

暦の上では11月7日は早くも立冬です。実際には、ようやく秋らしくなってきたところですが、それでも体を動かすとすぐに汗が出てきますね。汗が冷えたまましていると体調を崩すことがあります。上着をこまめに脱いだり着たりして、体調管理を心がけましょう。

## 11月の保健目標 「心の健康づくりに努めよう」

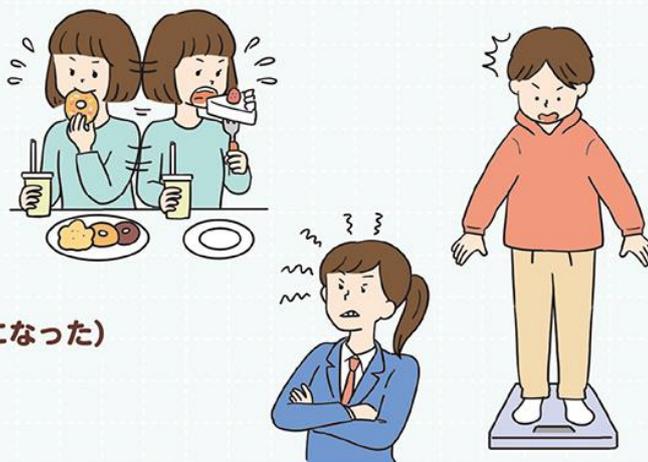
### ◆ その不調、「ウインター・ブルー」かも!?

最近、何となく気持ちが落ち込んだり、憂うつな気分になったりすることはありませんか。それは、もしかしたら「ウインター・ブルー（冬季うつ）」なのかもしれません。

「ウインター・ブルー」とは、秋から冬にかけて、もの悲しい気分になり、以前は楽しみだったことに興味が持てなくなったり、無気力になったりするなどの症状が表れるものです。

【「ウインター・ブルー」度をチェックしてみよう】

- 気分が落ち込む
- ものごとを楽しめない
- イライラする
- やる気が出ない
- 食欲が止まらない  
(特に甘いものをよく食べるようになった)
- 睡眠時間が長くなった
- 体重が増えている



一般的には、春が近づくにつれて（日照時間が長くなるにつれて）、自然によくなるケースが多いようですが、気になる人は生活を見直してみましょう。

#### ① 積極的に日光を浴びよう

朝起きたときに日光を浴びたり、ぽかぽかと温かい日差しの中で活動したりすると、「気持ちいいな～」と感ずくよ。日光は神経伝達物質のセロトニンとよばれるしあわせホルモンの分泌をうながし、心をおだやかな状態に保ってくれます。逆に、セロトニンが不足すると感情にブレーキが効かなくなり、平常心を保つことが困難になります。

また、日中に十分なセロトニンが分泌されると、夜には



メラトニンとよばれる睡眠ホルモンの分泌が増え、質のよい睡眠につなげることができます。日光を浴びることは、昼夜逆転の改善につながることが知られています。ポイントは、1日30分以上日光を浴びることです。そうしてリズムのよい生活が送れるようにしましょう。



② 「トリプトファン」を摂取しよう



肉、魚、大豆などのタンパク質にはセロトニンのもととなる「トリプトファン」という物質が多く含まれています。また、ビタミン、ミネラルなどの栄養素を十分に摂取することも大切です。

③ 有酸素運動を取り入れよう

散歩やジョギングなどの軽い有酸素運動は、セロトニンの分泌をうながし、自律神経を整えます。「あー、すっきりした」と思えるぐらいの軽い運動を継続することが大切です。

◆ぐっすり眠るコツはお風呂にある!?



11月26日は「いい風呂の日」です。ゆったり湯船につかると体が温まるだけでなく、リラックス効果もあります。また、湯船につかって上がった体温が、その後だんだんと下がっていくことで眠りにつきやすくなります。それは、体が深部体温（脳や臓器などの体の内部の温度）を下げることで休息モードに入り、脳を休めようとするからなのです。ぐっすり眠るためのコツは、就寝時間の1~2時間前にぬるめの湯船（40℃くらい）につかることです。

いい(11)くう(9)き  
**11月9日は換気の日**  
**換気のポイントは?**

窓を1箇所開けただけだと  
うまく風が流れない  
(風の入口と出口が必要)

2箇所でも同じ方向の窓だと  
新鮮な空気があまり部屋の中を循環せず外に出ていく

2方向の窓を開けても  
近い位置だと狭い範囲でしか  
空気が循環せず非効率

**2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます!**

風が入りにくいときは  
入口の窓は小さく開け、  
出口を全開にするとよい