



健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

佐藤可奈先生
布施病院 公認心理師



コロナ禍のメンタルヘルス 「頑張っている自分を労いましょう」

はじめまして。公認心理師の佐藤と申します。「公認心理師」という言葉を初めて聞いた方もいらっしゃるのではないのでしょうか？公認心理師とは「国民の心の健康のために、心理学的な知識を用いてあらゆる活動をする専門職」で、医療・教育・福祉・産業・司法といった分野で活動しています。

さて、ここからが本題です。新型コロナウイルス感染症の拡大によって私たちの生活は大きく様変わりしました。今でこそ定着した「マスク着用」「手指消毒」「3密回避」などの生活習慣の変更に始まり、「県をまたぐ移動の制限」「お店の短時間営業」など、生活する上で欠かせない活動が制限されました。未知のウイルスとどう付き合えばいいのか？ただでさえ不安を感じる状況に加え、こうした制限によってさらに不安が強くなった方が大勢いらっしゃると思います。私も仕事をすることで「患者さんと時間をかけて心置きなく話す事」「患者さん達と皆で集まって話し合う事」などは控えざるを得なくなり、それらをする時は罪悪感を覚える状態になりました。「当たり前」がひっくり返りました。

こうした只事ではない状況におかれれば、不安や恐怖を感じるのが当然です。「元気がでない」「眠りが浅い」「何をしても楽しくない」など、心の不調を感じた方もいらっしゃると思いますが、実はこれは誰にでも起きうる、人間が生命を維持するための正常な反応です。とは言え、もしもこのような不調が続いていたり、あるいはそんな方

を見かけたりしたら「たいしたことない」なんて済ませずに、身近な人や専門機関に相談して頂きたいです。厚生労働省をはじめ各自治体や様々な団体が、ホームページや広報誌等で心の不調への対処方法や相談機関の情報を発信していますので、ご参考にしてください。

「適応」という言葉がありますが、心理学では「環境の変化に応じて自らを変化させること」という意味で使います。このコロナ禍の中、はっきりとした不調を感じることなく新しい生活スタイルに適応し、日々を過ごしていらっしゃる方々にも意識していただきたいことがあります。実は、適応し続けること自体が相当にストレスなことでも大変なことでも、今日もここに普段と変わらない生活を送る事ができているなら、気づきにくいかもしれませんが、それはご自身の努力の結果です。是非「自分は、よく頑張っている」「十分に頑張っている」とご自分の労をねぎらって頂きたいです。そうすることが心のセルフケアとなり、心の健康を保つことに繋がります。



たけくま動物病院 TAKEKUMA SMALL ANIMAL HOSPITAL

秋田県能代市藤山114番地
TEL 0185-89-2666
<http://www.takekuma-vet.com/>

◎診療時間

	月	火	水	木	金	土	日	祝日
午前	9:00	11:30	○	○	休診	○	○	10:00 12:00
午後	3:00	5:30	○	○	休診	○	○	3:00 5:00
								1:00 3:00

「思いやりの心」と「明るく誠実に接する」動物病院を目指しています。狂犬病予防注射は病院で随時接種できます。

- 入院施設有
往診快諾
- ペットホテル有
 - 避妊・去勢手術随時受付
 - 狂犬病・フィラリア・混合ワクチン予防実施
 - 各種検査、健康診断(血液・レントゲン・超音波・内視鏡・心電図等)
- ◆診療時間が変更になる場合がありますので電話等で確認してください



『健康こそ宝』 深浦町保健センターだより

朝食で生活習慣病を予防しましょう！

皆さんは毎朝しっかり朝食をとっていますか？「朝は少しでも長く寝ていたい…」と朝食を抜いていませんか？朝食を抜くことで、生活習慣病の危険性が高くなります。そこで、今回は朝食と生活習慣病の関連についてお話しします。

●生活習慣病とは？

偏った食事や運動不足、喫煙、過度の飲酒などの生活習慣が原因で起こる病気のことです。高血圧や糖尿病、脳卒中などが生活習慣病として挙げられます。

●朝食を抜くとは？

単に食事をしないということではなく、錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンクのみ、菓子・果物・乳製品・嗜好飲料などの食品のみを口にするのは朝食をとったとは言えません。

●朝食を抜くと生活習慣病の危険性を高めます！

1. 肥満につながる

朝食を抜いて1日の食事回数を少なくすると、中性脂肪やコレステロールが増え、**肥満**の原因になります。肥満は、高血圧症や糖尿病、心臓の病気の危険性を高めます。



2. 血糖値が高くなる



朝食を抜くと、昼食や夕食後の**急激な血糖上昇**を招きます。急激な血糖上昇も高血糖や糖尿病などの危険性を高めます。また、空腹の状態が長くなると食欲が増して、1回の食事も多くなります。

●バランスのよい食事に大切な3つの栄養素

ただ「朝食をとればいい」というわけではありません。栄養素にも気を付けて食べることで、生活習慣病にも負けない健康的な体をつくり、1日を元気に過ごすことができます。

<p>「炭水化物」 …ご飯やパンなど</p> <p>脳の最大の栄養は「ブドウ糖」！集中力アップのためにも大切なエネルギー源です。</p>	<p>「たんぱく質」 …牛乳、卵、肉、魚など</p> <p>筋肉づくりや体温上昇に必要な栄養素。体温を上げて体を目覚めさせてくれます。</p>	<p>「ビタミン、ミネラル類」 …野菜、果物など</p> <p>摂取した栄養素（炭水化物やたんぱく質）を分解して、体の調子を整えてくれます。</p>
---	--	---

1日を元気に過ごすため、生活習慣病の予防にも大切な朝食。毎日少しでも口にすることから始めましょう！

深浦町 健康推進課 ☎0173-82-0288