。朝夕の涼しい時間帯に、人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる時はマスクを外すなど、熱中症予防をしながら適度な運動を取り入れましょう。屋内で取り組めるリズム運動には、スクワットなどもあります。
- ③ 発声・歌うこと：「呼吸」もリズム運動の一つです。好きな音楽に触れることはリラックス効果があり、さらに「歌うこと」で自然と気持ちの良い呼吸を繰り返すので心が安定します。

最後に、環境や状況の変化にストレスや不安を感じることは当たり前のことでもあります。ストレスを我慢して抑え込むのではなく、ストレスをため込まずに上手に発散できるように、暮らしの中でのリズム運動をぜひ取り入れてみてください。