

新型コロナウイルスに惑わされない ～いつもの生活を送る工夫～

2月以降、北海道内でも感染拡大が続いてきた新型コロナウイルス感染症により、私たちの毎日の生活が脅かされる不安定な状態が続いています。

このような事態になったことで、パニックを起こしたり、悲しみやストレスなどを感じるのはごく普通のことです。特に、2月末から外出を控えたことでいつものストレスの発散方法がとれない人もいたことでしょう。多くのストレスやたくさんの我慢の積み重ねにより心が疲

れきってしまうと、うつ病や不安神経症といった病気になってしまうことがあります。また、不安から逃れるためにお酒を多く飲んだり、眠れなくて多くの薬を飲んでしまう人もいるかもしれません。特に、お子さんはストレスに対応する力が弱いので、不安定になりがちです。

このようなときこそ、できるだけ不安を感じないように「いつもの生活」を送ることが大切になります。少しだけ意識して日々の生活を送りましょう。

いつもの生活を送るために

- ・学校や仕事が休みでも、いつもの時間の起床・就寝を心がけましょう。
- ・バランスのよい食事を、3食同じ時間にとりましょう。
- ・家から出れないときは、ストレッチなどでこまめに体を動かしましょう。

- ・不安を感じたときは、誰かに話をしてみましょう。
- ・不安をあおるようなメディア（テレビやSNS）を見る時間を減らすようにしましょう。
- ・怪情報にふりまわされず、落ち着いて行動しましょう。

ちょっとだけ工夫すること

■ウイルスに対抗するための免疫力をあげよう！

体温を1度あげると、免疫力は5～6倍にアップします。偏った食生活や運動不足、冷たい飲み物の摂りすぎは避け、ヨーグルトや納豆などの発酵食品、しょうがや長ネギ、にんにく、きのこ類を意識して摂りましょう。

■口の中の清潔&潤いを保とう！

新型コロナウイルスが体内に入り込む場所は、口・鼻・目とされています。歯みがきで清潔を保つことはもちろん、唾液腺マッサージなどで口の中の乾燥を防ぐと、ウイルスの気道への進入も防いでくれます。

■気持ちが落ち着かず眠れないときは専門医に相談しよう！

不安が続くと最初に不眠傾向が現れがちです。目覚ましが鳴る前に起きてしまう、布団に入っても寝つけないなど、睡眠時間が削られると体力も削られ、その結果、免疫力も低下します。

眠れない日が長く続くときは、迷わず専門医に相談してみましょう。病院に行くのは敷居が高い…と思っている人は、胆振管内で開催している「こころの相談会」を活用してください。



こころの相談会

室蘭保健所管内の住民を対象に、精神科医師による相談会を開催しています。事前予約が必要ですので、希望する日程・会場を確認のうえ室蘭保健所健康推進課健康支援係（☎0143-24-9846）へ問い合わせください。

■対象 精神科への定期受診をされていない人で、心の健康問題を抱えた本人、家族、関係者

室蘭保健所

日 程	担当医療機関
4月14日（火）	恵愛病院
6月9日（火）	三愛病院
8月11日（火）	恵愛病院
10月13日（火）	三愛病院
12月8日（火）	恵愛病院
令和3年2月9日（火）	三愛病院

伊達市保健センター

日 程	担当医療機関
5月12日（火）	ミネルバ病院
7月14日（火）	三恵病院
9月8日（火）	ミネルバ病院
11月10日（火）	三恵病院
令和3年1月12日（火）	ミネルバ病院
令和3年3月9日（火）	三恵病院

※開始時間は全日程 13時からとなっています。

問合せ 健康福祉センターさわやか（☎76-4006）