



## 災害や事件に関するニュースを目にして

医師 永嶋 有希子

日ごと暖かくなり、春の陽気を感じるようになってきています。皆様いかがお過ごしでしょうか。桜を心待ちにしている方も多いでしょう。また春は、卒業や入学、入社など、さまざまな出会いや別れがあり、期待と不安が募る方も少なくないでしょう。



今年日本では新年早々、能登半島地震、羽田空港機事故と立て続けに災害危機が続きました。

このような災害や事件が頻発すると、被災者の方はもちろんのこと、その情報に接する多くの方の心や体に変化がおこる可能性があります。衝撃的な内容の映像や報道を視聴することによるストレスで、心身の不調につながることもあります。

このような不調をおこさないようにするには、何ができるでしょうか？



### ①繰り返し、長時間、”ながら”視聴は避ける

災害や事故が発生した時、テレビやラジオで正確な情報を得ることは命を守る大切な行為です。しかし、ショッキングな内容のものを繰り返し、長時間にわたり視聴するのはさげましょう。何か別のことをしながら、テレビやニュースをずっと聞き流すこともやめましょう。

もともとメンタルに不調がある方や心配性な性分の方はできるだけ報道の視聴を最小限に控えましょう。テレビやネットを一旦中止し、

リラックスできるような音楽や好きな映画を見てもいいかもしれません。

### ②情報の内容や出所に注意しましょう

災害直後には色々な情報が飛びかいます。インターネットが普及し、個人が簡単に情報を発信したり、得られるようになりました。出所のわからないデマやうわさでも、役に立つ情報だと思い込んだ人から悪意なく家族や友人へと伝わります。デマやうわさほど広まりやすく、この情報がさらに人々を不安にさせ、さらに情報が広まってしまう悪循環が生じます。情報は政府機関や信頼できる報道機関などから入手するようにしましょう。



災害と隣合わせである日本において、災害に備えること、災害時には落ち着いて行動し確かな情報を得ること、災害後は過度な恐怖は避けストレスをためないことが大切です。何か心配ごとがあればいつでもご相談ください。

参考：筑波大学 医学医療系 災害・地域精神医学講座

茨城県災害・地域精神医学研究センターHP





# 体内リズムを整える朝食ーその①ー

看護師 宮井 由里子

みなさんは朝食を食べていますか？

朝食といってもトーストとコーヒーとか、ごはんと昨夜の残りのおかずなどが多いのではないのでしょうか。朝は何かと忙しく準備するのも大変ですよね。毎日は難しくても、せめて休日などしっかり食べて下さい。夜勤など変則な時間で生活されている方でも、1日3食はしっかり食べるように心がけて下さい。



そもそも、なぜ朝食を食べた方が良いでしょうか？

生物には体内リズムがあります。この体内リズムは24時間よりも少し長いリズムです。地球の自転による24時間とは少し異なるため、少しずつズレが生じてきます。

このズレが積み重なると睡眠障害や集中力の低下など様々な不調が出現し、身体に悪影響を及ぼしてしまいます。

そういったことを防ぐために体内リズムを整える必要があります。

この整える手段のひとつとして、朝に食事をするのが大切とされています。

次のお話ではどういう朝食が良いのかをお伝えします。

お楽しみに！



## ～お知らせ～



### 医師の不在のお知らせ

【 3月 】

- ・ 2日（土）…………… 田中医師
- ・ 16日（土）…………… 田中医師
- ・ 18日（月）…………… 森永医師
- ・ 25日（月）…………… 一岡・中村・森永医師

【 4月 】

- ・ 22日（月）…………… 中村医師

### オンライン診療を実施しております

定期的な診察などをオンライン診療として受けることができます。詳しくはホームページをご覧ください。

### マイナ受付のご利用をお願いいたします

マイナンバーカードの健康保険証利用で、よりよい医療を受けることができます。にご協力をお願いいたします。



### 「さかえ」を定期購読（月1回）しませんか？

糖尿病雑誌さかえ定期購読者の募集をしています。2024年4月号～2025年3月号の12冊で2400円です。詳しくは外来看護師までお声かけください。

