

看護大通信

29



新潟県立看護大学

精神看護学・助手 浦山留美

冬になると、雪が積もり、道路は凍結し、空を見上げればどんより雲。そんな時は、外に出るのがおっくうになったり、気分が沈みがちになりませんか？

なぜ人は天気が良いときは気分がそう快で元気になり、悪いと何もやる気がおきなくなったりする傾向があるのでしょうか。一

説では、天気が良いと、脳の圧を感じる部分が交感神経を刺激して、身体全体が元気になるといわれています。反対に、天気が悪いと、副交感神経が刺激され、身体は働きを妨げないために動かさないうように、と命令がいきます。しかし経

験のなかで、天気が悪い時の方が「良いことがある」と記憶されていれば天気が悪い時、気分がそう快だと感じる人もいます。従って「概に言い切れるものではありません。」

気分が沈みがちなときは、「身体を動かす」「人と話をする」など、ストレスをためないこ

冬場のメンタルヘルス

とが非常に大切だと言われています。特に「身体を動かす」ことは、運動不足になりがちな冬場においては、気分の改善も一緒に行えることから「石二鳥だと思われます。そこで、今回は、沈みがちな気分を改善するための運動のポイントを紹介します。」

1. 身体を動かすこと
そのものが気分に変化を与えますが、特にウォーキングなどの

全身運動は効果があるといわれています。また、外で行うと風景が変わり、視覚に刺激を与え、気分転換につながります。

2. 時間は十五〜三十分くらいがベストです。長時間行っても気持ちの変化に大差はないそうです。

3. 頻度は週に三日程度が気分の低減に効果をもたらすとされています。

いずれの場合も個人差がありますが、要は、「自分の意志でやっている」ということが楽しんで行える秘けつとなります。そして、「続けること」が鍵となります。長く続けるためには、一人で行うよりも、誰かと一緒に行うのが良いでしょう。効果は目に見えて急にはみられないかもしれませんが、

しかし、人間の細胞は三カ月ですべて入れ替わるといわれているように、三カ月で生まれ変わるすることができます。とにかく少しずつ続けていきましよう。また、運動だけでなく、どこかに出かけるだけでも、効果があります。したがって、「行動すること」そのものが、沈みがちな気分を軽くしてくれます。一月は暖冬でした。冬も半ばを過ぎ、春がくるのももう少し、桜の時期がすぐそこまで来ています。残り少ない冬を元気に乗り切り、太陽輝く春を迎えましよう。

雪国は全国的にみて自殺率が高く、新潟はとりわけ自殺率が高いという現状があります。現在、こころの健康に関する看護を主として行っている私たちの分野では、気分が沈みがちな人への心のケアに關して「看護職として何ができるのか模索しているところ」です。