

健康ワンポイントアドバイス

発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：令和4年3月発行

第236号



雪国の冬の過ごし方

医療法人社団 石川医院

院長 石川 威 先生

コロナ禍での生活も3年目に入りました。一時下がっていた感染者数もオミクロン株の出現で激増し、そういった状況下で生活の不安やストレスを感じることも多くなっています。

私は、小児科医ですが20年当地で診療を始めてからは大人の方を診る機会が増えました。

特に不安や不眠といった心療内科的な患者さんに多く接してきました。そういった日々の診療の中で感じたことを述べてみます。

やはりこの地域といえば豪雪です。温暖化とともに小雪の年もたまにありますが、最近はまだ雪の量が増えているような実感があります。スキー場にとっては恵の雪ですが一般の生活においてはムダなもの、それが雪です。太平洋側の方々には想像しにくいでしょうが、除雪しないと出勤もできないこともあります。その負担もさることながら、冬は太陽に触れる機会が減ることかなりのネックになります。雪が降らなくても、どんよりした空が続く日本海側。それだけでも気分が塞ぎがちになりますよね。世界的にも経緯の高い国ほど、うつ病の発症率が高い傾向にありますので、日照時間は大きいと思います。かといって今から太平洋側に転居と言うのも現実的には難しいでしょう。冬でも気分不調にならない生活の工夫が必要です。

私事ですが、私はスキーが趣味なので冬は割と早く過ぎていく感があります。3月下旬になるともうすぐスキーシーズンが終わってしまうというちょっと悲観的な感じですが、普通は逆ですよ。別にスキーでなくてもいいですが冬でも身体を動かすことは大切です。運動は気分を高揚するのに役立ちます。もちろん中学時代の部活みたいにやればストレスになるでしょうが、大人になってからの運動は誰にも強要されないの、いつでもどこでも始められますし、止められます。自分の印象ですが、大雪の年は糖尿病の人の検査データが多少改善される傾向にあります。やはり必要に迫られ除雪をするので、知らず知らずのうちに身体を動かしているのでしょう。ただ、コタツにくるまってるだけではどうしても運動不足になり、ひいては脳への刺激も減り認知機能の低下につながっています。そうは言っても「今更運動といっても経験がないし」という方は、コタツから出て足

あげや腹筋などをやってみてはいかがでしょう。ジムや水中運動ができればいいですが、外出しなくてはなりませんし、コロナ禍でイベントも制限されています。座椅子に座って伸ばした足を数回挙上するだけでも違います。始めは数回から徐々に増やし2桁にするとか。目標ができて励みになるかもしれません。身体中関節が痛くて運動などとても…という方は、好奇心を持ちましょう。好奇心といっても大げさなものではありませんよ。単に野次馬根性です。誰でも近所で家事や事故があれば見に行くでしょう。強制的に知識を頭にいれるには、だいたいの家庭で毎日届く新聞ですが、内容が固い傾向にあるのでスマホはいかがでしょう。文字を打ち込めば知りたいことがたちどころに羅列されます。パソコンだと椅子に座って開かねばなりません。スマホはねころがってもできます。しかも画面が明るいので老眼でも大丈夫。細かい字も拡大できます。便利ですよー。高齢者こそスマホを持つべきだと思います。スマホは脳が心配？それはこれから大人になる子供達の話で人生の大半をアナログ生活してきた人々には関係ありません。せつかく、便利な世の中になったんですから、活用しましょう。まさにドラえものどこでもドアです。別にラインやフェイスブックをする必要はありません。便利な辞書として使えばいいのです。昔、自分が疑問に思ったけどこんな質問したら恥ずかしいと放置していた事柄がわかるとすっきりすると思いませんか。

このように「身体を動かすこと」と「好奇心」、この2つで人生を少しでも楽しんでいきましょう。

