



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. 12 VOL. 33

みなさんこんにちは。今年もあっという間に12月になりました。この1年はみなさんにとってどのような1年だったでしょうか？

さて今年も、毎年12月号恒例の、今年の流行語から今年一年を振り返ってみたいと思います。これを書いているのはまだ11月なので流行語大賞は決まっていないので、候補30を挙げてみました。

全体的にはスポーツ関連が多いようです。「金足農旋風」「翔タイム」「そだねー」「なおみ節」などは明るい話題ですが、「悪質タックル」「奈良判定」のようなパワハラまがいの陰湿な話題も含まれていますね。

猛暑や土砂災害など、自然の猛威を思い知らされた年でもあったようです。

「災害級の暑さ」「計画運休」「ブラックアウト」などがそれを示している一方で、ボランティア活動も注目され「スーパーボランティア」の尾畠さんも有名になりました。

候補には選ばせませんでした。個人的には、「結局、新井は凄かった。」の広告主の黒田さんに大賞を上げたいです！日本一をまたまた逃して悔しかったカープファンにとってはカープ愛に満ちた最高の言葉でしたよね！ 来年こそは日本一！

- ・ あおり運転
- ・ 悪質タックル
- ・ eスポーツ
- ・ (大迫)半端ないって
- ・ おっさんずラブ
- ・ GAFA (ガーファ)
- ・ 仮想通貨/ダークウェブ
- ・ 金足農旋風
- ・ カメ止め
- ・ 君たちはどう生きるか
- ・ 筋肉は裏切らない
- ・ グレイヘア
- ・ 計画運休
- ・ 高プロ(高度プロフェッショナル制度)
- ・ ご飯論法
- ・ 災害級の暑さ
- ・ 時短ハラスメント(ジタハラ)
- ・ 首相案件
- ・ 翔タイム
- ・ スーパーボランティア
- ・ そだねー
- ・ ダサカッコいい / U.S.A
- ・ Tik Tok
- ・ なおみ節
- ・ 奈良判定
- ・ ひょっこりはん
- ・ ブラックアウト
- ・ ポーっと生きてんじゃねえよ!
- ・ #MeToo
- ・ もぐもぐタイム



2018 12月 診療カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	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	31	1	2	3	4	5

〒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)

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

12/28-1/3 は休診です

？ 頭の体操コーナー

【問題1】 しゃぶしゃぶ、おすし、焼肉。名探偵が一番好きなのはどれ？

【問題2】 食べ放題の招待状を送ってきたのは、王様、王子様、お姫様のうち誰か？

ヒント:【1】ノーヒントで！ 【2】食べ放題の食事を英語で言うと…

【先月号の答え】

(1) 聞かない猿 →キカザル→着飾る

(2) 59分 →1匹だと1分後に2匹になるので、その1分ぶんだけ早くなる。

サプリメントの活用法 ⑧

ビタミンには所要量では疾病予防効果がありますが、多量に摂取することで疾病の治療効果があることも知られています。今回はビタミンEを例に、治療効果を中心にお伝えします。ただし、前提として天然型ビタミンE($d-\alpha$ トコフェロール)のみを使用してください。

★ビタミンEの治療効果

1. 心不全や不整脈に対しては、800~3000IU。
2. 火傷、外傷、外科手術の傷の回復を助ける。800~3000IU。
3. ビタミンEは呼吸で取り込んだ酸素の節約効果がある。
(注:E不足があると酸素の43%は生体膜などの不飽和脂肪酸の自動酸化に浪費してしまう)
4. 狭心症、心筋梗塞には1200~2000IUで完璧に予防出来る。
5. ビタミンEはプロトンピン時間を延長し、血小板凝集を抑制する。1000~2000IUで血栓性静脈炎を改善させる。Eは抗血小板薬として作用するが、薬より圧倒的に安全性が高い。血栓症を予防する。
6. ビタミンEは血管拡張により血流を改善する。800IU、もしくはそれ以上。
7. ビタミンEは高血圧を正常化させる。

ポーリングは、100~800IUのEを服用しておれば、心臓疾患の危険性を30~40%軽減出来ると言った。

★ビタミンEの免疫機能への作用

健常高齢者に800IUのEを1ヶ月投与すると、免疫応答が有意に改善した。

大腸がん患者に2週間750mg(1125IU)のEを投与すると、CD4:CD8比率が上昇(T細胞の作るサイトカイン、インターロイキン2を反映する)。

★ビタミンEの安全性について

Shutsは8000IUの投与でも副作用はなかったと言う。

リウマチ性心疾患など、動脈硬化病変がある場合は、90IUで開始し、緩徐に増量してゆく。

注:動脈硬化病変がある人はE400IUを4日に1錠で開始する。1週間には2日に1錠、翌週には毎日1錠とすること。

(藤川メンタルクリニックのブログなど参照)



治そう！自律神経をかき乱す思考法②

～仕事上での考え癖が原因では？～

「自律神経失調をかき乱す思考法」と題して、主にビジネス現場での脳の切り替えかたとを前回に引き続きご紹介します。

★ビジネスの現場に合わせた「脳の切り替え方」

④ 悪いことだけを見ない

全体の中の1つのよくないことだけに目が向いて、よいことが見えなくなり、悪いことばかりが見えてしまうという状態に陥ることがあります。

たとえば仕事をしているとき、長らく営業でよい成績を取っていたのに、一度だけ最下位の営業成績になったとします。このとき、最下位になったことばかりが気になって、このままクビになるのではないかと思ってしまう、というような状況です。これは、最下位になったショックがあまりに大きく、仕事全体に対して不安感を抱いてしまっているのです。

対処法としては、よいことに目が向いていない状態なので、視点を悪いことからよいことに切り替える必要があります。たった1度の最下位なんてどうでもよく、ずっとよい成績を残し続けていることのほうがすごいことなのです。

⑤ 根拠のない結論を出さない

根拠もないのに、悪い結論を勝手に予測する考え方をやめましょう。

1つ目は、人に対しての考え方で、「心の読みすぎ」というものがあります。本当のことは本人から聞かなければわからないのに、他人の行動を勝手に決めつけてしまう.....という思考パターンです。他人が黙っているのを見て、怒っているのだろうと決めつけたり、そっけない態度をされたら嫌われていると思ひ込んだりなど、他人の顔色を気にしすぎてしまう方が、このタイプに当てはまります。

2つ目は、物事に対しての考え方で、「先読みの誤り」というものがあります。結論を悪く決めつけてしまう思考パターンです。

「私はこのまま出世することができない」「私は一生、平社員のみまだ」など、と、先を悪いほうに読んで考えています。

2つのケースとも、根拠のない結論を出さないことが必要です。

根拠がないのなら、よい結論を出すことも自由です。勝手に悪い結論に決めつけて悩み苦しむよりも、よい結論に決めつけて明るく希望を持って行動しよう、と考えてみましょう。



⑥ 感情的に物事を決めつけない

自分の感情が現実であると思ひ込んでしまうという思考パターンがあります。

自分が不安を感じている → だから失敗する

自分の気分が落ち込んでいる → だからこのままやらないほうがいい

など、自分の感情によって世の中の正しさを決めたりしていませんか？

時間があまりとれなかったために不安に陥り、仕事はすべて失敗だと考えてしまったりなど、心当たりのある方も多いのではないのでしょうか。

やみくもに時間を費やしたからといって、必ずうまくいくとは限りません。

少なくとも正確に準備ができたほうがうまくいくこともありますし、それ以外の堂々とした受け答えなどによる要因でうまくいくことだってあります。気分や感情は、一過性のことが多く、いつまでも続くわけではないですし、次の瞬間には楽しくなるかもしれません。

この状況の対策としては、気分をよくしたり、いいことを探したりすることがいちばんです。

帰りにおいしいものを食べて帰ろうとか、次の休みに旅行に行くことを思い浮かべるなど、とにかく楽しいことを頭に思い浮かべるようにしましょう。

⑦「すべき」思考をやめる

「～すべき」「～すべきでない」「～しなければならない」と、つい考えていませんか？

期限があるものではないのに、いつまでにやらなければならないと思い込み、結果的に自分自身を追い込んで、プレッシャーを感じた経験はありませんか？

この思考パターンの厄介なところは、自分だけでなく、他人に対しても同様に当たってしまうことにあります。たとえば他人を見て、もっと頑張るべきだとか、自分より早く帰るべきではないと考えてしまったことはありませんか？

人はそれぞれ持っている常識が違います。もしかしたら相手から見ると、自分のほうが間違っているのかもしれませんが。こんな状況には「上下に目線をずらす」という考え方が有効です。

まずは、「上」の目線。

例えば自分が「すべきだ」と考えていることに対して的外れなことを言ってきたら、悪い言い方ですが、少し斜に構えて上から目線になってみましょう。小さな子どもに接するように、まともにぶつからず、よよしかわいそうな人だと上から目線で見れば、他人を許せる余裕が生まれます。

また、逆に相手の言うことは絶対だ、どんなことでも「はい」と言おうと、「下」から目線にいるのも有効です。どちらもアプローチは違いますが、自分の「すべき」という思考パターンから無理やり離れることができます。うまくいなくても、次はうまくいくこともあります。

⑧何もかもを自分に関連づけない

悪いことが起こったときに、自分に責任がない場合でも、自分のせいにしてしまう思考パターンがあります。ほかの人が仕事で失敗しているのを見て、自分が助けてあげられなかったから失敗してしまったんだというように、他人の失敗を自分のせいにしてしまうことがあります。他人がやってしまったことに責任を感じすぎてはいけません。

他人に100%の影響を与えることはできないのですから、助けなかったから失敗をしたと決めつけてしまうのは飛躍した論理なのです。

いかがでしたでしょうか？ 参考にしてみてください。

それでは来年も、皆様にとって

よい年でありますように!

