

## 最近話題の「HSP」とは何か？

日常生活において、「ちょっとしたことで過敏になって、心が傷つきやすい」「何で自分だけ、こんなに過剰に繊細なのだろう」といった生きづらさを感じているのであれば、HSPがその理由かもしれません。



HSP(ハイリー・センシティブ・パーソン)とは、生まれつき敏感で、周囲からの刺激や他人の感情を過度に受け取ってしまう人のことで、1996年に心理学者によって考案された概念です。

HSPは、「性格」傾向であり、神経の過敏性、情報認知の特性と言われています。人間以外の100種以上の生物にも、HSPが認められることが分かっています。つまり、HSPは病気ではないのです。他の人よりも少しだけ、「神経の伝達が過敏な人」という程度のもので、それは、ひとつの特徴にすぎず、良い悪いということではありません。HSPは、全人口の約15~20%と言われていて、それは血液型B型の人と同じぐらいの割合です。

では、HSPとはどのような概念なのでしょう。HSPは、以下の4つの特徴を有しています。

- ◇考え方が複雑で、深く考えてから行動する
- ◇刺激に敏感で疲れやすい
- ◇人の気持ちに振り回されやすく、共感しやすい
- ◇あらゆる感覚が鋭い

4項目全てに当てはまると、HSPと考えられます。

HSPだとしても心配はありませんが、他人に振り回されたり、嫌な気持ちになったり、精神的に疲れたり、自分でもマイナス面を日々実感している人もいるかもしれません。そんな方は、下記の対処法を参考にして頂ければと思います。

- ☆自分の過敏さを刺激する出来事を避ける
- ☆過敏な刺激を予防する(サングラス・ヘッドフォンの利用など)
- ☆上手に休む
- ☆頑張りすぎない
- ☆自分の過ごしやすい環境を整える
- ☆自分を変えるのではなく、自分に合うことを探す
- ☆自分と相手に境界線を引く



## ワクチンは低温保存で。

現在、日本で新型コロナウイルスワクチンの接種が始まっています。ワクチンはファイザー社が製造していて、特殊な冷凍庫を使用し、零下75℃前後の超低温での保管が必要です。慎重に取り扱わないといけないところが、ワクチン接種のスピードにブレーキをかけている一つの原因でもあります。

ワクチンには、ウイルスの遺伝情報の一部が「mRNA」という成分として含まれています。注射すると、その情報をもとに、体内でウイルスと同じタンパク質が作られます。それが免疫細胞の働きを活性化させて、本物のウイルスが体に入ってきたときに備えることが出来ます。mRNAは、ワクチンの効き目を生み出す重要な成分ですが、分解されやすいという弱点があります。mRNAは、材料が細長い鎖みたいに繋がって出来ているのですが、つなぎ目近くで化学反応が起きて、鎖が切れてしまいがちです。mRNAが分解されると、作られるウイルス由来のタンパク質が減ってしまいます。そうなるとワクチンの効き目も失われてしまう危険性があります。それは温度が高いと起こりやすく、化学反応が起きないように温度を下げて保管する必要があります。

ワクチンの開発は日々行われているので、医薬品用の通常の冷凍庫が使えるようになると、今よりもスムーズなワクチン接種が出来るかもしれません。



## <今週のオススメレシピ♪もやしとハムのレンジdeカレー炒め★>

【材料(2人分)】

もやし(1袋) ハム(2枚) サラダ油(小さじ1) カレー粉(小さじ1/2) 塩(小さじ1/4)

【作り方】

- ①もやしをざっと洗う。ハムは半分に切って、1cm幅に切る。
- ②耐熱ボウルに、①とサラダ油・カレー粉・塩を入れて混ぜる。
- ③ボウルにラップをふんわりかける
- ④電子レンジで2分30秒加熱したら、出来上がり!

