

皆さん、こんにちは。

早いもので、『うがみやぶら』は今月で創刊2周年を迎えます。皆さんに支えられながら、ひと月、またひと月、と積み重ねていったら、いつの間にか2年経っていた、というところでしょうか。「継続は力なり」とはよく言ったものです。

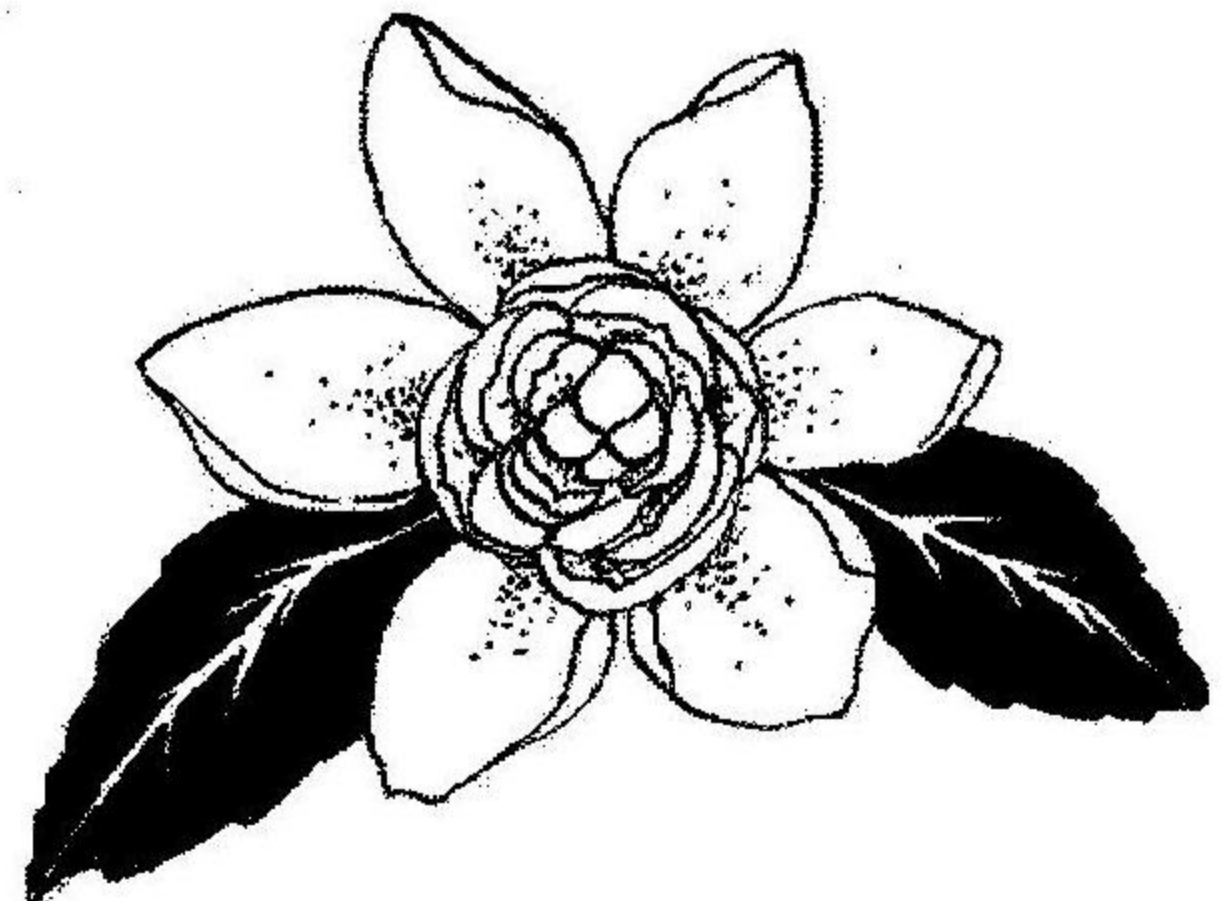
こんな小さな機関紙ではありますが、皆さんにお読みいただき、何か少しでもお役に立てたら、こんなに嬉しいことはありません。

来室中の皆様と当カウンセリングルームをつなぐお便りとして、これからも情報やコラムを提供していきたいと思います。「こんな情報が欲しい」など、ご意見ご要望もお寄せくださいね。引き続きご愛読いただけましたら幸いです。

そろそろ雨の季節が始まりますね。湿度が高くてうっとうしい、洗濯物が乾かない、食べ物が傷みやすい、など、日々のストレスがたまりやすい時季かもしれません。うまく気分転換しながら、乗り切りたいものです。

『ふわっと ほっと』夏号は「食中毒」の特集です。こちらもご参考になさってくださいね。

では、今月もどうぞよろしくお願ひ
申し上げます。



おひさまと仲良し

雨に濡れる紫陽花が絵になる季節になりました。でも、雨や曇りの日がずっと続くと、晴れ間が待ち遠しくなりますよね。

それもそのはず。太陽の光には私たちの健康に関する様々な効果があるのです。

まず、太陽の光と睡眠リズムには深いかわりがあります。

日光を浴びることによって、睡眠を促すメラトニンというホルモンの分泌が止まります。一方で、脳の覚醒を促すセロトニンというホルモンの分泌は活発になります。

メラトニンは、日光を浴びてから約 14～15 時間後に分泌が開始され、夜になるとさらに分泌量が増えてきます。脳が睡眠状態に切り替わって、よく眠れるようになる、というわけです。そして、朝、目覚める頃になると分泌が止まり、日光を浴びることで体内のメラトニンの量が一気に減少し、睡眠状態から覚醒状態に切り替わるのです。

またセロトニンは、心と身体のバランスを取る役割をもちますが、セロトニンが不足すると、気分が不安定になったり、うまく感情がコントロールできなくなったりします。セロトニン不足はうつ病の原因のひとつであると考えられています。セロトニンの分泌が正常に働いていると、脳の覚醒や心身の活動がスムーズになり、また、やる気や集中力も出てきます。


おひさまの効用は他にもあります。それは、ビタミンDの生成に日光が大きく関わっていることです。ビタミンDは、カルシウムやリンの吸収を助けるはたらきがある栄養素で、骨の成長や健康維持に欠かせません。他にも、高血圧や糖尿病、心臓病や脳卒中の予防、脳や心の健康にも役立つことがわかってきています。

午前 10～午後 3 時頃の日光で、5～30 分間、少なくとも週に 2 日、日焼け止めクリームなしで、顔や手足、背中に日光浴することで、十分な量のビタミン D が体内で生成されるそうです。

ただし、何事も「過ぎたるは及ばざるがごとし」と申しますが、あまり無防備に日光を浴びすぎるのは禁物です。1 年の中でも、特に 5～6 月は紫外線が強い時期ですから、皮膚のことを考えると注意が必要になります。女性にとってはシミやしわも大敵ですものね。長い時間、外を出歩く場合は、日焼け止めや帽子などの紫外線対策もお忘れなく。

朝起きたら、まずは部屋中のカーテンを全部開けて、室内におひさまの光を入れましょう。できたらベランダや庭に出て、まぶしい朝の光を浴びながら、う～ん、と伸びをして、しばらく深呼吸。とても気持ちよくすっきりと目が覚めそうですよ。

これからの季節、おひさまと上手につきあって、心と身体を元気にして、快適に過ごしたいですね。



佐々木 良枝 (ささき よしえ)
勤務日：金曜日
隔週火・土曜日 (本院)

カウンセリングルームからのお知らせ

○“いきる”ホットラインのご案内

相模原市では、自殺予防電話相談として、以下の窓口を開設しております。夜間に対応していますので、お困りの際は一人で悩まず、こちらをご利用ください。

*TEL：042-769-9800（毎週日曜日 17～22時）

○予約の変更・キャンセルについて

当カウンセリングルームでは、面接日時の変更・キャンセルは、ご予約の2時間前までとさせて頂いておりますので、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。無断キャンセルが続く場合、キャンセル料を申し受けることもございます。ただし、当日午前中の急な変更など、やむを得ない場合もありますので、担当カウンセラー、受付にご相談ください。

○心理検査メニューのご紹介

心理検査は“自分を知るためのツール”の1つです。当室では、色々な心理検査を実施しておりますので、ご興味をお持ちの方は、担当カウンセラーまでお気軽にお問い合わせください。

本誌の表題「うがみやぶら」は鹿児島県奄美地方の「こんにちは」というあいさつを意味したことで、「おがみあげてそうろう(拝み上げて候)」が転じたとされています。

発行・編集：特定非営利活動法人神奈川県メンタルヘルスサポート協会

相模原市南区相模大野 5-29-23

TEL 042-748-3532 FAX 042-815-3990

2011年6月1日