



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. 11 VOL. 32

こんにちは、院長の片山です。子どもの頃は「11月は2日も休みが増えるラッキーな月」と覚えている方も多いと思います。その2日の祝日のうち、勤労感謝の日について調べてみました。

勤労感謝の日、その起源は「新嘗祭(にいなめさい)」という五穀豊穡を感謝する儀式とされています。新嘗祭は飛鳥時代に始められたといわれ、旧暦では11月の2回目の卯の日に行われていました。

それが明治時代に新暦になると、1月に行うことになってしまったため、季節的にも都合が悪いということで、11月の2回目の卯の日に行われたのですが、新暦や施行された明治6年の11月の2回目の卯の日が11月23日だったことで、以後11月23日に固定されたと言われています。その代わりに勤労感謝の日が設けられたのです。

現在の勤労感謝の日は、「勤労を尊び、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」とされています。「仕事を大切にして、作ったものを国民みんなで喜び、感謝し合いましょう」というニュアンスになると思います。

また、勤労感謝の日の起源が新嘗祭ということから、昔は農作業を中心とした捉え方をされていたようですが、近年は仕事が多様化していることもあり、ここでいう勤労は単に肉体的なものを指すだけではなく、研究や文化的な功労なども生産に値するものとして捉えているようです。

そのため、勤労感謝の日はお父さんだけを労うというよりも、生活の営みに貢献している全ての人に、お互いが感謝し合うというのが現在の考え方と言えそうです。

ちなみに、近年は、祝日を月曜に移動させて、土曜・日曜と連休にするハッピーマンデー制度が導入されていますが、勤労感謝の日には適用されないようです。

これにはきちんとした理由があり、勤労感謝の日は元々新嘗祭という「祭日」だったことが関係しています。「祭日」とは、皇室に関わる儀式や祭典が行われる日を指してしますが、昭和22年になると皇室祭祀令が廃止され「国民の祝日に関する法律」が施行されたことにより、祭日はなくなり祝日に一統されています。しかし、現在でも元は祭日として制定されていた行事に関しては、その日に儀式を行うことに意味があるため、月曜に移動することはないようです。



2018 11月 診療カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
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

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



(当院HPのQRコード)

11/18-25 は研修及び院内メンテナンスで休診。ご迷惑おかけします

? 頭の体操コーナー

- 【問題1】 日光東照宮には、「見ない・聞かない・言わない」の意味を持つ有名な3猿がいますが、3猿の中で一番オシャレな猿はどの猿？
- 【問題2】 とても繁殖力が強く、1分経つ毎に分裂する細菌があります。とある容器に細菌を入れてみました。すると細菌は分裂し始め、一時間でその容器を満たしました。では同じ容器に細菌を2匹同時に入れるとどのくらいの時間でコップを満たすでしょうか？

ヒント:【1】ノーヒントで! 【2】どれだけ時間に差が生じるか...

【先月号の答え】

- (1) 担当した医師が運ばれてきた子の母親だった。
(2) ズラ(かつら)→ずらかったから

サプリメントの活用法 ⑦

当院の血液検査の結果から、「ビタミン B3 が足りてないのでは」と指摘させていただいた方も多いと思います。今回はその「ビタミン B3(ナイアシン)」の効果・効能についてです。

★LDL コレステロールと中性脂肪を減少させ、善玉と言われる HDL コレステロールは増加させる

ビタミン B3 は高比重リポたんぱく(HDL)の血中濃度を上昇させ、抗炎症作用やアディポネクチン産生亢進などの作用を発揮する。その結果、動脈硬化の進行を抑えて心血管疾患の発症や進展を抑制し、がんの発生・進展を抑制し、抗老化作用と寿命延長効果を発揮します。当院でもビタミン B3 を含むペリシットを処方することがあります。

★疲れやすい、イライラしやすいはビタミン B3 不足かも。

ビタミン B3 不足だと、乳酸脱水素酵素(LDH)が活性が低下し、低値になります。そういう人は、スタミナ不足ですぐにエネルギー切れになりますから疲れやすい、血液中に乳酸がたまりやすいので身体が固く凝りがあります。

また、血糖値をうまく保つことが出来ませんので、低血糖の症状(眠気、脱力)や、低血糖に伴う自律神経系の症状(立ちくらみ、頭痛、動悸、イライラ)などが起こりやすくなります。

★痛みの軽減効果

ビタミン B3 は、体内でトリプトファン(アミノ酸)から合成することが出来ます。同じく、脳内伝達物質のセロトニンもトリプトファンを原料として作られます。つまり、同じ材料からセロトニンも作られるし、ビタミン B3 も作られるのです。つまり、ビタミン B3 がしっかりあれば、痛みの緩和物質セロトニンを作る方に体が集中できるわけです。



★ビタミン B3(ナイアシン)をサプリで摂る時の注意

一部の人はナイアシンの摂り初めに「ナイアシンフラッシュ」という発赤、掻痒感、ほてりなどを感じることがあります。不快感を伴わず、問題ない場合が多いのですが、気になる場合は、最初は1日1回、少量のナイアシンを摂取することから始め、日ごとに用量を徐々に増やしていくのが良いです。そうすれば、体が用量の増加に順応して、フラッシュを大体防ぐことができます。適切な開始用量は25 mgで、食品と一緒に1日1回摂る、次に、この25 mgという量を1日2回に増やし、朝晩に分けて食品と一緒に摂る、その後数週間かけて、徐々に用量を増やしていく。この方法を用いれば、顕著なフラッシュを生じることなく、数百 mg という用量のナイアシンを、分割して食事と一緒に摂ることができるようになります。フラッシュの少ないナイアシンアミドもありますが、効果もやや乏しいかもしれません。

治そう！自律神経をかき乱す思考法①

～仕事上での考え癖が原因では？～

自律神経失調の症状(右下図参照)がある方の多くは、そもそもストレスを抱えていて、悩みが頭の中でグルグルと回っています。あなたも、ふと気がつく、ストレスになっている仕事や人間関係などの事で頭がいっぱい——そんな経験はありませんか？

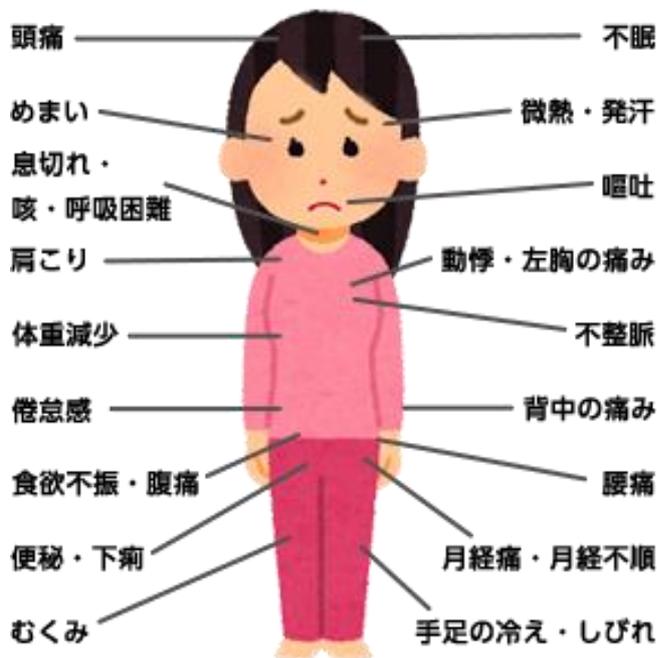
どうせなら、楽しいこと、好きなこと、リラックスできることを思い浮かべる癖をつけましょう。ストレスになることが頭に思い浮かんできたら「よくないことを思い浮かべているな」と思い、楽しいこと、好きなこと、リラックスできることを頭に思い浮かべてください。

普段からでも、楽しいことや好きなこと、リラックスできることを思い浮かべていいのです。

こう言うと、皆さんはそんなにすぐに楽しいことなんて考えられないし、考えたって楽しくならない、と思うかもしれませんが、このエクササイズでは無理矢理考えても大丈夫です。これにはしっかりとした理由があるのです。

というのも、脳は見ているものを自分の実体験だと勘違いする性質があるからです。自分の頭の中で、楽しい情景や、リラックスできることをなるべく鮮明に思い浮かべると、しだいに自分が今、実際にやっているのだと勘違いしてくれます。楽しいこと、好きなこと、リラックスできることというのは、副交感神経を働かせてくれる状況なので、考え方を变えるだけで、体をリラックスする状況に切り替えることができるのです。

自律神経失調症の主な症状



★「認知の歪み」という言葉をご存じですか？

これは、ストレスを溜めやすい方が陥りがちな考え方のパターンを表しているもので、アメリカの精神科医デビッド・D・バーンズ博士が提唱している新しい認知療法です。これをビジネスパーソンでストレスを溜めやすい方の考え方のパターンに当てはめると、2つに分けられます。

1つ目は、完璧主義の考え方で、100点を取らないと気が済まない、「～しなければならない、といった思考」がその典型です。

2つ目は、ネガティブな考え方で、小さな失敗を大きなミスだと思ふ、これで全てが台無しだと思ふ、悪いことばかりに視点を向けてしまう、根拠もないのに未来はきっと悪くなると考えるなどがその典型です。

ビジネスの現場でこのような考え方をしていると、同じことが起きていても、ほかの人はストレスに感じていないのに、自分はストレスに感じてしまうということになりやすいのです。

すると、何をやってもストレスになって、いつも交感神経を活発に働かせてしまう状況をつくりだしてしまうのです。

★ビジネスの現場に合わせた「脳の切り替え方」

では、実際にビジネスの現場に合わせた「脳の切り替え方」を見ていきましょう。

① 完璧主義をやめてみる

物事を白か黒か、ゼロか 100 かという視点でしか見ることができず、白黒つけなければ納得できないという思考パターンです。

ビジネスの現場の例では、任された仕事は何としてでも高い評価を取らないといけないと考え、「ミスをする事は許されない」と、過度に自分を追い込んでしまう、というものです。

また、上司があいまいだったり間違っただけの指示をしてくると怒りが込み上げてきたり、好きか嫌いだけで分けてしまう.....なども当てはまります。



(失敗してもいいにゃん)

対処法としては、あいまいを許容する気持ちを持つことです。

世の中のほとんどは、あいまいなことなので、許して受け入れるということができれば、このストレスの負担を大きく減らすことができます。

人の意見が変わったり、間違っただけの事をしたりしたとしても同じ人間なんだから当たり前と考えたり、無理して 100 点取るよりも、無理をしないで 90 点取れば良いという考え方に切り替えましょう。

② よくない出来事が起こり続けると考えない

一度よくない出来事があつたら、いつもよくないことばかりだと思ってしまうたり、たった 1 人に嫌われただけなのに、みんな私のことが嫌いなのだと思ってしまうような思考パターンがあります。

ビジネスの現場の例では、1 週間のうちで 6 日間は、うまく仕事できていたのに、1 日でも失敗があると「いつも自分は失敗ばかりだ。出世することもできない」と思ってしまうなど、悪い状況を一般的なものと考えてしまうような状態です。

対処法としては、全体を客観的に考えることです。

先ほどの失敗例でいえば、1 週間を 7 日と考えて、7 分の 6 はうまくいっている。失敗したのは 7 分の 1 だから、たった 1 日うまくいかなかっただけだと思うようにするのは、たった 1 度の最下位なんてどうでもいいんです。

一度起きたよくない出来事を、たまたま起きただけだ、いつもではない、と考えて冷静に見ることができれば、この思考パターンによるストレスを減らすことができます。

③ マイナスにとらえすぎない

マイナス化思考とは、プラスの経験を「マイナス化」してしまったり、よいことを悪いことにすり替えてしまったりする考え方のことです。

せっかく成功したことを、「どうせ、まぐれだ」と考えがちあなたは要注意。うまくいったことを、偶然だとか、たまたまだというふうにとらえていると、成功したことを素直に喜べなくなり、よかったとかうれしいとか思うことがなくなってしまいます。つまり、成功体験そのものを感じられなくなってしまうのです。そうすると、何をやってもうまくいかないとか、うまくいっていることもうまくいっていないと勘違いしてしまうことが起きるのです。このようにマイナス化してとらえていたら、何をやっても楽しくなく、やる気も起きなくなってしまいます。

仕事でうまくいった、成功したということがあれば、成功を成功として素直にとらえることが必要です。また、まぐれではなく、努力の結果なのだと、客観的にとらえることが必要となります。できたことは、素直に喜ぶようにする習慣をつけていきましょう。次回も引き続き、ビジネス現場で対応する思考法についてです。

