



心療内科クリニック リュミエール

# リュミエールだより



H30. 9 VOL. 30

「暑さ寒さも彼岸まで」といわれますが、天候が変わりやすいこの季節は、体調を崩しやすくなります。その原因は、冷房や冷たい飲食物による冷えによるもの。冷えにより自律神経のバランスが乱れ、秋口まで不調が続く「秋バテ」を感じる人が増えてきています。「夏バテ」は涼しくなってくると解消しますが、夏の生活習慣による冷えが原因で自律神経のバランスが乱れ、秋口になって症状が出る「秋バテ」もあります。

秋バテの原因は大きく分けて2つ。1つめは、暑さのため、冷たいものを摂りすぎて胃腸の機能が低下した「内臓冷えタイプ」。2つめは、冷房の効いた室内で長時間過ごしたための冷えや外気温との温度差のため、疲れやだるさがおこる「冷房冷えタイプ」です。どちらにしても、身体を冷やし過ぎてしまったことで全身の血のめぐりが悪くなり、引き起こされます。

「秋バテ」対策として、次の4つの方法で体を冷えから守ることが大切です。

まず食事は、温かいものを積極的に摂ること。ショウガやシナモンのほか、ニンジンやネギといった根野菜など体を温める食材を選ぶとよいでしょう。また、ビタミンB群には疲れをやわらげる働きがあり、豚肉や納豆に多く含まれています。

次に冷房対策。オフィスや電車内など空調温度が決められている場合は、カーディガンや上着で室内外との温度差を調節できるようにしましょう。長時間の時は、腹巻きやハイソックス、ひざ掛けを活用して保温するとよいでしょう。

3つめは入浴。眠る2時間ほど前に38～39℃のぬるめのお湯にゆっくりとつかることで血行を良くし、心身がリラックスモードに切り替わり、体力や胃腸機能の回復を助けてくれます。

最後に就寝時ですが、暑さがやわらいでいれば冷房は使わず、代わりに首や後頭部を水枕や保冷剤で冷やせば寝苦しさも解消できます。また、寒さで朝方目を覚まさないためにも、長袖のパジャマの着用や、毛布を準備しておくとう安心です。

暑さによる疲れを解消し、快適に秋を迎えるためにも試してみたいはかがでしようか。



(秋バテかもしれんにゃ)

## 2018 9月 診療カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

日曜・祝日・水曜休診、土曜は午後休診

午前 9:00～12:30

午後 15:00～18:00

〒730-0005

広島市中区西白島町 20-15 1F

心療内科クリニック リュミエール

院長 片山 真一

電話 082-212-2000

ホームページ <http://www.mental-lumiere.com/>

メール [info@mental-lumiere.com](mailto:info@mental-lumiere.com)



(当院 HP の QR コード)

## ? 頭の体操コーナー

【問題1】 人気クラシックカーのカタログのほとんどのページに記載されている職業とは？

【問題2】  $5 \times 5 = \square m$        $\square$ に入る文字は何？

ヒント:【1】クラシックカーにはどんな車が多いか… 【2】 $5 \times 5$ の読み方は…

【先月号の答え】

(1) A君: 1階から3階は、1階→2階→3階で行けるが、1階から地下3階は、1階→B1階→B2階→B3階と遠いから

(2) な: 指の順番に頭文字がならんでいた。親指、人差し指、中指、薬指、小指

## サプリメントの活用法 ④

サプリメントの種類があまりにも豊富なので、セレクトするのもなかなか大変な作業です。今回は、今まで集めたいろんな情報や自分の経験から、自分なりのサプリメントの選び方の基準、買い方をご紹介します。

### ① 脂溶性のビタミンはソフトカプセルタイプ

脂溶性のビタミンA・E・D、コエンザイムQ10などは、ドライに加工してベジカプセルに詰めたタイプもありますが、油脂に成分を溶かしている方が吸収率が高いので、ソフトカプセルタイプを選びます。消化の悪い方には負担になるので、そういう方はドライタイプを選んだほうがよいかもしれません。

また、基材になる油脂で最もよく使われるのは大豆油、サフラワー油のようですが、気の利いたメーカーは、酸化しにくく万人に合いやすい「EXV オリーブオイル」や、吸収・代謝が早く体脂肪として蓄積されにくい「中鎖脂肪酸」を使っているのので、そういう方を選んだほうがよいかな、と思います。

### ② グルテンフリー、nonGMO 表記をチェック

ほとんどのアメリカ製サプリメントはグルテンフリーですが、まれにそうでないこともあるので一応確認しましょう。

あと、大豆やトウモロコシが使われている場合は、非遺伝子組換え(non-GMO)の表記を確認します。気にすればキリはないけれど、ほぼ同成分でどちらのサプリを選ぶかという場合は判断基準になります。そういうメーカーを支持したいという気持ちもありますし、「大豆フリー」のものもけっこうあるし、同じ理由で「コーン・フリー」であることも安心材料になります。

### ③ まとめ買いはしない

はじめての時は体に合うかどうか様子を見たいし、摂取途中で「やっぱりもういらないかな」となることもあるし、もっとよさそうなサプリを見つけてしまうこともあるし…安くするために、大瓶を選んだりまとめ買いするのは逆に損になることがあります。あと、サプリメントは時間がたつと栄養素がだんだん減っていくものらしいです。

ビタミン類は出荷された時からその作用効果を失い始めます。一般的には出荷時点ですでに10%の作用効果が失われていると考えられ、製造年月日から8か月経過で、その作用効果の50%は失われているとも言われています。

以上、サプリメントを購入なさる際は気を付けてみて下さいね。



## 孤独や寂しさを和らげる ②

前回到引き続き、今回も「孤独」「寂しい」という感情についてのお話です。

「寂しい」という感情は、誰かに認められたいという感情であり、他人の物差しに従って生きている彼ではないかというお話をしました。その「寂しい」という感情を和らげるためには、自身が自分の存在価値を認められる「自己愛の力」「自己肯定力」が必要というお話をしました。今回はその続きで、別の視点からの考え方を紹介します。

### ★自分から他人が喜ぶことをする

一人暮らしが寂しい人は「待ちの姿勢」の傾向があります。

話しかけてほしい、メールがほしい、誘ってほしい…自分からではなく他人からの愛情表現を待っていませんか？

そうではなく、自分から率先して他人に愛情表現するのです。また、自分から繋がりを求めることで「行動」に没頭でき、寂しさを埋めることもできます。

ただし、自分から進んで繋がっていくことは「自己愛が低い人」には難しいのです。なぜなら、他人から繋がりを拒否された時の恐怖心が強いからです。

自己愛が低い人は、自分の評価を、自分ではなく他人に依存しています。そのため、他人に拒否されると「自分には価値がないんだ」と感じやすいのです。

自分から率先して繋がりを求めることに恐怖を感じる人は「他人に期待せず、愛を提供できる自分 って最高じゃない？」という思考に切り替えてください。

このマインドを持って、他人が喜ぶことを考え、率先して提供していけば、自分がどんどん好きになり自己愛も高まっていきます。

加えて、普段の生活から「ありがとう」にフォーカスする癖を持つことです。私たちは、あらゆる人々の貢献によって生かされています。私たちは「米粒ひとつ」も自分では作れません。

他者の貢献によって生かされていることに感謝することで、自分も他者に貢献したい意欲がわきます。欠乏ばかりにフォーカスしていた「くれくれ君」から脱却できます。

また、人間の脳は「感謝の気持ち」と「不安や恐怖の気持ち」を同時に感じられない特性があります。つまり、感謝にフォーカスするほど、一人暮らしで寂しいという感情は解消されます。

まずは、あなたの日常から「他人の貢献」を見つけるゲームをして「ありがとう」と感謝する癖をつけてみてください。それだけでも、あなたの自己愛は育ちやすくなっていきます。



(なんにしても感謝だにや)

### ★寂しさの正体である「過去の体験」を特定する

驚かれるかも知れませんが「寂しい」という感情は幻想です。

あなたの喜怒哀楽は「脳」が作っているに過ぎません。前述したように、全ての出来事は光と影が共存する「中立な存在」です。つまり、脳の解釈が、喜怒哀楽を決めているだけだということ。

ということは、あなたの脳が寂しいと解釈してしまう「きっかけ」を特定し、それを意図的に排除する。そうすることで、寂しいという感情を事前に封印することが可能になります。

一人暮らしの中で「寂しい」という感情が頭を出したら「今、なぜ寂しいと感じたのだろうか？」と自問自答してください。すると、部屋に一人にいるという事実が原因ではなく「過去の記憶」によって、寂しいという感情が引き出されたことに気づくはずですよ。

次は、その過去の記憶を思い出させた「きっかけ」を探しましょう。あなたを寂しくさせる記憶を思い出させたのは、音、映像、言葉、匂い、体の動き…何でしょう？特定してみてください。

特定したら、その原因をあなたの生活環境から排除しましょう。目や耳に入れない工夫をすることで、寂しい感情になるきっかけが減り、一人暮らしにおける孤独感や不安感が生まれにくくなります。

### ★寂しい&不安な感情を飽きるまで味わう

今まで紹介したテクニックを実践しても、一人暮らしの孤独感や不安感が解消されない場合は、それらの感情を抑え込まず、思いっきり吐き出しましょう。

大声をあげても、号泣しても構いません。ポイントは感情を出し尽くすということ。寂しさの感情を外部に開放し尽くすことで驚くほどスッキリします。

また、ネガティブな感情に飽きてしまいます。場合によっては、寂しかったことがバカバカしく感じることも。感情を吐き出すことで、脳内が整理され、心が冷静を取り戻すからです。

また「泣く」という行為には、あなたにストレスを感じさせる「交感神経」を和らげる働きがあります。涙には、人間をリラックスさせる「副交感神経」を活性化させる効果があるのです。

泣くことで、寂しさ、孤独感、不安感を全て吐き出せば、心に余裕が戻ってきます。心に余裕が戻れば、自分や出来事を、冷静に客観的に見つめられるようになります。つまり、建設的で前向きな思考がスタートします。



(感情は吐き出すにゃん)

このテクニックは最終手段ですが、この方法で解消できない感情はありません。人間は、一つの感情だけを味わい続けられない「飽きやすい生き物」なのです。

### ★まとめ

あなたが、一人暮らしを寂しいと感じる根本原因は「一人にいる人＝寂しい人」という観念(思い込み)を持っているからです。あなたは、一人にいる誰かを見た時に「寂しい人だね」と裁いていませんか？だから自分がその立場になった時に「私は寂しい奴だ」と裁くのです。

はっきり言って「一人にいる＝寂しい」という考え方に、何の根拠もありません。

実際、一人が大好きな人はたくさんいます。自分のやりたいことに集中でき、精神的にも自由です。むしろ、孤独を避けて常に群れている人を見ると「不自由な人だな」と思うことすらあります。

もちろん、これも一つの観念に過ぎず正否はありません。伝えたいことは、一人暮らしが寂しいという感情は「あなたの観念」が作った「幻想」に過ぎないということです。

あなたの思考(観念)が、あなたが見る現実を作っているだけ。

自分が良い気分になれる「都合の良い思考」を自由にデザインして、自分自身の暮らしを謳歌しましょう。



(観念には囚われたくはないにゃ)