

新型コロナ こころの危機！？不安が病気に！？

【新型コロナウィルス
がもたらす心への負担】

新型コロナウィルスが日本で確認されてからもう一年がたちました。全世界で猛威をふるっている新型コロナウィルスですが、日本でも感染が拡大し、なかなか終息する兆しが見えませんが、そんな中、いろいろな不安が広まり、日常生活でストレスに晒されている方が増えてきています。

【新型コロナ感染症 「3つの感染症」】

新型コロナウィルスは、身体だけでなく心や社会にも影響をもたらしました。肺炎など身体的な感染症に加え、心理的・社会的影響という側面でも「感染症」として捉えることができず。

社会的感染症

- 新型コロナウィルスに対する不安や恐怖がまずことで生まれる嫌悪感や偏見、差別のこと。
- 人と人との信頼関係が壊れてしまうなど、社会生活に影響がでてしまう。



生物学的感染症 (身体的)

- 肺炎など身体的な感症そのもの
- 特に持病がある人などでは、重篤化しやすいと言われています



心理的感染症 (精神的)

- 「感染したら怖い」「人うつしてしまったらどうしよう」というような不安や恐怖でストレスが溜まり、適応障害や不安症、うつ病など心の病気が起こる可能性がある。



暮らしを振り返る「チェックシート」

- バランスの良い食事をしていますか？
- 睡眠時間は十分ですか？
- 家族や友人と連絡をとっていますか？
- 散歩をしていますか？
- 自然と触れ合う機会はありますか？
- 音楽を聴きましたか？
- お風呂にゆっくり浸かっていますか？
- 読書をしていますか？

たくさんチェックが入るように
生活を振り返ってみましょう♪



不安や困り事を乗り越えるために

【こころの状態を「見える化」する】
不安を乗り越えるための対処法を考えるには、まずは自分の心がどのような状態かを知りましょう。
例えば、「頭が痛い」「胸がドキドキする」「夜眠れない」「食欲が落ちた」など、心と体の状態や行動の変化などを書き出し、それに対してどのように対処すればよいのか考えましょう。

【暮らしを振り返る】

現在、自分がどのように生活を送っているか「チェックシート」のような項目を作って、暮らしを振り返ることも有効です。暮らしを振り返ることでのようなことに不安を感じたりしているのかを確認してみましょう。

こころの不安や困り事を乗り越える工夫

新型コロナウイルス感染症の影響で、多くの人が様々な不安を抱えやすくなっています。このような状況乗り越えるには、自分のこころの状態を知ることが大切です。そこで先ほどの「こころの状態の見える化」「暮らしの振り返り」を行ったうえで、次のポイントに注目して、ストレスを解消しましょう。

「食事」「睡眠」がストレス解消の基本

●栄養バランスのとれた美味しい食事をとることは、ストレス解消に繋がります。ただし、食べ過ぎやお酒の飲み過ぎには注意しましょう。

●質の良い睡眠もストレス解消になります。

「不眠」だけでなく、「過眠」にも注意しましょう。



気持ちを「活性化する行動」と「穏やかにする行動」でストレスを解消する

●2つのタイプの行動をバランスよく行うことで、ストレスを解消することが出来ます。

下記に例がありますが、必ずしも同じことをする必要はありません。ご自分で出来ることを探してみてください。



気持ちを「活性化する行動」と「穏やかにする行動」

活性化する行動

- ★家族や友人に連絡する
- ★散歩をする
- ★好きな音楽を聴く
- ★読書をする
- ★掃除をする



穏やかにする行動

- ★星を見る
- ★入浴する
- ★好きな香りを嗅ぐ
- ★マッサージを受ける
- ★自分を褒める



こころの不安も漢方でサポート！

漢方の中には心を落ち着かせてくれる薬方もあります。食事や睡眠、行動など生活を振り返るとともに、漢方も有効に使いましょう！

当店では不安や気分の落ち込みなどのご相談がある場合、「**安静錠**」

をご提案させていただくことがあります。

安静錠は5種類の生薬が配合されており、ストレスなどによる神経症状、胃腸機能や呼吸器系などの不調を整えてくれる効果効能があります。



気鬱症
更年期神経症
嘔吐
安静錠
気管支炎
胃腸虚弱者の神経衰弱



新型コロナウイルス感染症によるストレスで「気分が落ち込む」「胃腸の調子が悪い」「不安で呼吸が乱れる」などの症状がある方はぜひ当店までご相談ください。



あくあ通信

あなたにもっと知ってほしい！ 私に起きた小さな出来事を「お手紙」で...

皆さん、こんにちは。薬局ジョイン店長のタクマです(^^) /

愛知県でも緊急事態宣言が発令され、外出することが難しい日々が続いておりますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？ 普段出来ることが出来ない、気分も下がってしまいますよね。今月号の健康の輪には、そんな新型コロナウイルス感染症によるストレスなどの影響について書いていますので、気になる方はそちらもご賢頂けたらと思います。

さて、そんな新型コロナウイルス感染症のせいで私も外出を自粛しており、外に遊びに出かけたり、外出に行ったり出来ない日々が続いています。するとやれることは必然的に限られてしまい、最近はずいついオヤツを食べ過ぎたり、運動不足になってしまいました。その結果、一時期減っていた体重が、太っていた時期と同じぐらいに逆戻りしてしまいました！(;Д;) がーんさすがに今のままではマズイと思い、お正月にやろうと思い買ってそのままだったものを今更ながら起動することにしました！それが...

「switch リングフィットアドベンチャー」 →

コロナ禍でおうち時間が増え、一時は手に入らないほど売れていたゲームです。最近になり家電量販店で買えるようになったので、年末に購入してそのまま放置していた代物です(笑)



このゲームは、「輪」になっているコントローラーを使い、室内でゲームをしながら運動をするというものです。(去年の外出自粛時に室内で楽しく運動できるものとして爆発的に売れました)

これを使えば室内でも運動が出来る！ということで、我が家でもついにプレイしてみることに。まずは奥さんがやり方を覚えプレイしてもらい、私がそれを見て真似をすることで、それぞれのスコアを出してゲーム感覚で楽しんでみました。すると、意外にも筋肉を使うではありませんか！ コロナ禍で衰えたカラダにはなかなか良い刺激になりました(^_^;)

現在寒さもあり外での運動が難しいと思いますが、皆さんもぜひ自分に合った室内で出来る運動を探して実践してみてください！



冬のおすすりめ食材

ブロッコリー

ブロッコリーはビタミンCを多く含んでおり、その量はレモンよりも多いと言われています。肌ハリや潤いを与えたり、免疫力を高める効果があります。また、アレルギーの症状を抑える効果があるα-リノレン酸を含むため、花粉症が気になる季節におすすめです。



ブロッコリーのポタージュ





しのぶさんのひとりごと



2月



今年こそは美文字になりた〜い! No106

こんにちは 薬局 三ッインの 尾崎しのぶです。

年末年始になるといつも思い知らされるのが 自分の字の下手さです。年賀状やお礼状などは今ではパソコンで作っていますが(主人) デジタル文字ばかりの年賀状では味気ないので ひと言 手書きの言葉を添えれば良かな〜と思つて書くと 自分でもイヤになるぐらい下手な字です。お礼状を書いても ハガキを読み返すと 小学生が書いたのかと思うような字で こんなの恥かしくて出せないわ!! と思うのですが したたく出さなければ 字に対するコンプレックスは半端ないです。先日ある方からお手紙をいただきました。すごく上手な字で、その方とはお会いしたことがないのですが、美文文で書かれているとステキな人なんだらうなあ〜と想像します。美文字の人は得ですね 毎年のように 今年こそは、今年こそは 美しい文字が書けるようにと字の練習を少〜ししますが やっぱり続かない。あ〜挫折の繰り返しです。美文字になるためには 繰り返し書いて 手に覚えさせる練習をしようと思つている私ですが、… こんなのは 入魂、殫索です。



そこには 一瞬で文字が見違えるほど変身する! 今話題の「美文字メソッド」と書かれていました。ポイントさえつかめば 美文字になれる♡ 本当かな?!

ポイントを見て少〜しやってみたのですが その時はなんか 美しくなった感じですが すぐに素の下手な字になってしまふ。やっぱりコツコツと練習を続けなければ 習得できないですね。なんか 今年こそは美文字、がんばってみようと思つた。



かがりつけ薬剤師 の知っ得情報!

今回のテーマは「薬の保管」です。



薬の保管で避けたい注意ポイントは次の三つ!

- ① 高温
- ② 多湿
- ③ 直射日光

特に指示がない限り、薬は室温(1~30℃)で保存するのが基本です。冷蔵庫に入れていると、出し入れした際に急激な温度差で湿気を帯び、薬の効果が薄れてしまうことがあります! 要注意!

シロップや目薬、坐薬、未開封のインスリンなどでは「冷所保存」という指示を受けることがあります。これらの薬は冷蔵庫で保管するようにしてください。

処方された薬では通常、薬の袋に書かれた日数が使用期限となります。ただ、症状のあるときだけ飲むように指示が出た薬は、下記を目安に保存するか、心配な場合は医師や薬剤師に相談しましょう。

- 錠剤・カプセル・軟膏・座薬: 6ヶ月~1年位
- 粉薬・顆粒: 3ヶ月~6ヶ月位
- 水薬: 冷蔵庫で1週間~10日位

※使用期限とは、未開封のまま適切な条件のもとで保存した場合、メーカーが品質を保証する期限のことです。