

どんちゃん先生があなたのココロの健康管理について答えます

# ココロの健康づくり

ココロの健康というと、何やら、難しいことのように思われますが、ココロはカラダの一部なので、ココロの健康はカラダの健康と一緒です。カラダを健康にすれば、ココロも健康になります。ここでは、ココロの健康に不安をお持ちの方に、メンタルヘルスケアの専門家が解決の糸口を探してくれま



〈第18回〉  
日照時間と身体の関係

私の調べた範囲では、日照時間と病気に関する調査結果が見当たりませんでした。日照時間と症状に関しては、興味ある調査結果がありました。住居環境と日照・通風・湿度の条件と、そこに住む母親と子供の症状との関係を調べたもので、住居の日照・通風・湿度の条件が悪いところほど、母親の風邪のひきやすさと疲れ、子供の風邪のひきやすさと風邪の治りにくさ・顔色の悪さが関係しているそうです。また、住居の日照や通風の条件が良いところほど、そこに住む母親の気分として、愉快で楽しいと思うことが多い傾向にあることも報告されています。ということで、どうも日照時間と体調には関係がありそうです。

冬に日照時間が短くなる対策としては、部屋の照明を朝、起床したらカーテンを開けて部屋に日差しをいれるようにするだけでなく、部屋の照明をつけて部屋全体を明るくすることが大事になります。冬の朝日は夏に比べると弱いので、起きたらすぐに部屋の照明をつけることが大事になります。防犯上、部屋のカーテンを開けられない場合は、無理にカーテンを開けずに部屋の照明をつけるだけでもよいです。但し、寝る前2時間くらいになったら不必要な照明は消して、部屋を徐々に暗くすることが大事になります。寝ている時には、30ルクス以上の光がまぶたに当たるだけで眠りが浅くなるのがわかっていますので、夜どうしても小

さな明かりをつけるのであれば、「足下灯を使う」または、「アイマスクをつけて寝る」とをお勧めします。また、夜中起きた時に時計を見ることは控えましょう。何時か確認するだけで眠りが浅くなります。



次に、部屋の換気をこまめにするのが大事です。冬寒いと、外気が入らないように窓を閉め切つてしまいがちですが、1回数分でもよいですから窓を開けて、朝と夕方に換気をすることが大事になります。なお、事務所内の空気の衛生基準を決めた法律として、「事務所衛生基準規則」というものがあります。ここでは換気の指標として、部屋の空気中の二酸化炭素が0.5%以下となるように定めています。それぐらい換気は大切ということです。

冬は空気が乾燥しやすいので、加湿器を使って部屋の湿度を保っているところもあるかもしれませんが、加湿器内のタンクや水回りは定期的に清掃して、水垢を落とすことをお勧めします。

最後に、体温が下がってくると、物事に対してネガティブに考えやすくなることも分かっていますので、身体を温めるために温かい食事や水分をとったり、夕方15〜30

分程度散歩をしたり、寝る1〜2時間前にお風呂で湯船につかたり(シャワーの方は、膝から下に温水を長めにかけて温める)することをお勧めします。なお、生ものやアルコールは身体を冷やしやすいと言われていしますので、体調が悪い時には控えることをお勧めいたします。また、激しい運動(例:ジョギング)は寝る直前に行うとかえって寝付きにくくなると言われていしますので、運動の種類と時間帯には気をつけましょう。

寒い冬が苦手と思う方もおられるかもしれませんが、寒い冬があるから春の訪れをありがたく思うのかもしれない。そんな風に思つて、冬を工夫して楽しく過ごしていただければ幸いです。



清水 隆司 先生

日本メディメンタル研究所  
株式会社JPRON(ジェイプロン)  
東京都中央区日本橋本町  
1-6-14-401  
TEL:03-5404-3566  
http://www.med-mental.com/



平成3年、医学卒業、医学博士、日本医師会認定産業医、日本産業衛生学会指導医、産業医学ディプロマ、労働衛生コンサルタント。十数社の産業医として18年間、「うつ」の方の職場復帰支援を中心に活動。復職支援プログラムを受けた方の75.3%が復職後1年以上休まず勤務している。

冬になって寒い日が続くと、土日も家の中に引きこもり気味になります。夏よりも精神的にもつつむき加減になることが多いように思います。春の訪れを待ちわびていますが、何とか冬の日々も楽しく明るい気持ちで過ごせるようなコツがあれば教えてください。(39歳 女性)