



「コロナうつ」「コロナ疲れ」を予防する生活習慣とは

外出自粛が続くなか、不安やイライラ、ストレスがたまっている人も多いのではないのでしょうか。

実は、家にいる時間が長く続くと体内時計(体温やホルモン分泌などの生体機能を約24時間周期でコントロールする脳の働き)が乱れやすくなり、精神的な不安感のほか、不眠、食欲不振、疲労感などのさまざまな心身の不調が現れやすくなるのがわかっています。免疫力を下げないためにも、自宅にいても体内時計を健全に保つように生活習慣を整える必要があります。そのため日本うつ病学会では、新型コロナウイルス感染症の影響による「コロナうつ」「コロナ疲れ」の予防策として、体内時計の乱れを防止する方法を公開しています。ここではそのポイントを紹介しします。

◎1日の時間割を決めてルーティン化する

朝起きる時刻、食事をする時刻、ストレッチなど運動をする時刻、家事をする時刻などをできるだけ毎日同じにすることが大切です。「7時から朝食」「8時から洗濯」というように1日の時間割を決めて、ルーティン化(習慣化)するといでしょう。特に寝る時刻と起きる時刻は、毎日同じになるように努めましょう。

◎朝日を浴びる

体内時計は朝日を浴びることでサイクルのずれが調整されるため、毎朝朝日を浴びることは体内時計を健全に維持するうえで大変重要です。朝起きたら窓を開けて朝日を数分間浴びることを日課にしましょう。朝日を浴びながらコーヒーなどを飲むことを習慣にすると、気持ちいい1日のスタートが切れるでしょう。

◎昼間は少なくとも2時間は窓際で過ごす

外出ができない日は少なくとも2時間窓際で過ごし、日の光を感じることを意識しましょう。

◎リモートでの人との交流を積極的に行う

人との接触を制限しなければならぬ状況ですが、人との交流はメンタルヘルスを保つうえで有効です。電話、テレビ電話、メール、SNSなどを使って、リモートでの人との交流を図りましょう。交流する時刻も決めて、毎日の習慣にすることがおすすめです。

◎昼寝はできるだけしない

昼寝をすると夜になってもなかなか眠れなくなり、睡眠リズムが乱れて体内時計に影響を与えます。特に午後の遅い時間の昼寝は避けましょう。どうしても昼寝がしたい場合は30分以内に抑えましょう。

◎夜に明るい光を浴びないようにする

部屋の照明は調光をして明るさを抑える、照明の数を減らす、天井照明を消してスタンドライトやフロアライトのみにするなどして、夜は部屋の明かりを明るくすぎないようにしましょう。また、テレビやパソコン、スマートフォンの光には「ブルーライト」と呼ばれる光が含まれ、睡眠を妨げるといわれているため、夜はできるだけ見ないようにしましょう。

こうしたポイントをふまえて生活習慣を整えると、体内時計が乱れにくく、「コロナうつ」や「コロナ疲れ」の予防につながります。心と体の健康を守るために、ぜひ意識してみてください。

以上

※掲載内容の無断転載を禁じます



安全運転アドバイス



業務での運転やマイカーでの通勤、休日に私用で運転する場合など、運転目的はさまざまでも、走行経路に生活道路が含まれないということはほとんどないでしょう。それほど生活道路はドライバーにとって身近な道路です。そこで今回は生活道路を走行する際の注意点をまとめてみました。

◎生活道路の特徴と基本的な注意点

【規制速度を必ず守る】

生活道路は、片側1車線かセンターラインのない狭い道路が多く、大半の道路は標識などで速度が規制がされており、一般道路の法定最高速度である時速60キロで走行できる道路は非常に少ないという特徴があります。したがって、規制された速度を守ることが安全走行の基本になります。特に、スクールゾーンやゾーン30(走行速度が時速30キロ以下に規制されている区域)に指定されている場所では、速度に十分注意するとともに、そこに居住していなければ、できるだけ通行を控えるようにしましょう。

【道路横断や飛び出しを予測する】

生活道路は幹線道路に比べて交通量が少ないため、油断が生じ緊張感が薄れがちです。しかし、生活道路では歩行者が横断歩道がない場所でも横断してきたり、自転車が後方を確認せずに進路変更をしたり、脇道がある場所では子どもや自転車が飛び出してくるなど、さまざまな危険が潜んでいます。決して油断することなく緊張感を維持して、道路横断や飛び出しを予測した運転を心がけましょう。

【スーパーやコンビニのある場所では、特に道路の両側に目を向ける】

スーパーやコンビニなどがある道路では、そこに出入りする歩行者や自転車、車の動きに注意が必要です。特に、スーパーやコンビニの反対側にある歩道から道路を横断してくる歩行者や自転車は発見が遅れがちになりますから、道路の両側にまんべんなく目を向けるようにしましょう。また、夜間の照明の少ない暗い道路にコンビニなどの明るい建物がある場合は、視線が明るい方に偏ってしまい反対側への注意が薄れることがありますから、その点にも十分注意しましょう。

◎信号機のない見通しの悪い交差点での注意点

毎年の統計を見ると、車両相互の事故で死亡事故が最も多い形態は「出会い頭衝突」です。その多くは、信号機のない見通しの悪い交差点で発生していると考えられますから、細心の注意が求められます。信号機のない見通しの悪い交差点では、一時停止が義務づけられている場合とそうでない場合の2つのケースがあります。

【自転車側道路に一時停止が義務づけられている場合】

標識等で一時停止が義務づけられている場合は、必ず停止線で一時停止しなければなりません。停止線からでは交差点の安全確認できない場合は、確認ができるところまで徐々に進行して再び停止し、左右の状況を確認します。このとき車体が交差点にはみ出し過ぎると、道路端を通行する自転車などと接触するおそれがありますから注意しましょう。

【自転車側道路に一時停止が義務づけられていない場合】

一時停止が義務づけられていない場合でも、左右の見通しのきかない交差点を走行するときは徐行が義務づけられていますから、必ず徐行して左右の安全確認をしましょう。

◎信号機のある交差点での注意点

生活道路の信号機のある交差点は、規模の小さい交差点が多く、歩行者や自転車のなかには信号を無視するケースもみられます。なかでも歩道を走行している自転車は、進行方向に歩行者などがいると、歩道から車道に出て左折することがありますから注意しましょう。

【点滅信号の交差点の場合】

生活道路の交差点では点滅信号が設置されていることもありますから、点滅信号の意味を正しく理解しておきましょう。赤色の点滅信号では、歩行者は他の交通に注意しながら進行することができますが、車は一時停止して安全確認をした後でなければ進行できません。黄色の点滅信号では、歩行者も車も他の交通に注意しながら進行することができます。

以上