



## メンタルヘルス研修を開催しました

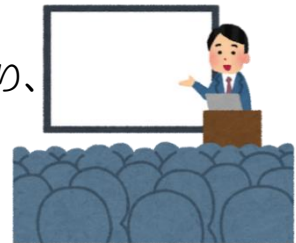
6月24日と7月4日の2回に分けて職員研修を開催しました。

仕事を調整して出席して下さった皆様、勤務後のお疲れのところ出席して下さった皆様、ありがとうございました。

昨年に引き続き、自身のメンタルの不調に①気づき、②対処する「セルフケア」をテーマとし、今回は主に②の対処することについて勉強をしました。

自分が何に対してどのくらいの強さのストレスを感じているのかを知り、それに対してどう感じているのかを知ることで心の整理をする。自分がどんなことが好きで自分を癒してくれるのか。日頃から自分と向き合う習慣をつけることが自分の心と身体を守ることに繋がるのではないのでしょうか。

しかし、自分でもストレスを感じていることに気付いていなかったり、気付いていてもがまんを重ねてしまうこともあるかもしれません。その結果自身も知らないうちにストレス反応が出ている、そんな人がいないかそっと周囲に目を配ることも大切かなと思います。

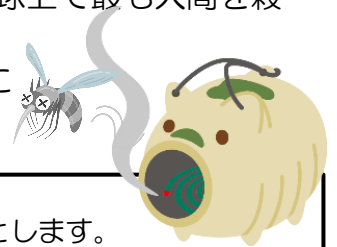


## 8月20日は「蚊の日」

「蚊」は夏の季語です。という少し風流な気持ちになりますが、蚊の羽音、刺されたときの腫れ、かゆみは強い不快感を伴います。

「蚊の日」は1897年8月20日にイギリスの細菌学者ロナルド・ロスがハマダラカの体内からマラリアの原虫を発見したことにちなみます。マラリアは現在では日本での感染は確認されておらず、海外で感染し帰国後発症する例があるに留まっています。マラリア以外にも蚊が媒介する感染症は複数あり、2014年に多くの感染者が出たデング熱は記憶に新しいかと思います。このような感染症を媒介する蚊は「地球上で最も人間を殺す動物」とも言われています。

身近な存在のため油断してしまいがちですが、やはり刺されないように注意することは大切です。



○血を吸うのはどんな蚊？

▶▶▶ 産卵の時期のメスのみ。オスや産卵期外のメスは樹木の汁を主食とします。

○蚊が活発に活動する気温は？

▶▶▶ ヒトスジシマカ（やぶ蚊）：25～30℃ 明け方から昼前と夕方  
アカイエカ：20～30℃ 夕方から明け方  
※30℃以上の暑さの中では蚊も身を潜めます！



○蚊の針の長さは？

▶▶▶ 約2mmでその3分の2程度を皮膚に刺します。髪の毛にも満たない細さの針で繊維の間隙をついてくるので、ほとんどの布は貫通してしまいます。

○蚊が寄ってきやすい服の色は？

▶▶▶ 色の見分けはしませんが、明暗のコントラストは認識します。  
危険度は 白 < 黒 < ボーダー柄 です。



# 危険な暑さ上手な水分補給を

通常、私たちの身体は1日2.5ℓもの水分が出入りしています。

汗、皮膚からの蒸発、呼吸、尿や便により水分を排出し、飲食、体内生成によって取り入れます。この水分の出入りのバランスをとるには、食事以外で1.2ℓから1.5ℓの水分を摂取する必要があると言われています。夏場になると汗で失われる水分が増えるため、1.8ℓから2ℓの水分摂取が勧められています。しかし、飲み物の種類と飲み方によっては飲みすぎてしまうと脱水状態を招いてしまうものもあります。



## OKな飲み物

～水分と同時に身体に必要な成分を含んでいるもの～

- ・経口補水液
- ・麦茶、ルイボスティ、ほうじ茶などノンカフェインのお茶
- ・スポーツドリンク ※ただし、糖分が多いため飲みすぎには注意！



## 気を付けたい飲み物

～利尿作用の高いもの～

大量に摂取すると飲んだ以上の水分が尿として失われます

- ・緑茶、ウーロン茶、コーヒーなどのカフェインを含むもの
- ・アルコール ※特にビールは利尿作用が強いと言われています

～糖分の多いもの～

- ・ジュース、清涼飲料水

※極端に大量に摂取すると（毎日1.5ℓ以上）ペットボトル症候群（急性の糖尿病）の恐れがあります。

《摂りすぎに注意して、適量を楽しく摂取しましょう》



## 暑さからの避難所 クーリングシェルター

暑さ指数35以上の「過去に例のない危険な暑さ」の恐れがある場合「熱中症特別警戒アラート」が発令されます。発令時に暑さから身を守る避難所として市町村から指定され、開放される施設が“クーリングシェルター（指定暑熱避難施設）”です。

松本市でも7月1日現在34の施設が指定されています。

「過去に例のない危険な暑さ」と表現されるとおり、実際に熱中症特別警戒アラート発令に至る可能性は高くないですが、松本市では「特別警戒情報が出なくても危険な暑さの時は利用してほしい」と呼び掛けています。

また、34施設のうち、公共施設については「クールシェアスポット」としても指定されています。昼間涼しい場所で過ごし、家庭でのエアコン利用による電力使用量を抑制する節電を目的とした取り組みです。これらの施設は熱中症特別警戒アラートの発令がなくても利用しやすいかと思えます。

対象施設は松本市のホームページで確認ができます。

節電しつつ暑さから逃げ、この夏を乗り切りましょう。

ただし、移動の道中で熱中症になることがないように、十分にお気をつけください。

