



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. 4 VOL. 37

みなさん、こんにちは。4月といえば、お花見！ 今月号が皆さんに届くころには既に桜も散っているかもしれませんが…今回は、そのお花見の起源について調べてみました。

お花見の本来の意味は、「お祓いを行う神事」であったといえます。今では開花からその終わりまで楽しむ事が一般的ですが、古来はお花見の期間も期日も設定されていたそうです。

併せてなぜ「桜」がここまで特別扱いされるのか？について調べてみると…「さくら」とは
さ…山の神(田や稲の神)

くら…神様が座る場所

という意味があり、桜自体が山から降りて来る神が乗りうつった様子を表すものとされ、桜の木の下で神様を料理と酒でもてなし、それに合わせて人々も一緒にいただき豊作を願うのが、本来のお花見の意味とされています。

それではいつごろから一般的に広がったのでしょうか？

なんとなく江戸時代からなのでは？と思われがちですが、諸説ある中「奈良時代」に行われていた貴族の行事がはじまりのようです。

本来は当時中国から渡って来た「梅」でお花見が行われていたのが、のちに平安時代に「桜」にとって変わりました。その移り変りは「万葉集」で詠まれていた歌の数で解ります。万葉集では梅の歌の方が多かったにも係らず、その後に出て来る「古今和歌集」では桜の歌の数が上回ったとか。

そして時代が移り変り鎌倉・室町時代には、貴族から武士階級へと広がり、さらに庶民に広がったのが「江戸時代」と言われています。

この「江戸時代」は園芸も盛んな時代。桜自体も品種改良が進み、庭作りにも桜はつき物であった事から花見の場が広がって、現代にも残った理由ともいわれています。

今と昔では大分様変わりしたお花見ですが、咲き誇る桜を見て美しいと感じる気持ちや、人々が集まるという点は変わりませんね。「桜」は私達日本人にはとっても馴染みがあり、人を惹き付ける不思議な力を持っている事は変わらないのではと思います。



2019 4月 診療カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
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	2	3	4

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)

GWは4/28-5/1、5/3-5/6にお休みをいただきます
(5/2 木曜は 診療致します)

? 頭の体操コーナー

【問題1】 2千万円する高級ワインが、あっという間に2万円になりました。いったいどうして？

【問題2】 ある数にふたをかぶせると4分の3になってしまいます。その数とは？

ヒント:【1】何かが抜けた... 【2】漢字の文字で考えて...

【先月号の答え】

(1) 簡単さん=イージーさん→良い爺さん

(2) カーネル・サンダース : 36台は3ダース

分子栄養学の基礎④

～ビタミンDについて②～

今回は、前回に引き続き、ビタミンDについてお伝えします。

従来からうつ病患者ではビタミンD濃度が低いことが報告されています。これは米国のマサチューセッツ州での研究ですが、冬期に紫外線強度が減弱し、皮膚でのビタミンD生成が少なくなると、うつ病が発病すると報告しました。ビタミンDは、脳内のセロトニンやドーパミンの合成に関与し、またこれらの脳内神経伝達物質の低下はうつ病と関連しています。したがって、ビタミンDと冬期間に発症するうつ病には関連があることをこの研究は示唆しています。

最後にビタミンDの摂り方について、Q&A形式でお答えしたいと思います。

Q:ビタミンDをサプリメントで摂ってどのくらいで濃度は上がるのですか？

A:サプリメントを摂って8週間ほどかかるようです。血中濃度は40~60ng/mlが目安で、なるべく60近くでコントロールするのがよいとされています。一般に100IUのサプリを摂ると、1ng/ml濃度が上がると言われています。ただ、ビタミンDの測定は、一般には保険がきかず、当院では自費で4000円ほどかかります。負担を考えると、頻回には測れませんが、半年毎にチェックすることをお勧めします。

Q:妊婦にビタミンDを摂った方が良いという話は、聞いたことがないのですが。

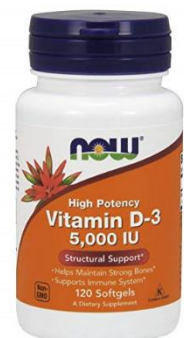
A:母体のビタミンDが少ないと、胎盤を通過するビタミンDも少なくなり、胎児もビタミンD不足になります。このことが胎児の健康、特に骨の発育に影響します。日本でも、乳幼児のビタミンD欠乏性くる病が増えています。ビタミンDは母乳を通じて赤ちゃんに与えられますので、母親が十分なビタミンDを摂ることは大事なことです。

Q:インフルエンザが流行するどのくらい前からビタミンDを補給すればいいのですか？

A:摂取を始めると2か月くらいでビタミンD濃度は上がってきます。冬には太陽光の紫外線量も少なくなってくるので、そういう意味では秋ごろからビタミンDを摂り始めるというのも一つの考えだと思います。

Q:ビタミンDは、ビタミンD2とビタミンD3の2種類に分けられますが、人ではD2とD3は同じように働くのですか？

A:以前は同じように働くと考えられていましたが、現在ではD3が重要な働きを果たしていると考えられています。動物性食品はD3を、植物性食品はD2を多く含んでいます。したがって、動物性食品でD3を取られると良いと思います。動物性食品では、いわし、にしん、いくら、シヤケ、さんま、数の子などの魚や魚卵などがD3を多く含んでいます。植物性食品では、干しきくらげや干し椎茸にD2が多く含まれています。サプリでもD2とD3のものがありますが、選ぶならD3のものが良いでしょう。



ビタミンD3を当院でも
扱っています

後悔の気持ちを解消し前に進む方法①

理由はどんなものであれ、死にたくなるほどの後悔をしている方はたくさんいます。今回は、そういった方への一助となるような対処法についてです。

★後悔や死にたくなるほど辛い気持ちを外に発散する

孤独感が強まったり、誰にも言えない状況が後悔の気持ちをさらに膨らませてしまう事があると思います。後悔はしてもいい、でも死にたくなるのは避けたいものです。

そこで**気持ちを外に出し、発散すること**をまず考えていきましょう。

ありきたりなことかもしれませんが、溜め込まないのは有効な方法なんですね。

人に言葉で言うだけが発散ではありませんし、その気持ちを別のことにぶつけて夢中になったり、ストレスの発散をするように持っていくことです。

ただ、声に出すことで感じる気持ちは確かにあります。

辛いなら辛い、とはっきりと声に出すことで心の中で思っているよりもスッキリするはず。これは**声に出して耳から情報を入れてあげることで「自分は今辛いんだ」ということを自分で理解しているよ、という認識が強まり、そのことを受け入れていける準備ができる**からです。

★後悔の原因は何なのかを紙に書き出して冷静に分析する

死にたくなるくらい深く後悔している原因は何なのかを紙に書きだすと、冷静になれるだけでなく、心の中ではしづらい”本質”と向き合うことができます。

分析していくのなら、根本的な解決へと向かうように、自分の悩みの本質を見つけてあげること。まずは後悔していると思うことをすべて紙に書きだして、そのあとで自分でもどうしたって折り合いのつけられないことを残していきましょう。

例えば、後悔しているのは…、

《仕事が続かなかったこと》だとしたら、

なぜ続かなかったのか？

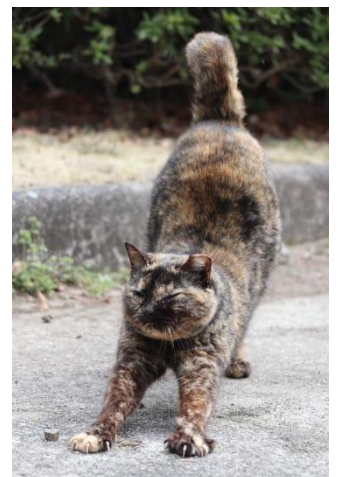
→嫌いな上司がいたから

なぜ嫌いだと思ったのか？

→自分が何を言っても否定してくるからだ

→それでプライドが傷つき自分に自信がなくなっていくから辞めた

→**原因は、《自分に自信がないこと》 求めている気持ちは《認められたい**



(後悔？ないにゃん！)

という風に、一つのことから順に深く「なぜ」という疑問を投げかけて分析していけば、最終的には根本的に現状を変えていくための答えが浮かび上がってくるはずですよ。

★今からなりたい姿を具体化することで何をすべきなのかを見つける

なりたい自分になるのに、“今さら” というものは本当はない！

死にたくなるほど深く後悔しているあなたのエネルギーは、感情からするとマイナスの感情かもしれませんが、それほど強く心が動かされているということでもあります。

それでは、今のありのままのあなたが、今からなりたい姿はどのようなものでしょうか？

できるとかできないはひとまず置いて、今からなりたい姿を具体的にイメージしてみましょ。そこに近づくためには、現実問題できることもあればできないこともありますよね。そこで今からでもできることに焦点をゆつくりと当てて、考えていくことが大切です。

何をすべきなのかが見えてくれば、180度変わらなかったとしても意識が違ってくるでしょう。

次回は、この対処方法も踏まえた上で、後悔を和らげるための具体的な考え方をご紹介します！

今月のオススメ書籍

今月も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 食べてうつぬけ -鉄欠乏女子救出ガイド-」

奥平 智之（著）

商品の説明

単行本：96 ページ 出版社：主婦の友社（2019/3/13） ¥1,188

内容紹介

2017年11月発売から6万部突破の著者奥平智之の初の著書

「マンガでわかる ココロの不調回復 食べてうつぬけ」が さらにやさしく、すぐにおうちで実践できるガイドブックにまとまりました！

○今回はどこにでもだれにでも、ある身近な鉄欠乏の症例をていねいに解説

- ①イライラOL入社3年目サトミさん
- ②新米ママ30代のアオイさん
- ③陸上部の女子高生メイちゃん
- ④中堅バリバリ会社員40代コリコさん
- ⑤発達障害かもと心配な5オケントくんが登場。

★鉄を補給して体の炎症を改善する簡単レシピも写真入りで紹介されています！！



(縮景園にて撮影)

