



問題

リンパの主な働きは老廃物の回収です。リンパの流れをよくするために、最も適した飲み物はどれ？

A ビール B 水 C コーヒー

(正解はページ下部)



## 心の不具合、ときほどきます

なんとなく上手くいかない…、腑に落ちない…

ちょっとした不具合が大きな塊となる前に、悩める人々の心に寄り添う福西先生がいきいきと暮らすヒントをくれます！

監修/南青山アンティーク通りクリニック院長 福西 勇夫 (精神科医)

Q 収束しつつあるコロナでも、怖くてマスクを外せない

A マスクをする本来の目的を思い出しましょう

2023年3月13日以降、マスクの着用は「個人の主体的な選択を尊重し、個人の判断が基本」となりました。長かったコロナ禍も、ようやく収束の兆しが見えてきたようです。

しかし、3年以上もマスクをする生活を続けていたのですから、質問者のように「マスクを外すのは怖い」と思われるのは、ごく自然なことです。国も「個人の判断が基本」と言っているのです、マスクを外すのが怖いのであれば、怖くなくなるまでマスクを着用すればよいと思います。

「何に対して怖いと思うのか」を考えてみよう

ただ、マスクを外すのが怖いという人たちに今一度よく考えていただきたいのは、「何に対して怖いと思うのか」です。そもそもマスクを着用する主な目的は、飛沫の飛



散や吸い込みを防ぐことにあります。コロナ禍前は、とくに自分がかぜなどに罹患しているときは、咳エチケットとして他人に飛沫を飛ばさないようマスクを着用することが推奨されていました。つまり、感染症を人にうつすこと、または自分がうつることを恐れて着用するのがマスク本来の意味なのです。

しかし、マスク着用が当たり前の生活が長くなりすぎたせいか、「人からどう思われるか怖い」「素顔を見せるのが怖い」など、マスク本来の意味を忘れてしまっている人も少なくないようです。ただ、これも習慣ですので、徐々にマスクを外すことに慣れてくれば、怖くなくなるでしょう。怖くなくなれば、マスクを外した生活に戻ればよいのですが、咳や鼻水などの症状がみられるときは、飛沫感染を正しく恐れてマスクを着用したいものです。



正解

B

【解説】

リンパは水分と一緒に老廃物を回収するため、積極的に水分を摂ることが重要です。アルコール、カフェインを多く含むコーヒーやお茶には利尿作用があります。これらを摂りすぎると、水分が過剰に排出され、逆にリンパの流れを悪くします。普通の水か白湯がよいでしょう。