



みなさん、こんにちは。3月といえば、花粉症の季節。今年もマスク着用の方々が街に溢れています。そんな折、「ビタミンDのサプリメントで改善してきた」という人が目立っています。ビタミンDがどうして花粉症を改善するのでしょうか？

ビタミンDと花粉症の関連を解いた本「サーファーに花粉症はいない」(斎藤糧三 医師 著)によると、ビタミンDは『免疫調整ホルモン』だからのようです。

著者は幼少の頃から、アトピーや花粉症に悩まされていたそうですが、海に行けばアトピーも鼻づまりもなぜかマシになる… 大人になってからも、ビーチリゾートに行くと必ず「鼻がすーっと通る」経験をしていました。でもそれは単純に、空気がきれいな場所はアレルギーの原因が少ないからだろうと思っていたのです。ところが、あるとき、「一時的に改善するのは、ビタミンDが体内に増えるからだ！」と気がついたのです。

それは、アメリカで開催された機能性医学の学会で、ビタミンDがテーマになっていたときでした。ビタミンDのバイオニアの医師が、体内のビタミンDを増やすのに“日焼け”をあえて推奨していた、それで、ハタと気付いたわけです。紫外線を浴びることによって体内ではビタミンDが合成される。だから、紫外線の強い場所に居続けると、ビタミンDがいつもより多く合成されてアレルギー症状が治まるのではないかと。

斎藤先生はビタミンDのサプリメントを購入して実験をします。1日に100MG(4000IU)ずつ摂取すると、アレルギー症状の明らかな軽減がみられました。摂取して1時間もしないうちに、ビーチで日光浴をしたときのように鼻がスーッと通ってくるのです。

その本によると、具体的には、まず毎朝100MG(4000IU)のビタミンDを摂ります。もしそれで症状が緩和されず、午後にまた症状が出てくるなら、もう一回100MG(4000IU)を摂取しましょう。カラダにビタミンDが備蓄されてくれば、午後になっても血中濃度が下がって症状がぶり返すことはなくなります。この飲み方を試して、花粉症が全く改善されなかった人はほとんどいなかったそうです。**ただし、過剰摂取しないように1日250MG(10000IU)以内に！**なお、粘膜が正常でないと改善効果は見られない人もいるので、可能性がある場合はタンパク質、ビタミンC、鉄、ビタミンAの摂取も必要です。

実は私も花粉症持ち👉 今年は自分でビタミンDを試してみようと思います。

2019 3月 診療カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
24	25	26	27	28	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	6

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



(当院HPのQRコード)

？ 頭の体操コーナー

【問題1】 「難問さん」「普通さん」「簡単さん」というあだ名のおじいちゃんが3人います。この中で、一番良い人なのは誰？

【問題2】 36台の車を所有しているが、使わずに眠らせているという有名人は誰？

ヒント:【1】英語にしてみてください。【2】36台は言い換えると...

【先月号の答え】

(1) 秘密をなくす=隠さなくなった→格差なくなった→貧富の差がなくなった

(2) オクラ: オクラを入れたらお蔵入りになった。

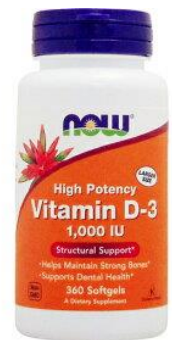
分子栄養学の基礎③

～ビタミンDについて～

今回は、冒頭のコーナーでも花粉症絡みでせっかく、ビタミンDを取り上げたので、今回はこのコーナーでもビタミンDのお話をさせていただきます。

そもそも「ビタミンD」の生理機能として、次の3つが知られていました。

- 1)腸管でのカルシウム、マグネシウム、リン吸収の促進
- 2)腎臓からのカルシウム喪失抑制と、血中カルシウム濃度の維持
- 3)骨形成や骨のカルシウム、マグネシウム吸収の円滑化



加えて、新たに注目されているビタミンDの機能として、さらに3つ挙げられます。

1)細胞分化誘導

ビタミンDは他のステロイドホルモン同様に、細胞の核にあるビタミンD受容体(レセプター)に働きかけ、正常な細胞への分化を誘導します。つまりビタミンDが不足すると、適切に細胞の分化誘導が行われないため、がんなどの疾病が増加すると言われています。

2)免疫担当細胞の調整

リンパ球などの免疫担当細胞にもビタミンDのレセプター(受容体)があり、ビタミンDが欠乏すると免疫バランスが崩れて花粉症のような異常な免疫反応を生じてしまいます。リウマチ、一型糖尿病などの自己免疫疾患、アトピー性皮膚炎、喘息などの花粉症以外のアレルギーの発症にも関与。

3)血圧上昇ホルモンの分泌を調整

血圧上昇の原因となる腎臓で作られるホルモン「レニン」の分泌上昇を、ビタミンDが抑制。

紫外線は人にとって悪だと考えがちですが、害だけではないのです。UV対策が世界一進んだ日本女性は、ほとんどビタミンD欠乏症に罹っているとも言われています。これほど重要なビタミンD生成のために、紫外線も少しは必要であること、忘れないようにしましょう。太陽光線を浴びる目安としては、週2回程度、顔や手足に日焼け止めを塗らず、5分~30分程度浴びれば十分といわれています。

もちろん、ビタミンDは食材からも摂ることができます。ビタミンDは主にきのこ類や魚類に多く含まれ、含有量の多い食材は右表です。こうしてみると、あまり日常的に摂りやすい食材ではないので、ビタミンDの摂取も必要かもしれません。

【100g中「ビタミンD」含有量[μg】】	
・白きくらげ(乾燥)	970
・きくらげ(乾燥)	435
・かつおの塩辛	120
・あんこうの肝	110
・しらす干し(半乾燥)	61
・いわし(丸干し)	50
・たたみいわし	50
・身欠きニシン	50
・すじこ	47
・いくら	44
・紅鮭	33
・スモークサーモン	28

(「サーファーに花粉症はいない」(斎藤糧三 著)などを参照)

「断る」ことで得られること②

前回は「断る」ことがメンタルヘルス上にいかに重要かというお話をさせていただきました。今回は上手に断るための具体的な方法についていくつか紹介させていただきます。

I. 相手を否定しない断り方を意識しよう

断ることに抵抗を感じる一番の理由は、「依頼してきた人を傷付けてしまう」「依頼してきた人を不快にさせてしまう」と考えてしまうからです。

しかし、これは本当は誤解です。依頼を断るという事は、あくまでもその案件に対して「今の自分はそのれに対応できない」という断りであって、**依頼してきた相手を否定したり攻撃しているではありません。**依頼した相手に問題があるのではなく、案件や自分側のキャパシティに問題があるだけなのです。ここを明確に伝えることで、相手を傷付けず、また自分も罪悪感を持たずにスムーズに断りやすくなります。例えば断る際に、

「今の状況を見たら私にそんな余裕がない事くらい分かるでしょ？」

「何で私なの？他にいくらでも頼む人はいるでしょ？」

と「相手」を攻撃しているように取れる断り方をしてしまうと、相手は自分を否定されたと感じてしまいます。これだと、その後の人間関係にも支障を来たすかもしれません。しかし、

「このような依頼は余裕がある時なら引き受けられるのだけど、運悪く今は余裕がない状況で…。ごめんなさい」

と**案件の問題や自分側の問題として引き受ける事ができないのだ**という伝え方であれば、相手も不快には感じにくいでしょう。

断る事に罪悪感を持つ方は多いですが、断る事はその人を否定することではありません。その人が持ってきた依頼と、自分の時間的余裕が釣り合っていないだけです。この事を明確に相手に伝えるようにしてみましょう。

II. 引き受けた際に予測される結果を伝える

無理して引き受けてしまうとどのような状態になる事が予測されるかを相手に上手く伝えられると、「そういう事であれば、あなたにお願いするのは間違っているよね」と相手も断られた事を納得しやすくなります。例えば、

「今はこれだけの仕事を抱えているから、あなたの依頼に取り掛かれるのは最短でも〇日後になってしまう」

「今はこの仕事とこの仕事をしているから、あなたから依頼された仕事は納期よりも大幅に遅れてしまう可能性が高い」

という伝え方をすれば、こちらから断らずとも「違う人に依頼した方が良いのではないか」と相手も考えやすくなります。

III. 相手によっては断る理由も伝える

断る際に、その理由もある程度伝えた方が親切です。単に「それは出来ません」と断ってしまうと、「本当は出来るのに自分を軽くみて断っているのではないか」と相手は感じてしまうかもしれません。それよりも、「このような理由で今はお引き受けできないんです」と断った方が相手は納得しやすいでしょう。

断るという行為は断られた側だけでなく、断ってしまった方もやはりあまり気持ちの良いものではありません。断った側も「引き受けられなくて申し訳なかったな」という罪悪感を感じてしまうものです。しかし理由を明確化していれば、「このような事情なのだから仕方ないのだ」と自分で自分を納得させやすくなるという効果も期待できます。

IV. 判断に迷う時は時間をもらおう

依頼の内容によっては、「この依頼は自分の限界を超えているものだろうか」という事がすぐには判断できない事もあります。このような場合は、判断するための少しだけ時間を頂く事も有効です。

「今いくつかの案件を抱えているので、お引き受けできるか少し検討する時間を頂いてもよろしいでしょうか」このように伝えてみてください。

これは冷静にその依頼が自分の限界を超えていないかを確認できるというメリットの他、時間をかけてしっかり考える姿勢を見せることで「あなたの依頼を決して軽視しているわけではないんだよ」という事を相手に伝えられるという効果もあります。

ただし相手にも事情がありますので、あまりに長期間考えてしまうのは問題です。数時間、長くても1日程度で答えは出すようにしましょう。あなたが答えを保留している間、相手はその案件を他に頼んだり出来ないわけですから、あまりに長時間考えて「出来ません」と断ってしまう事は相手に失礼になります。

以上を参考に、断ることの正当さも意識しながら、上手な断り方を身に付けてください。



断ることも大事にやん！

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。

「これも修行のうち。 ~実践！あらゆる悩みに「反応しない」生活~ 」

草薙龍瞬（著）

商品の説明

単行本：221ページ 出版社：KADAKAWA（2016/4/14） ¥1,296

内容紹介

人間関係、失敗、病気、心配事……あらゆるツライことを「上手に消す」心の習慣があります。それは、「これも修行のうち」と捉えてみることに。そのための簡単な方法（プチ修行）を50個、紹介します！

- 「これも修行のうち」—このログセ(心の使い方)で、すべて変わる!
- 「不安」も「怒り」もすべて妄想だったと気づけます。
- 「シャワー」を浴びる、目を閉じ「食べる」、ネコを「愛でる」…
- 「嫌いな上司よ、ありがとう」—イヤなことは「自分を磨く」ツールになる。
- 日常生活、仕事で使えるプチ修行 50。

