

## 健康チェック

- 以前は楽しめたテレビやビデオ、読書等に集中できなくなった
- 電話に出るのがおっくうになった
- 朝、仕事に行くのが辛い
- ふと気づくと外の景色や壁をぼんやりと見つめていることが多い
- 人と会う約束を直前にキャンセルしたくなる
- この春、通勤や就職等大きな環境の変化があり、それを重荷に感じている
- 休日はどこにも出かけずに、家でゴロゴロしていることが多い
- 些細なことで悲しくなったり、イライラしたりする
- 今後の目標や、先のこと考えられない
- 気がかり集って、仕事や家事がはかどらない

上のチェックに5つ以上あてはまり、自分でも辛いと感じる場合は専門医にご相談ください。

緩等によって、自律神経のバランスが崩れた状態。外出や仕事ができないほど辛い場合は、専門

## 心が風邪をひいてしまったら...

新年度が始まって1ヵ月。そろそろ新しい環境にも慣れ、緊張の糸が緩んでくる時期です。さらにゴールデンウィークに羽を伸ばせば、休み明けが辛いという人も多いのでは？ やる気が出ない、体がだるい、誰にでもこういった経験はあるものです。ただ、それが長引いてうつ状態や不眠症、食欲不振や胃腸障害等の症状が現れてくると事態はちよつと深刻。いわゆる「五月病」かもしれません。

五月病とは、環境の変化に伴う心身の疲労、目標達成による脱力感、極度の緊張と急激な弛

## 五月病

新緑が目にも爽やかな季節だというのに、心はなんとなくブルー...。明るく元気な自分を取り戻すには、どうしたらいいのでしょうか。

医への相談をお勧めしますが、症状が軽ければ規則正しい食事、睡眠等で生活リズムを整えると調子が戻ってくるはずです。

また、最近では香りの作用で精神状態をコントロールする、心理療法としてのアロマテラピーが注目されています。香りは鼻の奥にある嗅上皮で感知され、感情表現に関わりの深い大脳辺縁系に伝えられます。さらに自律神経をつかさどる視床下部へ伝達され、そ

れぞれの香

りに対応した神経化学物質が放出されます。例えば、

ローズマリーの香りはノルアドレナリンの分泌を促し心身を活性化するというように、香りによって効果はさまざまですが、何より自分の好きな香りを使うことがアロマテラピーの基本です。

好みに合ったエッセンシャルオイル(芳香のある植物、樹脂から抽出したオイル)を、ハンカチや素焼の陶器等に染み込ませて職場のデスクに置き、その香りをかぐだけでも効果は期待できます。時には、専門家によるアロマテラピーを受けてみるのもいいでしょう。前向きな気持ちを取り戻し、仕事にレジャーに、充実した日々を過ごしてください。

## オイルの種類とその効果

集中力を高める	ローズマリー ペパーミント
疲労回復	グレープフルーツ カルダモン
気分の高揚	ジャスミン ゼラニウム
リラックス	カモミール ラベンダー

### エッセンシャルオイル使用の注意点

◎揮発は濃度が高く危険なため、直接肌に触れないこと ◎服用は禁止 ◎保管は冷暗所及び子どもの手が届かない場所に ◎妊婦、持病のある方は、香りによっては悪影響を及ぼすものもあるので要注意 ◎100%ピュアなエッセンシャルの、品質の確かな製品を選びこと

健康アドバイザー 松崎吉紀院長

# 疲れたカラダの救急箱

