

# つばめの巣は縁起が良い？

総務課 宇都宮 千怜

まずは、時期外れですみません。この原稿を書いている時期が初夏でしたので大目に見てください！ よろしく願っています。

春の訪れと共に日本各地にやってくるつばめは春を告げる鳥とも呼ばれています。低空飛行で虫を取っている姿をみるともうすぐ雨が降るんだと教えてもらったり、電線にとまりかわいい声で鳴いている姿も見えてほほえましく思います。

子どもの通っているこども園や私の実家にも、以前はつばめの巣がありました。帰ると声をかけてもヒナがかわいくてずーっと見ている園児さんや、亡くなった祖母も普段は外出しないのに雨でも毎日ヒナの成長を見に巣まで行っていた風景がありました。

私もこども園への送迎の際に日に日に成長していくヒナの姿を子どもと見守っていて、楽しかったのですが実家の巣は数年前に、こども園の巣もこの春、害獣にてたまごが落とされてしまい、巣も壊れてしまった為つばめは来なくなっていました。

今年は身近に見ることができないなぁと少し寂しく思っていたのですが、5月ごろ、自宅のガレージ内で泥のようなものが壁にくっついていました。

もしかして？と様子を見てみるとどうやらつばめが壁に泥をくっつけているようでした。我が家に巣を作りに来たのかな？と思い、見守っていたのですが、壁に泥が上手くくっつかないのかぼつぼつと直線のようなかたちで泥をつけたままそれ以上にはならず、そのままつばめも見かけなくなり時が過ぎていきました。

自宅の壁は巣作りには向いていなかったのかなと少し残念に思っていたところ、6月の終わり頃から、また近所でつばめを頻繁に見るようになりました。

よく観察してみると4羽いるのがわかり、ぼつぼつの泥の直線だったものが日に日にと巣らしくなっていき（なぜか2つの巣が連なってるものが出来ていましたが？）そのうちのひとつが立派な巣となりました。

つばめの巣があると縁起が良いと聞いたりしますが、実際にはふんが大変であったり、つばめが運んでくる餌の中にダニなどがいて不衛生だとも聞くことがあります。たまごやヒナを狙う害獣に対しても住人は注意しないといけません。

現在、一日一個づつたまごを産んでいるようで昨日は4つ目のたまごを確認することが出来ました。すべて生み終えた後にたまごを温めるそうで、4つ目を確認した後から巣でたまごを温めている様子が見られました。見張りのつばめとは別のつばめが隣の巣になぜか座っていたりと色々気になる所はありますが、ヒナが生まれたら害獣が寄らないように何とか見守ってあげたい気持ちでいっぱいです。



# 不眠症におすすめのアロマオイル

総務課 北田 文菜

## カモミール

カモミールは世界中に広く自生しているキク科の植物で、りんごのような甘酸っぱいフルーティーな香りから「大地のりんご」と称されるハーブです。

【期待できる効果】抗炎症作用・鎮静作用・抗アレルギー作用など

【おすすめの方】カモミールには鎮静作用だけでなく、胃のムカムカや精神不安を落ち着かせる効果も期待できるため、これらの症状にお悩みの方におすすめです。一方で、ブタクサ・キク・マリーゴールド・ヒナギクなどのキク科の近縁植物にアレルギー反応を起こす人は、カモミールでもアレルギー反応を起こしやすいため注意が必要です。

## ゼラニウム

ゼラニウムは世界中に存在し、美しいピンク色の花を咲かせる植物で、その香りの良さから香水の原料として使用されることの多いハーブです。

【期待できる効果】鎮静作用・抗菌作用・防虫作用・抗炎症作用など

【おすすめの方】ゼラニウムは香りが良いだけでなく、女性ホルモンの変動による精神的な不調を軽減する効果や、抗酸化作用によるスキンケアにも有用です。一方で、妊娠中や授乳中の方は使用に注意が必要です。

## ヒノキ

ヒノキは、湿度の高い日本では神社などの建築材料としても重宝される馴染みの深い植物であり、日本と台湾に生息する常緑針葉樹です。

【期待できる効果】抗アレルギー作用・リラックス作用・鎮静作用など

【おすすめの方】ヒノキは重厚感・安定感のある凛とした香りが特徴的で、甘く爽やかな香りがそこまで得意ではない方におすすめできるアロマです。特に、アロマスプレーを使って空間に散布すると、ヒノキの香りが鼻から抜けて、まるで森林浴をしているかのような感覚を味わうことができます。

## ●就寝時に効果的なアロマオイルの使い方

不眠症に効果的なアロマオイルの使い方は、ティッシュやコットンにアロマオイルを1滴含ませ、空間に匂いを広げたのち、枕元やパジャマのポケットに置いておく方法です。他にも、アロマスプレーを枕元に吹きかける、ディフューザーで部屋中に拡散させるなどの方法もあります。

ただし、注意点として、過剰な量のアロマを1回に使用することは避けた方が良いです。匂いが強すぎるとリラックス効果が逆に損なわれてしまい、交感神経が興奮して不眠症状が悪化する可能性があります。

また、アロマが体に合わない場合や匂いが好みでない場合は、かえって心身のストレスが増大し、不眠症状を悪化させる可能性もあるため、自分に合ったアロマを見つけることが重要です。

参考HP <https://odod.or.jp/kiritsusei-tohaod-7140/>

不眠症でお悩みの方はいらっしゃいますか。不眠症が続くと体力が回復しないだけでなく、脳も十分休息できないため、翌朝も体が重く、仕事や勉強にも集中できなくなります。そんな方に、自宅で簡単にセルフケアができるアイテムとしておすすめなのがアロマです。アロマには精神をリラックスさせる効果が期待でき、好みの匂いを嗅ぐことで副交感神経が刺激され、安眠できる効果も期待できます。



## ●不眠症におすすめのアロマオイル

不眠症に有効なアロマはそれぞれ異なるフレーバー・効果を持っており、人によってお勧めできるものも異なります。ここでは不眠症の方におすすめのアロマオイルを5つご紹介しますので、興味のある方はぜひ参考にしてください。



## ラベンダー

ラベンダーは花独特の非常にフローラルな香りや若干のスパイス感も含み、「ハーブの女王」と称されるほどの爽やかな香りが特徴です。地中海沿岸部原産のシソ科のハーブであるラベンダーは、比較的暑さや寒さに強く、日本でも北海道などの地域で群生しています。ラバンジン、スパイク・ラベンダーなどいくつかの品種がありますが、おすすめの品種は最も香りが強い「真正ラベンダー」です。

【期待できる効果】抗菌作用・安眠作用・リラックス効果など

【おすすめの方】これまでアロマの使用経験がない方にラベンダーはおすすめです。ラベンダーは最もポピュラーなアロマの1つで、様々なメーカー・ブランドから幅広い価格帯で商品が販売されているため、選択肢が広いことも魅力です。また、アロマオイルに含まれる天然のラベンダーの香りは、トイレなどの芳香剤に含まれる合成のラベンダーの香りとはまた違うため、これまでラベンダーに苦手意識を持っていた方も、一度試してみてもいいかもしれません。

## ベルガモット

ベルガモットはイタリア南部カラブリア地方原産のミカン科の植物で、サワーオレンジとレモン・ライムを交配させたものであり、非常に甘い柑橘系の香りが特徴です。【期待できる効果】抗菌作用・安眠作用・リラックス効果・リフレッシュ効果・血管拡張作用（入浴時の使用で保湿効果も期待できる）など

【おすすめの方】ベルガモットには安眠効果とともに、血管拡張作用も期待できるため、冷え性や寒気で眠りにつけない方におすすめです。一方で、ベルガモットに含まれる「ベルガブテン」と呼ばれる成分は、光毒性を伴い、肌に塗った状態で日光を浴びるとシミや炎症などの肌トラブルの原因となるため、屋外活動が多い方は皮膚への塗布は控えた方がよいでしょう。