



みなさんこんにちは。今回は、この2月からリュミエールが2つの新たな取り組みを始めたので、そのことをこの場をお借りしてお伝えしようと思います。

**1つ目は土曜日の診察時間の延長です。**

平成27年の開院以来、お陰様で患者様の数も少しずつ増えてまいりました。特に土曜日は、ご予約でいっぱいの日も増えています。

そんな状況の中で、

「平日は仕事でなかなかいけない。土曜日にしか受診できない」

「週末に向かって少し調子が悪くなった。明日、日曜なので不安です、土曜に内に診てもらいたい」という方々にご迷惑をおかけすることもあったと存じます。

少しでもその問題を改善しようとスタッフとも一緒に考えて、**土曜の診察時間を**これまでの12時30分までから、**14時までに延長**することにしました。

**もう一つはサプリメントの院内販売の開始です。**

当院の診療方針の特徴として、多くの精神症状の原因の背景には、鉄、タンパク質やビタミンなどの栄養問題があるとの観点から、分子栄養学的な切り口からの詳しい栄養指導をさせていただいております。実際、その中で、鉄や亜鉛、ビタミンB群が不足する方は多く、処方可能な鉄剤やビタミン剤は処方していますが、保険医療内で処方できるものよりもアメリカ製のサプリメントの方がものが多い(含有量が多い、天然のものである、吸収しやすい等々)のが現実です。これまでも、アメリカ製のサプリメント購入をお勧めしてきましたが、「届くのに時間がかかる」「ネット環境がない」という方もいらっしゃいます。

そういう方のために、**初回のみ、或いはネットで買うことが難しい方用にサプリメントを院内でも販売すること**としました。円安時にも逆ザヤにならない程度の価格設定にしています。ストックは多くはないのでご迷惑をおかけすることも多いかと存じますが、初めて購入を検討なさっている方、欲しいけどネットがよく分からないという方は診療後に受付カウンターにお声をかけてみて下さい。



2019 2月 診療カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
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	1	2

日曜・祝日・水曜休診、土曜は午後休診  
午前 9:00~12:30(土曜は14時まで)  
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)

今月からお薦めサプリメントの院内販売を開始しました

# ? 頭の体操コーナー

【問題1】 「秘密を持ってはいけない」という法律を作ったら、貧富の差がなくなりました。さてどうして？

【問題2】 ある八百屋さんで福袋を売ろうとしましたが、企画倒れに終わりました。ある野菜を入れようとした事に原因があるようです。その野菜とは？

ヒント:【1】秘密をなくすという事は… 【2】完全なダジャレ問題です

【先月号の答え】

(1) 黒い犬：黒と犬を合わせると「黙」に

(2) ライオン：猛獣だから（もう10）

## 分子栄養学の基礎②

～効率よい たんぱく質の摂取法～

タンパク質には大きく分けて、「動物性タンパク質」と「植物性タンパク質」があります。その両方をバランスよく摂るように促す識者もいますが、「メガビタミン療法・三石理論」の提唱者である三石巖先生は動物性タンパク質をたくさん摂る方に軍配を上げます。大豆などの植物性タンパク質も悪くはありませんが、含まれているタンパク質の量と質を考えると、非効率だと考えるからです。

タンパク質を効率的に摂るためには、その食品の中にどれくらいの割合でタンパク質が含まれているのか知る必要があります。その指標としていただきたいのが、「プロテインスコア」です。「アミノ酸スコア」という指標もあり、混同されがちですが、この二つは若干異なります。

プロテインスコアとは、1957年にFAO(国連食糧農業機関)によって提示された食品中のタンパク質の品質を評価するための指標で、卵および牛乳のアミノ酸組成から導かれています。その後、プロテインスコアでは栄養摂取の目標達成は困難との判断から、後にアミノ酸スコアとして目標数値が緩和されました。プロテインスコアとアミノ酸スコアの比較表を見ると、アミノ酸スコアの方が、数値が高い食品が多いことがわかります。一般的にもアミノ酸スコアの方がよく知られていますし、改定された新しい指標を採用すべきという考え方もあると思います。栄養療法の基本にしている三石巖先生は、プロテインスコアを重視すべきと言っています。

プロテインスコアを見ると、植物性タンパクに比べて、**動物性タンパクの方が圧倒的に高い**ことがわかります。プロテインスコアが100を示すのは、卵とシジミのみです。さすがの肉類は100には届かないものの、いずれも高水準ではあります。

一方、植物性タンパク質は比較的lowめの水準です。ということは、必要なタンパク質を摂取するためには大量に食べなくてはならないということです。例えば、1日に必要なタンパク質を豆腐で摂るとしたら、1食2丁×3回の量が必要になります。いくらなんでもそんなには、食べられないでしょう。

タンパク質を10g摂取するためにはどれだけの量を食べればいいのか、

プロテインスコアから換算した表を掲載しておきます。ご参考にしてください。

(藤川メンタルクリニック、藤川先生のブログ・著書などを参照)

プロテインスコアとアミノ酸スコアの比較

食品	プロテインスコア	アミノ酸スコア
鶏卵	100	100
シジミ	100	100
牛乳	85	100
ロース	84	100
アジ	78	100
鶏むね肉	84	100
豆腐	67	82
白米	81	65
小麦粉	56	44

タンパク質 10g 摂取に必要な量

牛肉	65g	豆腐	330g
豚肉	83g	牛乳	470g
鶏肉	55g	コーンフレーク	690g
チーズ	50g	米飯	650g
イワシ	63g	食パン	280g
サケ	58g	うどん	690g
サンマ	52g	そば	360g
卵	79g(1.5個)	ジャガイモ	1097g

# 「断る」ことで得られること①

自分に引き受ける余裕がない状況で、無理な依頼を引き受けてしまえば、それは大きなストレスになります。このような依頼を「断る」ことはメンタルヘルス上も非常に重要なのですが、これが苦手な方は多いようです。「断るのが申し訳ない」「断ったら気まずくなりそう」と考えてしまい、自分の限界以上のものを背負ってしまい、その結果ストレスも大きくなってところもどんどん傷付いてしまうのです。このような状態から脱却するためには、断る大切さを改めて認識し、上手に断るための方法を学ぶことが大切です。「断る」ことで得られることについて2回に分けてお話しします。

## 1. 「断る」という選択肢もあるのだと気付こう

「断る」という行為は何も失礼な事ではないし、悪い行為でもないという事をまずは改めて知ってください。何かを頼まれたとき、それを引き受ける権利があるのと同時に断る権利もあります。依頼は必ず引き受けなくてはいけないものではないのです。

本来、私たちは、困っている人に対して「助けてあげたい」「何か力になりたい」という気持ちを持っています。皆さんの中で募金や社会的援助を全くしたことがないという人は少ないでしょう。貧しい国にお金や物資を支援したり、災害が起こった地域にボランティアや援助を行うといった行為は頻繁に行われています。しかし、実はこのような気持ちはある条件を満たしていないと発動されません。

その条件とは、「自分に他者を助けられる余裕がある時」です。このような条件を満たした場合、私たちは他者を助けたいという気持ちを持つ余裕が生まれます。

金銭的余裕が全くない状況の人に、「募金をしないなんてお前は非人道的な人間だ」と非難する人はいませんよね。他者を助けるためには、「自分にある程度の余裕がある」という条件は必要なのです。

日常における頼まれ事も基本的にはこれと同じように考えないといけません。

「この仕事をやってくれ」「君がこの案件を進めてくれないか」といった依頼を受けた時、自分に余裕があるのであればそれを引き受けることに全く問題はありません。

しかし今の自分に余裕がなく、現状ですでに限界を超えているのに更に依頼を引き受けてしまうのは、自分が今日生活に必要なお金もないのに、他者に募金しているようなものです。

「自分を犠牲にして他者を助ける」と聞くとこれは一見素晴らしい事に見えるかもしれませんが。しかしこれは、他者を幸せにする代わりに自分を傷付けるという行為です。他者を大切にする代わりに自分をないがしろにするという行為であり、素晴らしい事とは言えません。私たちは他者を大切にするのももちろん大切ですが、自分の事も大切にしてあげないといけませんからです。

## 2. 引き受ける事で生じる長期的な弊害に目を向けよう

何かを頼まれた時、自分に余裕がないのに関わらず断る事が出来ないのはどうしてでしょうか。断るのが苦手だという方々のお話を聞いてみると、

「断ることで相手を傷付けてしまう」「断ることで相手から嫌われてしまうのではないか」という意見が聞かれます。これは「依頼を断ること」を大きく誤解している事に気付かなくてはなりません。

依頼を断るのは、相手を否定しているわけではありません。相手が持ってきた案件が今の自分の余裕と釣り合っていないという事に過ぎません。断ることは相手への攻撃でもなく、相手を傷付けるものではないのです。

しかし、そうは言っても断られるというのは気持ちのいいものではないですので、確かに「嫌な想いをさせてしまう」「相手を傷付けてしまう」といった心配は出てくるでしょう。

このような場合は、その依頼を引き受けたり断ったりする瞬間だけを判断するのではなく、もっと**長期的な視野で物事を考えてみる必要**があります。

短期的に見れば依頼を引き受ければ、相手は喜んでくれるでしょう。引き受けた瞬間はまだ依頼内容に取り掛かっていませんので、その瞬間はあなたのストレスもそこまで高くはなりません。むしろ「相手に喜んでもらえてよかった」とストレスは軽減する事もあるでしょう。しかしこれはあくまでも依頼を引き受けた瞬間にのみ生じる事です。長期的に見てみるとどうでしょうか。そもそも自分の限界を超えた案件を引き受けているわけですから、

- ・心身ともに大きな負担がかかる
- ・イライラが多くなり周囲に迷惑をかけてしまう
- ・ミスが多くなり周囲に迷惑をかけてしまう
- ・期限内に終わらせることが出来ず相手に迷惑をかけてしまう
- ・休日出勤が多くなり家族に迷惑がかかってしまう

など多くの弊害が想定されます。

この長期的な弊害も考えた上で、本当にその依頼を引き受ける事が自分や相手のためになるだろうかと改めて考え直してみる必要があります。「人の助けになりたい」という考えから無理して依頼を引き受けたとしても、それが自分の限界を超えているものであれば、結局他者に大きな迷惑をかけてしまう可能性があるのです。 **次回は頼まれごとを上手に断るポイント**についてです。



どうしても断れない時も  
あるかもしれませんね(^^;)

## 今月のオススメ書籍

今月は当院の待合室にも置いてある定番の本の紹介です。

### 「マンガでわかる ココロの不調回復 食べてうつぬけ」

奥平 智之 (著), いしいまき (イラスト)

#### 商品の説明

単行本(ソフトカバー): 208 ページ 出版社: 主婦の友社 (2017/11/11)  
¥1,404

#### 内容紹介

月経のある女性の9割が、なんと鉄欠乏女子、テケジョ。  
鉄など栄養不足が、ココロの病気や不調を招く! 今すぐ気づいて元気に!

●ココロとからだの不調を、自分で、おうちで、改善できる方法をていねいに紹介

●あなたに足りない栄養素や、不調の原因、自分の東洋医学的な体質もわかる豊富なチェックリストつき!

●ココロの不調を改善した人たちの体験マンガで読みやすい!

★自分の不調の原因がわかる 食事日記用紙つきです!

