



チバソムのドクターが教示するウェルネス知恵袋：長引くコロナ禍に



その1：大気汚染から身を守る

私たちが呼吸する大気中には肉眼では確認できない化学物質、土壌、煙、ほこりまたはアレルギーなどの粒子状物質（PM）でいっぱいです。PMの量が増えるとスモッグが発生し、蓄積～残留します。PMは肺の奥深くまで入り込み、更に小さい一部の粒子は、血流に入る可能性さえあり、内蔵に損傷を与え、炎症を増加させ、時間の経過とともに深刻な肺と心臓の病因となる可能性があります。

自分の健康を守るために今できること：

① エアフィルター交換

エアコンや空気清浄機のフィルターは定期的に掃除をして必要に応じて交換してください。

② 小まめに掃除する

ほこりの多くは屋外から持ち込まれ、家の中で再循環します。室内を掃除することにより、空気の質が向上するため、頻繁に掃除機で掃除してください。幼い子供、年配の人、または病状のある人がいる場合は毎日の掃除が効果的です。

③ 植物を部屋に置く

PM蓄積の研究の結果、表面により多くの凹凸のある観葉植物がPMを収集したことがわかりました。特にポトスがおすすです。

④ 強い香りを避ける

芳香剤、洗濯洗剤などの芳香製品は避けてください。これらには目、鼻、喉、肺を刺激する可能性のある揮発性有機化合物が含まれています。



⑤ ブロッコリーを食べよう

ブロッコリーは体が炎症と戦い、汚染物質を追い出すのを助けます。

ある研究において、中国啓東市の工業地帯でブロッコリースプラウトドリンクまたはプラセボドリンクを一定期間摂取した人々がかなり多くのベンゼンを尿から排出した例があります。別の研究では、ランダム喫煙者が、蒸したブロッコリーの一部（250g）またはプラセボ食を食べた日には、大気汚染によって引き起こされる血中炎症マーカーのレベルが著しく低くなるという記録もあます。

上記のすべてではなくとも、いくつかの簡単な予防策を講じることで、家の空気の質を高め、健康を改善することができます。

その2：汗をかこう！サウナの驚くべき利点

世界中の多くの国がサウナの歴史を持っています。用途やスタイルは異なりますが、全てのサウナに共通して言えることは驚くべき健康上の利点です。

サウナの利点について行われた大規模な研究によると、週に2~3回サウナを使用する男性は、週に1回使用する男性と比較して心臓突然死が22%少ないことがわかりました。週に4~7回サウナを使用した男性は、週に1回使用した男性と比較して心臓突然死率が63%低かった。脳卒中予防の利点も見られました。サウナを週に2~3回使用すると、脳卒中のリスクが14%低くなり、週に4~7回使用すると、脳卒中のリスクが60%低くなりました。

発汗が体内に溜まっていくヒ素、カドミウム、鉛、水銀などの有毒な重金属を減らすのに役立ついくつかの証拠もあります。重金属は、人々の汗に含まれ、カナダの研究では、汗には尿や血液の2倍のフィチン酸塩（おもちゃや化粧品に含まれる化学物質）が含まれていることがわかりました。これは、汗が毒素を排出していることを証明しているとも言えるでしょう。

またサウナは、ほぼすべての主要な病気に関連している慢性炎症を下げるのを助けます。サウナを定期的に使用した研究参加者は、わずか2週間で酸化ストレスが低下しました。ある研究では、週に4~7回サウナを使用した男性は、炎症の主要なマーカーであるC反応性タンパク質のレベルが32%低いことがわかりました。



もちろん、サウナの使用はすべての人に適しているとは限りません。サウナを使用する前に、心臓や血圧に問題がある場合は医師にご相談ください。また、脱水状態にならないように、サウナの使用前後は十分に水分を補給してください。

その3：自分自身と向き合う時間～ハートの瞑想～

SNS などを通じて常に世界と繋がっているこの時代において、この社会的絆と人間関係が精神面に重要であると言われてはいますが、真逆の報告もあります。絶え間ない SNS へのアクセスはメンタルヘルスに悪影響を与える可能性があり、熱心な SNS ユーザーの抑うつ症状が 70% 増加するとも言われています。これは、直接的に SNS がうつ病を引き起こしているという意味ではありませんが、（完全否定するものでもありません）少なからず影響を受けた結果、自分自身を見つめる機会を失いかけているかも知れません。

瞑想と呼吸に集中することで、自分自身を見つめる感覚を高めることができます。「満足を感じる為に何が必要か」と静かに自問し、内面からの答えが来るのを辛抱強く待ってみましょう。

思いやり、感謝、愛の気持ちを育むのを助ける「ハートの瞑想」をご紹介します。シンプルで、メンタルヘルスと心の健康をサポートするために毎日練習することがお勧めです。

1. 静かな場所に座り、心が落ち着くまで呼吸に集中します。
2. 無条件の愛と感謝を感じている人（ペットでも！）について考え、その人のイメージを頭の中で思い起こします。細部にまで注意を払い、完全なイメージが完成するまで想像を続けてください。
3. 次に、その人にとって幸せになると思うことを想像してみてください。思い描いているイメージの中で、その人の幸せをあなたの喜びとして映し出します。その人の笑顔、喜びの涙、などを少しの心に留め、喜びを共有してください。
4. 最後に、イメージを頭から心に「移動」し、心の奥深くに落ち着くのを感じてください。ゆっくりと一定の感覚で呼吸し、心の奥深くに存在するこのイメージに焦点を合わせ、それを維持します。
5. ハートの瞑想をマスターしたら（かなりの練習の後で！）、同じテクニックを自分自身で試してみてください。自分への愛、思いやり、思いやりを育み、自分自身を見つめるのに役立ちます。