

# こころの健康にもっと目を向けよう

“コロナうつ”という言葉をししばし耳にするようになりました。新型コロナウイルス感染症の拡大長期化は私たちのこころに大きなストレスを与えています。こうした状況だからこそ、こころの健康にもっと注意を払いたいものです。

## こころの病気は、体とこころに不調が現れます

楽しいことが続くと、快眠、快便、快食となって体の調子もよくなりませんか。こころも穏やかになり優しい笑顔で過ごせるのではないのでしょうか。天気ではえば快晴といった感じです。ところが不安や恐怖などのストレスが続くと、体もこころもなんだかすっきりせず、曇天や雨、もっとひどいときには嵐といった感じになります。

体の不調としては不眠や食欲不振、倦怠感、首や肩のこり、頭痛、下痢・便秘、息苦しさなどが現れることがあります。一方、こころの不調としては、何をしても楽しくない、何もやる気がしない、イライラする、人に会うのがおっくう、気分が重いといった症状などが現れます。

このような体やこころの不調は、身体的な病気でもよく見られます。例えば不眠は、睡眠中に何度も呼吸が停止する睡眠時無呼吸症候群の代表的な症状ですし、意欲の減退は認知症でも現れる症状です。

## こころの病気にはさまざまな種類があります

こころの病気といっても、さまざまな種類があります。例えば、東日本大震災や熊本地震のあとには、その辛い経験に対して時間が経ってからも強い恐怖を感じるPTSD（心的外傷後ストレス障害）の人数が増えたといわれます。また、気持ちや考えがまとまらなくなってしまう統合失調症は若い年代に発症しやすいのが特徴です。同じこころの病気でも、種類が違えば治療へのアプローチは異なります。

体の不調は本人も感じやすいのですが、こころの不調は自覚しにくいものです。それだけに、周囲の人が早めに気づくことが大切です。本人だけでなく、周囲の人がなにかおかしいと感じたときも、まずは医療機関を受診して、その原因を調べてもらいましょう。

クスリンです。

## ご意見をお寄せください 読者アンケート

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、3月5日（当日消印有効）です。

**回答方法** ハガキ、QRコード（またはURLからアクセス）いずれかの方法で一人さま1回限りとさせていただきます。

- ① Lifeを受け取った薬局の名称と所在地  
例：●●薬局（●●店）●●市
- ② 薬局での感染症対策について  
(1.満足している 2.満足していない 3.どちらともいえない)
- ③ ②についてのご意見
- ④ ①の薬局へのご意見・ご要望
- ⑤ Lifeへのご意見・ご要望
- ⑥ 郵便番号・住所 ⑦ 氏名 ⑧ 性別
- ⑨ 年齢 ⑩ 電話番号

※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

**QRコード** QRコードを読み取るか、<https://questant.jp/q/JPIVJ8MKI>にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。

○上記以外の方法での応募は受け付けておりません。

あて先（切ってハガキに貼ることができます）

〒150-0001  
東京都渋谷区神宮前5-47-11  
クラスAネットワーク Life2月号係

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で100名様に下記の商品をプレゼントいたします。



### 編集部おすすめ、あたたかセット

冬の味方、あたたかセットをプレゼント。出西生姜を使用したしょうが湯はお湯で溶かして飲むタイプ。しっかりとした辛みで香り豊かな味わい。重曹とクエン酸から生まれた無添加・無着色のやさしい入浴剤は、体の芯から暖める優れ物。

左…出西生姜しょうが湯 15g×5袋 447円（税込）  
来間屋生姜糖本舗 ☎0853-62-2115  
右…薬用 重炭酸入浴剤 ナチュラルバス 5個（通常販売価格10個 税込2,750円）ゼンケン ☎0120-135-232  
○商品については、上記にお問い合わせください。

※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報（株）クラスAネットワークにて厳密に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り（Webサイトを含む）及び薬局サービス向上に活用させていただきます。

※プレゼント商品は薬局で取り扱っていない場合があります。

## 悩みのある人の相談窓口があります

近年減少傾向にあった自殺者の数が、昨年7月以降増加しているそうです。その背景には新型コロナウイルス感染症がもたらしている心理的・社会的影響があるといわれます。

人間関係や仕事の悩み、体の不調への不安などを一人で抱え続けているとますますストレスが大きくなり、症状が悪化しかねません。最近では、悩みのある人の相談窓口がたくさん用意されています。身近なところとしては保健所があります。保健所では、こころの健康、医療、福祉に関する相談、ひきこもり相談、アルコール依存症の家族相談など幅広く受け付けています。

また、薬剤師は地域の方々の健康のサポーターです。どこに相談すればよいかわからないという場合は、薬剤師に気軽に相談してください。



イラストレーション：堺 直子

## お知らせ

**健康情報をWebでも**  
Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。  
<https://www.e-classa.net/>  
class A ヘルシーライフクラブ 検索

〈健康脳クイズの答え〉  
答えは、「ニューシ」でした。

コ	ピ	キ	シ	テ
カ	モ	ウ	カ	イ
ク	テ	ン	ジ	
ツ	チ	イ	ロ	
ス	イ	ボ	ク	ガ
イ	フ	ウ	イ	シ

次予告 3月号は「体内時計」を特集します。どうぞお楽しみに。

**薬剤師にご相談ください**  
お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方せんがなくともお気軽に薬局におこしください。

発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11  
TEL:03-5778-9388 FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@i-classa.com

クラスA薬局とは？ 近々SNSで薬局を探そう！  
ホームページの案内はこちら！ <https://www.e-classa.net/>

## 睡眠 食事 運動 で

# 花粉に負けない

### こころの健康にもっと目を向けよう…4

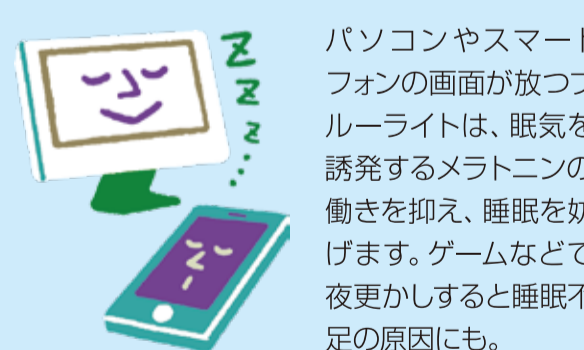
あたたかセットを100名様にプレゼント…4

### 寝つきの悪い人は入浴を工夫



ぬるめのお湯にゆっくりつかって体温を上げておきましょう。その後、約1時間半で体温が下がってくるので、そのタイミングで床に就けばスムーズな眠りに。

### パソコンやスマホを夜遅くまで見ない



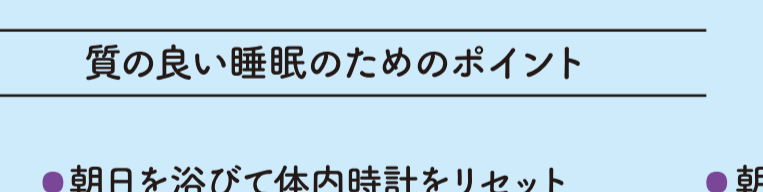
パソコンやスマートフォンの画面が放つブルーライトは、眠気を誘発するメラトニンの働きを抑え、睡眠を妨げます。ゲームなどで夜更かしすると睡眠不足の原因にも。

### 昼寝は夕方までに30分以内



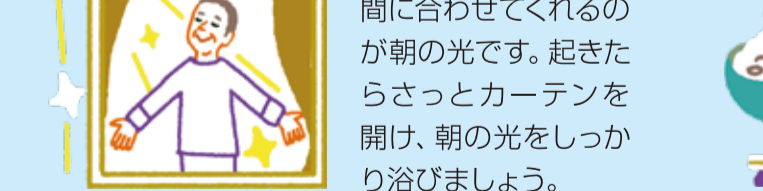
30分以上寝てしまうと深い眠りに落ちて、目覚めたあとの眠気が強くなり、体がだるくなります。夜の睡眠に影響しないように夕方までに取るのも昼寝のコツ。

### 夜寝る前の室内は暗めに



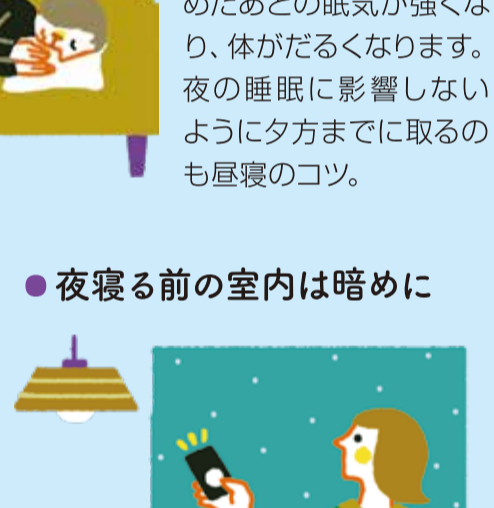
寝室環境を整えるのも大切。明るい光では目が冴えてしまうため、寝室の照明が明るいと睡眠の質が低下します。寝室は暗めにして静かな環境で眠りましょう。

### 朝食は和食がおすすめ



大豆製品に多いトリプトファン、魚に多いビタミンB6を朝に摂ると、夜には睡眠ホルモンのメラトニンを生成。和の朝食に定番の大豆や魚は理にかなった食事です。

### 布団を外に干さない

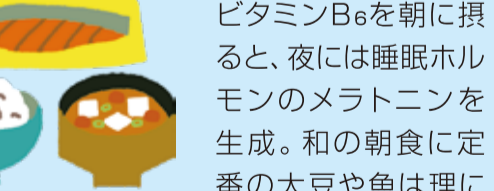


どうしても外に干したいときは体に触れる面を内側にして。取り込んだあとは付着した花粉を布団クリーナーなどで除去することを忘れずに。

### 花粉症対策と睡眠

ちょっとした工夫で花粉症の症状が軽減され、安心して眠ることができます。

### 鼻づまりには横向き寝



つまっている方の鼻を上にして横向きで寝てみて。鼻づまり側の交感神経が刺激され鼻の血管が収縮し、通りがよくなります。

### 寝室に花粉を入れない



花粉が付着した衣類のまま寝室に入ると、ホコリと一緒に飛散する可能性が。着替えてから寝室へ。横になる前に枕元の花粉も拭き取って。

イラストレーション：オオノマユミ

