



セルフケアで心を元気に

4月は環境の変化もありストレスを感じる人が増えるのではないのでしょうか。ストレスと上手につきあうために、その特徴と対策についてご紹介します。

ストレスって何？

ストレスと聞くと、嫌なことやつらいことを連想される方が多いかもしれません。しかし、実はうれしいことも楽しいこともストレスの原因になります。毎日快適に過ごすために、まずはストレスについて説明します。

ストレスの原因

そもそもストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。外部からの刺激には、天候や騒音などの環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、不安や悩みなど心理的要因、そして人間関係がうまくいかない、仕事が忙しいなどの社会的要因があります。つまり、日常の中で起こる様々な変化＝刺激が、ストレスの原因になるのです。進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事も変化＝刺激ですから、実はストレスの原因になります。



早めのセルフケアが大切

こころの健康を保つのも、体と同じように早めの対処が大切です。たとえば、気持ちが悪くなる、イライラする、眠れない、食欲がない、疲れやすいといったとき、早めのセルフケアが必要です。

また、その人特有のストレスサインもあるでしょう。たとえば、疲れるといつも歯が痛くなる、腰に出てくる、耳鳴りがするなど、自分特有のストレスサインを知っておくことも大切です。そして、気づいたときには、十分に休息をとり、気分転換をするなど、早めにセルフケアをするようにしましょう。

生活習慣はこころの健康にも大切

ストレスと上手につきあうには、まず毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスの取れた食

事や良質の睡眠、適度な運動の習慣を維持することが、健康の基礎固めになります。

また、ストレスがたまったときの対策として、リラクゼーションできる時間を日常生活の中にもつことも大切でしょう。

- ゆっくりと腹式呼吸をする
- ぼんやりと窓の外を眺める
- ゆつたりお風呂に入る
- 軽く体をストレッチする
- 好きな音楽を聴く

気軽にできることをまずやってみましょう。お酒を飲んでつらさを紛らわせようとするのは、睡眠の質を低下させ、うつ病等のこころの病気を引き寄せます。



アタマを柔らかくしよう

ストレスを感じるとき、私たちは物事を固定的に考えてしまっていることがあります。たとえば、「必ず、〇〇をしなければならぬ」と考えていて、それがうまくいかないときには強いストレスを感じてしまうでしょう。問題点やダメな点ばかりに注意が行きがち

です。

そんなとき、ダメな点ばかりではなく、実際にできていること、うまくいっていることに注意を向けるのもよいでしょう。考え方や見方を少し変えてみるだけで、気持ち少し楽になることがあります。

困ったら誰かに相談してみよう

困ったときやつらいときに話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。話すことで自分の中で解決策が見つかることもあります。相談に乗ってもらえたという安心感も、気持ちを落ち着かせるでしょう。友人、家族、同僚、地域や趣味の仲間など、日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。

しかし、こころと体の症状が続くときは早めに専門家に相談しましょう。医師やカウンセラーなどの専門家や、地域の精神保健福祉センター、保健所、職場の健康管理センター、自治体の相談所などと相談できる場所はたくさんあります。

【厚生労働省IP参照】

(杉山)

救急箱に常備しておきたいもの

Q 救急箱はどう管理する？

A、ケガや急病などの救急時あるいは災害時にも慌てないように、家庭や職場に救急箱を準備しておくことはとても大切なことです。ただし、救急箱は、直射日光が当たらないところで、室温（30℃以下）に保管し、誤飲を防ぐためにもお子さんの手の届かない所に置くようにしてください。また、必要な薬の有無や薬の使用期限などを確認するためにも、救急箱の中身は定期的（少なくとも1年に1回）点検し、古くなったものは捨てましょう。

※症状が重い時、薬を服用しても症状が改善されない場合は、自己診断せず、早めに医師に相談して下さい。

Q 開封後の期限は？

A、開封後は、錠剤、カプセル剤、粉薬、軟膏、坐薬などは6カ月から1年以内、目薬は1カ月程度を目安にして下さい。開封した年月日を容器に書いておくこと便利でしょう。また、シロップ剤などの内用液剤は、糖などで甘味がつけられていて、細菌で汚染されやすく変質が激しいので、飲み残したものはすぐに処分した方が賢明です。



次のような場合は変質している可能性があります。

- 錠剤やカプセルの色が変わっていたり、表面がザラザラしていたり、亀裂が入っているとき。また、臭いが変わっているとき。
- 粉薬の色が変わっていたり、固まっていたり、臭いが変わっているとき。
- 透明だった液剤に沈殿が生じ、よく振っても溶けない時。
- 軟膏などの色が変わっていたり、油が浮いているとき。
- 目薬が濁っていたり、フタのまわりに白い粉がついているとき。
- 坐薬が一度溶けてしまったとき。
- パップ剤などの表面が乾いていたたり、油が浮いているようなとき。

★軟膏・クリームは使い方も注意

塗る時にチューブの先端を直接患部につけて絞り出したりすると、細菌がチューブの先端に残り、汚染されて使用できなくなることがあります。使用前にはしっかりと手を洗って清潔にした後、指などに絞り出してから患部に塗って下さい。綿棒などでチューブから取って塗ると、より衛生的で長期間使用できます。

救急箱は、イザと言う時に大きな力を発揮してくれます。有効活用するために、適切な管理も必要です。今回のチェックリストもぜひ利用してみてください。

あおば薬局・コア薬局では陳列していない商品でもご要望があればお取り寄せを承っております。お気軽にお声かけください。
(上田)

(参考) 茨城県薬剤師会 (参考) 日本皮膚科学会

【救急箱に常備しておきたいもの】

| 薬類 | ○消毒液 ○キズ薬 ○風邪薬 ○頭痛や歯痛の鎮痛剤 ○胃腸薬(胃薬・お腹の痛み止め・下痢止めなど) ○筋肉痛やねんざなどのシップ薬 ○虫刺され・湿疹用などの軟膏剤 ○その他、体調や体質に応じた常備薬 |
|-------|---|
| 救急用品類 | ○体温計 ○包帯 ○ネット包帯 ○ガーゼ ○ガーゼ止用のテープ ○ばんそうこう ○綿棒 ○ピンセット ○はさみ(清潔なもの) ○毛抜き(とげ抜きに) |



パワーサラダ



ようやく春がやって来ましたね！

お野菜がおいしい季節です。今回はたっぷりお野菜のサラダをご紹介します。

材料(3人分)

じゃがいも1個 さやいんげん8本、塩少々、玉ねぎ1〜4個、きゅうり1本、レタス3枚、クレソン1〜2束、ゆで卵2個、むきえび10尾、ベーコン2枚、ツナ缶1缶、くるみ大さじ3(ドレッシング)

オリーブオイル大さじ2、酢大さじ2、すりおろしにんにく少々、パセリみじん切り大さじ1、はちみつ小さじ1、しょうゆ小さじ2、塩小さじ1〜3

①じゃがいもは乱切りにしてゆでる。ゆで上がる少し前に、長さを3等分に切ったさやいんげんを加えて一緒にゆでる。

②玉ねぎはせん切り、きゅうりは小口切り、レタスとクレソンは食べやすい大きさにちぎり、すべて合わせてさつと水にさらし、ざるに上げておく。

③むきえび、短冊切りにしたベーコンは、一緒にゆでてざるに上げる。

④ゆで卵は粗みじん切る。ツナ缶はほぐしておく。くるみはさつとから炒りして粗く刻む。

⑤大きめのボウルにドレッシングを合わせ、①、②、③、④を順に入れ、混ぜ合わせる。参考(株)キッコーマン(関口)

編集後記

多くの人が毎日食べる主食のお米。

短時間で簡単・確実に出来る炊飯器を使うのもいいですが、時間のある時にはお鍋を使って炊いてみるのはいかがでしょうか？

特にオススメが鑄物ホーロー鍋などの重い蓋を使った方法です。炊きたての時は、お米一粒一粒がふっくらし、味の違いに気づかれるはず。保温が出来ないのが難点ですが、冷めてももちりしています。

お米を研いだ後にしっかりと浸水させておく事が最大のポイントで、そこからは、20分程度で炊けてしまいます。

意外と簡単な方法なので、お時間のある時に試してみてください。どうでしょうか。

(高橋)

