

# Walking through winter



## 冬に向けて免疫力を高めるにはどんなサプリメントを摂るといい？

私たちのほとんどがサプリメントを選ぶ際、どのサプリメントが最も効果があるかを考えます。一人一人が必要としているものは多少異なりますが、*Back to Health* (健康な生活についてのホームページ) では、毎日摂取する必要のある基本のサプリメントは下記の通りと記しています。

- ビタミン D
- オメガ3 フィッシュオイル
- マルチビタミン
- B-Complex (B-コンプレックス)
- ビタミン C
- ビタミン E

\*自分でどのサプリメントにするか決める前に、ファミリードクターに何が一番自分にあっているかを聞いてみましょう。

## コンピューター使用者の半数が痛みを訴える

ドクター 清水

1997年には9200万人のアメリカ人がコンピューターを使用し、うち40%の家庭がコンピューターを保有、労働人口の半分以上が職場でコンピューターを使っていました。現在、コンピューター使用者の間にみられる筋骨格系の症状(痛み、うずき、麻痺、虚弱)や手や腕の障害について様々な研究が行われていますがそれでも長時間にわたるキーボードの使用が体に与える長期的な影響は、いまだ明らかではありません。

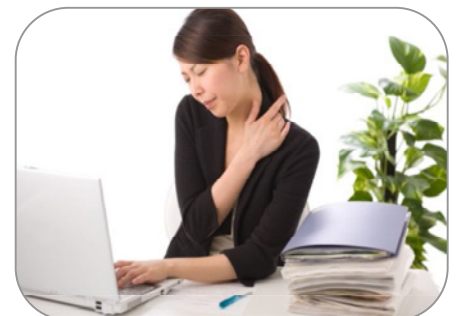
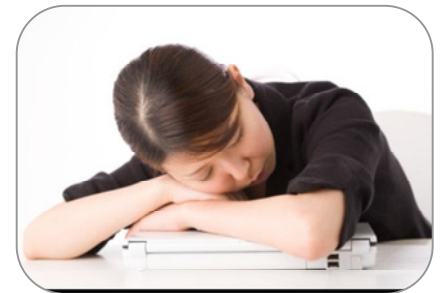
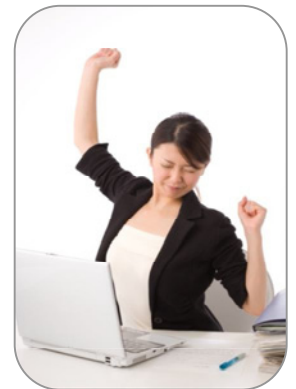
近年、職場でのコンピューター使用において、どんな状況下が身体に影響をするのか測定するために、1週間に少なくとも15時間コンピューターを使用する新規社員約600人を対象に、労働時間、コンピューター使用時間、そして首や肩、手、腕の症状について、3年間日記を付けるよう依頼しました。研究者は、薬を必要とするグループと疼痛数値の高い症状があるグループに焦点をあて、その研究の成果が *American Journal of Industrial Medicine* で発表されました。

調査の対象になった社員の50%以上が、入社一年目に筋骨格系の症状を訴えました。また約3分の1の社員に首または肩に新たな発症が見られ4分の1の社員に腕や手に新たな症状が見られました。驚くべきことに、手根管症候群(長期にわたるキーボード使用に関連した最も知られている症候群の一つ)は、この研究では、ほぼ見られず、労働者のわずか1%に発症しました。また女性や30歳以上の社員にコンピューター使用における諸症状が最も多く見られました。

もしコンピューターの前で過ごす時間が多ければ、適切な姿勢を心掛けて下さい。例えば、まっすぐな姿勢を維持する。キーボードは肘と同じ高さか、やや下に置く。マウスや他の装置は手に届く範囲内に置く。そして、定期的に立ち上がった歩き回ったりして、四肢への血液を循環させてください。もし筋骨格系の症状でお悩みなら、一度カイロプラクターを訪ねてみてください。カイロプラクティックが長期的に痛みを和らげてくれることでしょう。

Reference: Gerr F, Marcus M, Ensor C, et al. A prospective study of computer users: I. Study design and incidence of musculoskeletal symptoms and disorders. *American Journal of Industrial Medicine* 2002;41(4), pp. 221-235.

\*\*この記事は2009年10月22日にバンクーバー新報に記載されています。



# 鬱症状とはどんなものですか？どう対処したらいいのでしょうか？

マツピソット由紀子 BC州公認クリニカルカウンセラー



冬の季節はどうしても気分がめいりやすいものです。少し悲しかったり、気分がしずんだりするのは日々生活で誰でもあることですが、下記の症状の幾つかが2週間以上続く時は鬱に成っていると考えられます。

## 鬱症状とは？

不眠症。ずっと寝ていたい。  
食欲欠乏、過食。  
集中できない、物事を決められない。簡単にできた事ができない。  
悲観的なことを考えるのを止められない。  
何も楽しくない。人に会うのが苦痛。  
いらいらしたり、怒りやすい。  
いつも疲れている。  
自身喪失。自分は価値の無い人間だと思う。  
無力、希望をもてない。  
生きているのが無意味。死にたいと思う。

## 鬱症状の対処法は？

### セルフケア

サポート：気持ちを許せる人に会う。自分の状態を話す。  
ライフスタイル：規則正しい生活。毎日外にでる。  
運動、ヨガ、リラクゼーションの練習、瞑想など。  
気分を上昇する食事：規則的な食事、砂糖、飲酒、単純炭水化物をひかえ、  
複合炭水化物を中心に、適度のたんぱく質をとビタミンBの複合体とビタミンD摂取。  
明るい気持ちや感動したり、笑えるような本や映画。笑いは鬱症状にとっては薬になるといわれます。

### どういう時に医者やカウンセラーに相談する必要がありますか？

症状が強くて、自分でのケアは難しいと思う時、特に「生きているのが無意味に感じたり、死にたいと思う」気持ちが出ている場合はあなたのファミリードクターないし最寄のクリニックの医者や心理療法カウンセラーに相談してください。

**鬱症状は早期治療が大切です。**

Resources: Self-care Depression Program: UBC [www.mheccu.ubc.ca](http://www.mheccu.ubc.ca) / Crisis Line: 24 hour: 604-872-3311  
CounsellingBC.com: search for counsellors [www.counsellingbc.ca](http://www.counsellingbc.ca)



## 心身バランスのとれた生活スタイルを作る基本7か条

つかだ ちかこ 指圧プラクター

- ☆ 質の良い水を充分にとる（目安1日2リットル）
- ☆ 意識的にゆったりとした呼吸をする時間をとる（腹式呼吸最低10分）
- ☆ ストレスを解放出来る趣味の時間を持つ
- ☆ ウォーキング、ヨガなどの自分に合ったエクササイズを毎日行う
- ☆ 一日一度はゆっくりと食事を味わって楽しむ
- ☆ 家族、友人との楽しい時間を過ごす
- ☆ 自分に合ったセラピーでメンテナンスを行う（病氣予防、改善、リラクゼーション）



**Dr. Kevin Shimizu Chiropractic**

Palmer college of Chiropractic West (1999)

Phone: 604-731-3319

Mainland Clinic

1061 Hamilton Street, Vancouver, B.C.

URL: [www.chiro-shimizu.com](http://www.chiro-shimizu.com)



ドクター清水が、2010年バンクーバー  
冬季オリンピックの公式医療ボランティア  
として認定されました。  
期間中、選手やスタッフの健康管理に携わり、  
オリンピックをサポートします。

