



心療内科クリニック リュミエール

リュミエールだより



H31. 11 VOL. 34

みなさん新年あけましておめでとうございます。

毎年、新年1月号では、昔ながらの正月の風俗や遊びについて書かせていただいています。今年は「凧あげ」についてです。

「凧あげ」は、古来中国では、占いや戦いの道具のひとつでした。日本には平安時代に貴族の遊戯として入りましたが、そのころは、四角い本体に長い脚を付けた形から「イカノボリ」と呼ばれていたようです。戦国時代には、敵陣までの距離を測ったり、遠方へ放火する兵器としても活用されていたそうです。やがて江戸時代になると男の子の誕生祝いとして「イカノボリ」をあげるようになり、庶民の遊びとしても広まってきました。

江戸時代に流行った「イカノボリ」ですが、大名行列の中に落ちたり、大人がイカノボリを上げて、技術などで争うようになったことをきっかけに、喧嘩になってけが人や死人が出るほどになったようです。そのため幕府は明暦元年(1655)にイカノボリ禁止令を出しました。



しかし町民にとって大人気の娯楽なのでイカノボリを辞めずに「これはイカじゃなく、タコだ」といって「たこあげ」となって残ったそうです。凧という漢字も日本独自で作ったとか、それほど町民にまで浸透して人気があったんですね。

昔から「立春の季に空に向くは養生のひとつ」といわれたことから、今の正月に近い立春に凧あげをするようになったともいわれています。

「凧が高くあがるほど願い事が神様に届くので願いが叶う」と考えられ、子供が元気に育ちますようにという今と変わらない願いをこめていたのでしょうね。



(ゲイカイトブーム 1974年)

2019 1月 診療カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
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	31	1	2

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)

2月からは、土曜の診察時間を14時までに延長の予定です

？ 頭の体操コーナー

【問題1】 黒い犬と茶色の犬、黄色の犬と白い犬の4匹がいました。一番おとなしい犬はどの犬でしょう？

【問題2】 しばらく会っていない間に、10歳になっていた動物がいました。その動物とはコアラ、ヒツジ、ライオンのどれでしょう？

ヒント:【1】漢字で書いてみましょう 【2】ノーヒントで!

【先月号の答え】

(1) お寿司: 名探偵は推理が好き → 酔入りが好き → お寿司

(2) 王様: 食べ放題なのでバイキング (by King)

分子栄養学の基礎①

昨年までは、「サプリメントの利用法」としてコーナーを持っていましたが、今年からは「分子栄養学の基礎」と題して、時には深く掘り下げて、あるいは幅広く話題を展開してお伝えしていこうと思います。

初回は、「鉄不足＝タンパク質不足」。

鉄不足＝タンパク不足、と同義と考えてもいいくらい関係が深いことが知られています。当院でも、血液検査の後に必ず申し上げていますが、特に、肉、魚、卵などの動物性タンパク不足が問題です。

タンパク質の指標は尿素窒素とアルブミン、鉄の指標はフェリチンです。

普段の元気さを維持するためには、高タンパク/低糖質食＋鉄剤が必要です。特に女性は鉄とタンパク質は不足しがちです。

普通、閉経後の女性はフェリチンは100以上に上昇します。しかし、高齢女性でもフェリチンが10とか30とか極端に低い人がいます。この人達は何十年も、動物性タンパクを食べてこなかった人です。高タンパク食がきちんと出来ていれば、尿素窒素、フェリチンともに増加して、フェリチンが50を超えた頃から別人のように元気になります。

顔色、表情、喋り方、キビキビとした体の動き、などで一目見た瞬間に改善したことがわかりますし、いつの間にか当院に来なくなったりします(笑)。

これは、「良いフェリチン上昇」と呼ばれています。高タンパク食がきちんと出来てないと、尿素窒素、フェリチンは増えません。中には、尿素窒素は上がらないのにフェリチンだけが上昇する人がいます。これは、「良くないフェリチンの上昇」と呼ばれています。このような人は、フェリチンが上がっても全く元気になれません。タンパク質と鉄の両方が増えて初めて元気になれます。鉄とタンパク質は常にセットで考えないといけません。

鉄&タンパク不足の改善は、全ての疾患の治療において最重要です。例えば、うつ病でも、不妊治療でも最重要のはずです。スナック菓子をポリポリ食べながら不妊治療を受けるなんてナンセンスですよ。

今回は「効率的なたんぱく質の摂り方」についての予定です。

(藤川メンタルクリニックさんのブログなど参照)



タンパク質の豊富な食物はこれでしたね

人間関係をオールマイティーに改善する方法

当院に相談に来られる方の多くは人間関係のストレスが原因となっていることが多いです。年初にあたり、人間関係をオールマイティーに改善する方法という記事を見かけたのでご紹介します。

その方法は、「2つ」と書いてありました。

【1】自分のまわりの人をすべて「人格者」に変えてしまうこと

「人格者」とは、どんなことに対しても、笑顔を絶やさず、温かさを持って接することができる人です。ただし、この方法だと、ひとりの人格を変えるために、説得につぐ説得を重ねる必要があります。自分のまわりの人をすべて説得しようとする、時間がかかりすぎてしまうため、現実的ではありません。

【2】自分が「人格者」になってしまうこと

他人を変えるのは、大変なこと。なかなか変わってくれませんが、仮に変わったとしても、「こちらの思うようには、変わってくれない」ものです。ですが、「私」が変わることは簡単です。変えるべき相手も「自分ひとり」ですから、自分が変わりたいように変わればよい。

イライラしたくない、腹を立てたくない、人と争いごとをしたくない、人から何かを言われたときに気にするような自分ではありたくない、と思うのであれば、「自分が望んでいる自分」をつくり上げればよいわけです。

自分を変えることでいちばん得をするのは「自分」です。なぜなら、その人格でいることが自分にとって心地よいのですから。

損得勘定で考えてみても、もっともラクで、楽しく、簡単に人間関係の悩みを解決できる方法は、「自分を変えること」＝「自分が人格者になること」です。

自分のまわりにいる人を、「自分の思いどおりに、気に入るように変えたい」と思うから、人間関係はうまくいかなくなります。すべての人間関係をうまくいかせるには、「その人は、その人である」という、そのことをまるごと受け入れることです。目の前の人、自分の考え、生き方、価値観とは違うことを認める。説得しようとか、理解してもらおうとか、思わないほうがいいようです。

ある女性が、筆者に、こんなことを言いました。

「結婚して15年たつのですが、夫を変えるには、まず、自分を変えることなのですね」

たしかに、自分が変わるほうが、夫婦関係(人間関係)はスムーズにいきます。ですがそれは、相手を変えるためではありません。この女性は勘違いをしているようです。夫を変える必要などないのです。夫を変えるのではなく、「この人は、こういう人だ」とまるごと認めてしまえばいい。そのほうが、自分にとってラクだと思います。

「どうしてうちの妻は口ごたえばかりするのだろう」と思い、口ごたえをしないように説得にかかる夫がいます。説得するのではなく、「この人はきっと、言いたいことがたくさんあるのだろう。だから自分はただ黙って聞いてみよう」と思って聞きはじめると、妻は夫が言いたいことを聞いてくれるので、口ごたえをしなくなることもあるもではないでしょうか。



この記事、何かの参考にしてみてくださいね。

今月のオススメ書籍

今月から毎回1冊の書籍を紹介することにしました。初回は…

「なぜ夫は何もしないのか なぜ妻は理由もなく怒るのか」

商品の説明

単行本: 256 ページ 出版社: 左右社 (2017/3/31) ¥1,836

内容紹介

当院でも夫婦や恋人とのトラブルが原因のご相談は多くあります。そんな方々にお勧めするのがこの本です。

なぜ夫婦はこうも相容れないのか! ?

「夫婦なのに夫婦じゃないような気がする」

「夫(妻)の気持ちかわからない」

「些細なことでケンカになってしまう」

「もっとお互いを理解し合いたい」



そんな悩みをもつ夫と妻のために、夫婦問題カウンセリング 7000 件の実績をもつ著者が、これまでの相談内容から導き出した解決方法を紹介!

具体的な事例をあげ、「夫と妻の考え方の違い」

「夫と妻の受け取り方の違い」「問題になりやすい事柄」

「改善策につながるヒント」「考え方のポイント」を、家事、育児、会話など 38 のテーマ別にアドバイス。

このままでいいのか悩んだらこの本を開いてください。

いま何かを決断をしようとしているなら、その前に読んでみてください。

きっとこの本の中にあなたの答えが見つかるはずですよ。

何らかの問題を抱えている夫婦にも、ひとり頭を抱えて悩んでいる夫・妻にも、

「うちの問題ない」と思っている人にも役立つ一冊!

夫婦関係はちょっとしたコツさえつかめばうまくいく。



いま以上に生きやすく、潤いのある人生を構築するために、ぜひお読みください。

問題を解決する方法は必ずあります。

パートナーや自分自身を見つめ直すチェックシート付きです。