

保健だより 5月号

茨城県立境高等学校

ハナミズキやツツジ美しく咲き、清々しい季節になりましたね。外の空気をたくさん吸ってください。新年度が始まって一ヶ月が経ちました。この時期は、新しい環境に慣れようとして自分でも気がつかないうちに疲れが溜まっています。ゴールデンウィーク中にちょっと一息ついてリフレッシュしましょう。

いいこってどんなこ?

一冊の絵本を紹介します。うさぎの親子の会話です。

ジーン・モデシット文 ロビン・スポワート絵 もき かずこ訳

「ねえ、おかあさん、いいこって どんなこ?」うさぎのバニーぼうやが たずねました
「ぜったい なかないのが いいこなの? ぼく なかないように したほうが いい?」
おかあさんは こたえました。「ないたって いいのよ。でもね、バニーが ないていると、
なんだか おかあさんまで かなしくなるわ」
「じゃあ、いいこって つよいこのこと?」
なんにも こわがらない つよいこに なってほしい?」
「まあ、バニーったら。こわいものが ないひとなんて いるかしら」
「おこりんぼは いいこじゃ ないよね。」
ぷんぷん おこっている ぼくなんか、おかあさんきらいでしょ?」
「とんでもない。ぷんぷんおこっているときも にこにこわらっているときも
おかあさんはバニーがだいすきよ」
「でも、ぼくが ばかなことばかりしていると、
おかあさん いやに なっちゃうよね」
「どんなに おばかさんでも、バニーは おかあさんのたからもの」
「びっくりするような おばかさんでも?」
「どんなに あきれるほどの おばかさんでもよ」
「それじゃ、ぼくが もっと かわいいこなら おかあさん、うれしかった?」
「まさか!」おかあさんは くびを ふりました。
「バニーは いまのまんまでいいの」
ちいさな バニーは、だまって しばらく かんがえました。
「じゃあ、おかあさんは ぼくがどんなこ だったら いちばん うれしい?」
おかあさんは にっこり わらって こたえてくれました。
「バニーは バニーらしく していてくれるのが いちばんよ。
だって おかあさんは、いまのバニーが大好きなんですもの」

ありのまま、無条件で愛されるバニーを通して、自分自身にも〇〇じゃなくていいという許可を出して、様々なストレスから開放されましょう。
みなさんの心が軽くなって、もっと楽しく生きられますように。

幸せホルモン

ストレスたまっていませんか？幸せホルモンを増やして楽しく生活しましょう。

状況は変わらなくても、ホルモンで幸せ度は上げられます♪

セロトニン （心の安定）自律神経を整えて幸福感をもたらします。

増やすには 朝、カーテンを開けて日の光を浴びる。散歩や軽いジョギングなどリズム運動。呼吸を整えて瞑想。食物繊維を摂って腸内環境を整える。

ドーパミン （意欲がみなぎる）やる気を促し幸福感を高める働きをします。

増やすには 目標を達成したときや、それにご褒美があるとさらによい。課題が終わったらアイスを食べるなど身近な達成感をいくつもつくろう。

オキシトシン （優しい気持ち）不安感や恐怖心を和らげ安らぎを与えてくれます。

増やすには スキンシップ。人でなくてもペットと触れ合う。肌触りのよいふかふかのタオルを使う。モフモフのぬいぐるみを抱きしめる。優しくするなど。

5月31日「世界禁煙デー」

タバコを吸うことで、「うつ」になるリスクは

2. 25倍。受動喫煙でも1. 92倍とされています。

ニコチン摂取でドーパミンが強制的に分泌される

ことを繰り返していると、普段の刺激ではドーパミンがでにくくなり「よろこび神経の機能低下」に陥ります。

よろこびを感じにくくなり、タバコを吸ったときだけ

ドーパミンがでてちょっと幸せを感じられる。脳の機能が低下してしまい依存していきます。

夜寝ている間は喫煙できないので、朝目覚めたときニコチンが体内にありません。起きて何分でタバコを吸うかで身体依存度がわかります。喫煙者は、朝、ニコチンが体内にないのでドーパミンがでないため、頭が重い、体がだるい、という状態です。喫煙者には爽やかな朝はあません。

禁煙しても数ヶ月でまた喫煙者になってしまうケースも多いそうです。タバコには、体の依存と心の依存があり、体の依存だけを治療しても再喫煙してしまうそうです。「タバコはあらゆるストレスに効く」などの間違った認識を、タバコのせいで脳の機能低下がありストレスが多かったと理解できるよう、心も一緒にケアしていく療法が効果をあげています。

「気づき」の連鎖により「誤った思い込み」をリセットして、依存症の行動をストップできれば、ドーパミン神経が回復し、安らぎ・幸せ・ストレス対処力の回復が見込めます。自尊心や人間関係も回復し、依存症からの解放された、安らかで明るい生活を取り戻せる治療ができるようになっています。