



マリン健康通信 H23年度 第1号

～見直そう！ 春の健康管理～



風邪やインフルエンザの流行が過ぎ去り、暖くなる季節。スギ、ヒノキなどの花粉症を始め、新生活が始まることでの五月病や、春の過眠など精神面でのトラブルや不安も抱えやすい時期です。この時期に流行するわけではありませんが、健康診断が行われる時期なので、それまで気づかなかった体の異常に気づく人も少なくありません。春を元気に過ごすための健康管理のポイントを月別にご紹介します。

3月・4月 健康管理のポイント

【スギ・ヒノキ花粉症のピーク】

スギ・ヒノキ花粉の飛散量が最も多くなる月です。飛散量と症状の強さは必ずしも一致しませんが、花粉症の人には辛い月です。花粉飛散量を把握して、マスクの着用、不要な外出を避ける、自分の症状にあう薬を見つけるなどの工夫も大切です。

スギ花粉の量が減るのに伴い、増加するのがヒノキ花粉。4月以降も花粉症の症状が続く場合は、ヒノキによる花粉症を疑う必要があります。マスクや目薬などで、引き続き対処しましょう。



■お茶での花粉症対策

植物の葉や実を乾燥させたものを湯で煎じて飲む飲料が「茶」です。様々な食材が花粉症にいい効果をもつと言われていています。茶葉には、いろいろな成分が含まれています。

タンニン（カテキン類）、ビタミンC

テアニン（アミノ酸）、カフェイン、ポリフェノール など。

特に共通して含まれているのがカテキンとビタミンです。カテキンは、アレルギーを抑える作用があるとされています。

■甜茶（テンチャ）

中国南部を原産地として、バラ科キイチゴ属の植物です。甜とは、「甘い」という意味です。効果ですが、甜茶の成分、肥満細胞からのGODポリフェノールがヒスタミンの分泌を抑える作用があるといわれています。ヒスタミンは、花粉症の鼻水、くしゃみ、アトピーでの痒み原因物質の1つです。

■グアバ茶(シジュウム)

熱帯アメリカを原産とし、日本では、温かい沖縄や九州南部で栽培されています。グアバは日本ではバンザクロやバンジロウと言ったり、中国では蕃石榴と呼ばれたり、また南米ではシジュウムと呼ばれます。葉にはビタミンB群や多量のタンニンなどが、果実には、ビタミンC カルシウム、カリウム、鉄分が豊富に含まれています。花粉症予防や治療として効果があるといわれています。

【過眠・睡眠障害】

「春眠暁を覚えず」という言葉にあるように、強い眠気を感じる人が多い時期です。徐々に暖かになっていく気候だけでなく、花粉症の薬などが原因になっていることもあります。春の眠気を効果的に解消し、新年度に向けて快適なスタートをきりましょう。

気合を入れても、睡魔には勝てそうもない！そんなときには眠気覚ましに効果があるツボを、押してみてください。頭をスッキリできますよ。

■中衝（ちゅうしょう）

眠気覚ましの特効のツボです。場所は、中指の爪の、人差し指側の生え際の2mmほど下です。大きく深呼吸しながら、反対の手の親指と人差し指で挟み込んで強く揉みます。左右の指とも、やりましょう。イライラする気分を落ち着かせる効果もあります。



■ 労宮（ろうきゅう）

手のひらのほぼ中央で、手を握ったときに中指の先が当たるところにあります。ボールペンなどで、腕までズーンと響くくらいの強さで押しましょう。上半身の血行を良くするので、肩こりにも効果があります。

■ 合谷（ごうこく）

頭痛やめまい、胃腸の不調にも効きます。
眠気を抑え、全身の血行を良くするツボです。場所は、親指と人差し指のまたの間で、手を広げた時に、2本の指の骨が接する部分の少し指先側です。押し方は、まず、手の甲をつかむようにして、反対の手の親指を合谷のツボに爪を立てて当てます。そして、人差し指の方向に徐々に力を入れていきます。



5月 健康管理のポイント

【五月病】

満開の桜を見て、気持ちも新たになる4月。街には新大学生や就職したてのフレッシュマンの姿も見られ、新生活に高揚感を感じる人が増える時期です。しかし、高揚感が収まってゴールデンウィークを過ぎる頃になると、「気持ちが冴えない」「ぐったりと疲れを感じる」といった、心の息切れともいえる症状を感じる人が増えてきます。「五月病」では、以下の症状が生じます。

気持ちが冴えない ・ やる気が起きない
体がだるい ・ 寝つきが悪くなった
思考力、集中力の低下 ・ 自信がなくなる
ネガティブな考えが浮かびやすい
頭痛、腹痛などの身体症状
食欲低下 ・ 飲酒時の悪酔いなど、問題行動の出現 など



■ 休息を取ることで、不満を話すことが回復の第一歩

心の中の不安・不満を溜め込まないことが、改善の第一歩です。
五月病はその名の通り、新生活の慌しさがひと段落する5月頃に生じやすい症状です。五月病と同様の心身スランプ状態は、新入生、フレッシュマンに限らず、子供が巣立った直後の親や転居、離婚、失業などで新しい環境にも直面している人に生じやすいと言われています。

「勉強の能率が落ちた」「今までの仕事量がこなせない」など、心身がスランプ状態になる原因の一つは疲労。疲れているのに無理を続けることで仕事の能率が落ち、それによる疲れでさらに仕事の能率は落ちる…という悪循環に陥ってしまいます。心身のバッテリーがあがってしまわないように、適宜休養を入れ

ることが大切です。もう一つの重要なことは、不満や辛いことを話す機会を積極的に持つことです。同じような環境の仲間同士で愚痴を言い合ったりすると、心が軽くなるものですが、「話す」ことは重要な治療法である、というのが心理療法の基本。話すこと自体に、気持ちを軽くする働きがあり、他人の意見を知らずすることで自分の問題を新しい角度から見るができるのは大切です。

■五月病対策・解消法の5つのポイント

五月病のような心身のスランプ状態への対策をまとめてみましょう。

- ①睡眠時間を確保する
- ②栄養のバランスの取れた食事を規則正しく取る
- ③仲間と話す、コミュニケーションの機会を大切に する
- ④一度に多くのことを達成しようと頑張り過ぎない
- ⑤スケジュールに余裕を持たせる

五月病は、心身の一時的なスランプ状態で自力で乗り越えられます！！

【紫外線による肌トラブル】

太陽からの地上に届く有害紫外線が増加する季節。5月は「五晴れ」という言葉もある一方で、雨も多い季節ですが、女性肌の天敵である紫外線は雲を突き抜けます。曇りの日でも注が必要。日焼け止めもありますが、日傘兼雨傘などで紫外線予防対策をしましょう。



月の
意の

アトピーなどの皮膚のトラブルは季節によって異なる場合も多いです。日頃からどんなときにできやすいかチェックしておきましょう。

■皮膚トラブル時の食養生法・生活の工夫

辛いもの、脂っこいもの、お酒などの刺激の強いものや、甘いものは症状が悪化しやすいので避けましょう。肉食はほどほどにし、野菜を中心としたメニューで薄味を心がけ、偏食はタブーです。

最近ではストレスが原因で皮膚のトラブルを招くケースが多いのですが、この場合はギッチリと決め事を作らないことも必要です。月に一度はご褒美で好きなものを食べたりして、バランスを摂りましょう。

なお、良質な睡眠も肌にはいい影響を与えます。漢方でも「夜、美肌は作られる」といい、必要な水分（陰液）をたっぷり保持するためにも、遅くとも翌日になるまでに就寝しましょう。