



# さくらウエルネス

第4号

桜の聖母短期大学 健康管理室

発行日：平成27年1月13日

福島の冬はこれからますます厳しさが増し、体調を崩しがちになってきますが、ちょっとした心がけで元気に冬を過ごすことができます。自分自身が病気に「かからない」ようにすることと、まわりの人達に「うつさない」ことがポイントです！



インフルエンザにかからないようにするためには？

- ① 外出後の手洗い…流水と石けんを使い、しっかりとした手洗いでウイルスを除去する
- ② 人ごみはなるべく控える…やむをえず外へ出る場合は不織布製マスクをつける
- ③ 休養と食事…栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとり、体の抵抗力を高めておく



主な感染場所は…電車や学校、職場など多くの人が集まる場所  
バスや電車のつり革、電気のスイッチ、ドアノブなど

○せきやくしゃみをする時は、ティッシュなどで口や鼻を覆いウイルスが飛散しないよう配慮

○鼻汁や痰などを含んだ使用済みのティッシュはすぐにゴミ箱へ捨て、こまめに手洗いをする

＜インフルエンザの主な症状＞

- \* 38℃以上の発熱
- \* 頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状
- \* のどの痛み、鼻汁、咳などの症状

**医師の指示に従いましょう！**

インフルエンザは出席停止扱いです

(発症後5日を経過し、かつ解熱後2日経過するまで)

＜インフルエンザにかかったときの対応＞

- \* 早めに医療機関を受診する
- \* 十分に睡眠をとって、安静にする
- \* 外出は避け、無理をして学校へは行かない
- \* 水分をこまめに補給する
- \* まわりの人にうつさないようにマスクをつける
- \* 家族などに感染者がいる場合、自己の体調にも注意する

★感染性胃腸炎も（ノロウイルス、ロタウイルス他）この時期に非常に多いです。

インフルエンザと同様の感染予防対策が必要になってきます。



寒い冬でも膝上のスカート、素足に靴下など薄着で身体を冷やしていませんか？… 『肉割れ』

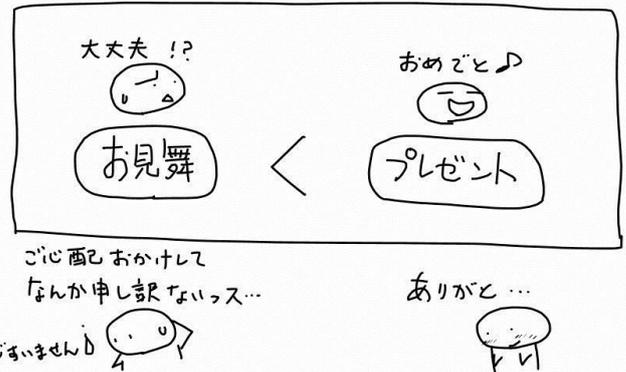
って聞いたことありますか？太ももや臀部などにできる、ひび割れのようなすじができることをいいます。急激に太るといことも肉割れの原因の一つですが、寒さで皮膚が硬直し、伸縮性が失われてしまい、気が付いたら肉割れしていたということもあります。予防の一つとして、太ももを暖かく保つこと、保湿をすることが大切です。冬はただでさえ乾燥しがちなので、お風呂上りや、外出前に保湿クリーム・ボディミルクを塗ることをお勧めします。また、体が冷えることによって代謝も悪くなり、痩せにくくなったり、子宮を冷やすことで、生理痛が悪化したりと、女性の体にとって冷えは禁物です。自分の体をもっといたわりましょう！

## 心配されたいけどされたくない

キャリア教養学科 准教授 後藤 真

明けましてゴトーです。ヒトから心配されるのって、なんだかちょっと嬉しいですよ。でも、相手の貴重な時間を自分なんかのために浪費させてしまったような、どこか申し訳ないキモチになる時もあったりして。誰かから「心配してたよ」なんて言われたら、正直ホントありがたいことです。なのに、なんでまた「なんか、あの…すみません」って思いがよぎるんでしょうね？これって、ケガとか病気とかで入院した時にお見舞いを頂くようなキモチにちょっと似ているのかもしれない。

気にかけてもらえてるって実感は、ココロが震えるくらいジンッてきます。でも、ホントに欲しいのはお見舞いじゃないんですよ。子どもじみたわがままなのかもしれないけれど、胸の奥の方で求めているのは別のモノです。ほんの些細なモノで全然構わないから「プレゼント」が欲しいんですよ。あなたのことちゃんと覚えてたよ、忘れてなんかなかったよ、って証明したいな。そんなやりとりの中で、照れ笑いを浮かべながら「…ありがとね」なんて相手にお礼を伝えたい。そんなキモチって、ないですか？



まるっきり心配されないよりは、そりゃ他者から心配される自分でいたい。だけど、すまなさや申し訳なさからは解放されたい。「いや、マジ大丈夫ですから」なんてウソは、もうつきたくない。なんだか見返りだけを切望しているみたいだし、物欲しげなカンジだし、もちろん大っぴらに口にしたりはしないけど。誰かから大切にされてるって、気にかけてもらえてるんだって、ただそれだけを再確認したくなる時って、いい年したいいいおとなでも、ありますよね。

ハラハラ&オロオロと「心配」するのではなく、相手を大切に思い「気にかける」。そして、気にかけていることをちゃんと伝え合う。シンプルなやりとりに見えますが、非常にパワフルなストレスマネジメント法です。相互に肯定し、悩みを共有し合えるコミュニケーションの構築は、孤立を抑止し自己否定感を緩和します。独力に依存した抱え込みを予防し、物理的・精神的セーフティネットを日常的な関係性に張り巡らしておくという、いわばつながりの中のセルフケア手法です。

…いきなり難しい話になりましたね。まあ、気にかける相手・気にかけてくれる相手がいるということは、それだけで「あなたが孤独ではない」という証拠なんですよ。まずは、あなたから誰かを気にかけてみましょう。そして、誰かから気にかけてもらった時は自分なりのコトバでお礼を伝えましょう。そんなコミュニケーションがココロにいつの間にか降り積もったストレスをジワジワ〜っと解かしてくれます。

今年度も終盤になり、ぼちぼち春ですね。あなたが新しい春を新しいキモチで迎えられるように。



2年生の皆さんは、卒業へ向けてとても忙しい毎日をお過ごしだと思います。卒業後も一年に一回は健診を受けることをお勧めします。若くても自分の体を知ることはとても大切です。自己管理能力を高めて、素敵な社会人になってください。

そして1年生の皆さんは、あっという間に2年生になりますね。みなさんが飛躍できる年となるよう応援しています。