



心療内科クリニック リュミエール

リュミエールだより



R2.3 VOL. 48

みなさん、こんにちは。新型コロナウイルスが大問題になっていますね。新型コロナウイルスが得た
い知れないというのもあり、怪しいデマ情報にも振り回されやすくなっています。

今回はその**デマ情報に接しても振り回されない方法について** ネットで見つけたのでご紹介します。

★怪しい情報は「ソ・ウ・カ・ナ」と思って疑ってみよう！

①「ソ」…即断するな！→まだわからないよねと保留する。

初耳の情報と出遭ったら、とにかく「まだわからないよね」とつぶやいて、一旦、真偽の判断を止め
ましょう。「マスクの次はトイレ・パ・がなくなる」という情報も流れました。真偽の見分けがつかない
情報は、**とりあえず保留する**。保留して、自分で調べる。それが面倒だったら、信じ込みも言いふらしも
せずに頭の片隅に置いておく。で、続報と出会うたびに次の②～④を当てはめながら、少しずつ真偽
を詰めていきましょう。

②「ウ」…鵜呑みにするな！仕分けしよう！→事実なのか、推測なのか、ごちゃ混ぜにしない。

「武漢には病原体研究所があり、そこからウイルスが漏れたのかも」と聞いても鵜呑みせず、**まず仕
分け**。《武漢に研究所がある》という報告は数年前の他メディアの記事も添えられているから、どうやら
本当かも知れないが、《そこから漏れた》は、証拠が示されていない。つまり、その情報を発した人の1
つの推測だな…と。何も自分で新たに調べなくても、見分けることができます。

③「カ」…偏るな！→ほかの見方や情報源もないか確認する。

「感染対策で東京オリンピック中止」といった情報を見ても、あわてて拡散する前に、他の情報源でも
同じ話が流れているか確認。その時のポイントは、《**人数ではなく、情報の種類の数でカウントする**》こ
と。ネタ元が複数見出せなかったら、「こんな重大な情報が、1つの出所だけに片寄っている。これはデ
マかも…」と、思いとどまれます。

④「ナ」…中だけ見るな！スポットライトが当たっている中心だけでなく、周辺も見てみる。

「死者は数万人に達すると専門家が予測」といった、まだ確定できない“説”のような情報。それを聞
いたときにも、「このスポットライトの外には、違う説を唱えている専門家もいるかも」と、別の情報が今
後入って来る余地を頭に残し、たまたま目に止まった1つの説で早々と断定をしないようにしましょう。

以上、「ソ・ウ・カ・ナ」を確認しながら、**デマ情報ウイルスのパンデミックを防ぎましょう！**

2020 3月 診療カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
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

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

ツイッターでも 医療・健康情報 などの発信を始めました!!

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

Twitter https://twitter.com/M_C_Lumiere



(ツイッターのQRコード)

【今月の一言】

「苦勞と真剣に向き合うことは、”本物の人間になるチャンス”である」
(野村克也)

? 頭の体操コーナー

【問題1】 野球部のリーダー的な少年は帽子を何個持っている？

【問題2】 とてもサービスの良い老舗旅館には裏口しかありません。その理由は？

ヒント：【1】ノーヒントで！ 【2】日本の文化？

【先月号の答え】

(1) 「三」に斜めに直線を入れて「五」にする。

(2) 立派な入口＝「門」→ モンブラン

分子栄養学の基礎⑬

～免疫力アップのビタミンについて～

新型コロナウイルス予防に限らず、免疫力を強くすることは普段から健康のためには大切です。なので、今回はあらためて、**免疫力向上に関連するビタミン情報のおさらい**です。

①**ビタミンC** …免疫系を高める最も重要なビタミンは**ビタミンC**です。インターフェロンと抗体を増やして、ウイルス感染を予防します。結合組織の機能を強めてウイルス感染から細胞を守り、さらに、免疫機能を強め、フリーラジカルを中和します。

②**ビタミンE** …感染症と戦うのをサポートする強力な抗酸化物質が**ビタミンE**です。ビタミンEは免疫細胞を直接活性化すると共に、免疫抑制物質の生成を防ぎます。また、強い抗酸化力で活性酸素による細胞の破壊を防ぎます

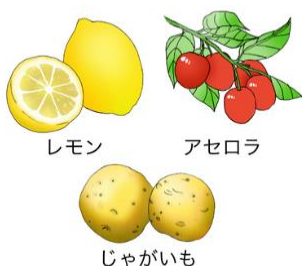
③**ビタミンD** …免疫システムのバランスを調整するために、**ビタミンD**も大事です。体内に侵入したウイルスや細菌などに対して、過剰な免疫反応を抑制し、必要な免疫機能を促進します。さらに、**ビタミンD**には細菌やウイルスを殺す「カテリジン」というタンパク(抗菌ペプチド)を作らせる働きがあります。また「 β -ディフェンシン」という抗菌ペプチドを皮膚上に作らせ、バリア機能を高めていることもわかっています。

④**ビタミンA** …鼻腔などの粘膜線毛からはネバネバした粘液状のIgA抗体という物質が分泌されます。このIgA抗体が、体内に侵入してきた異物を包み込み、線毛運動によって体外に押し出します。IgA抗体の材料になっているのはグルタミンと**ビタミンA**であるため、線毛運動が正常に行われるためにも**ビタミンA**は必要です。



(野菜は食べるものにゃん)

■ ビタミンCを多く含む食材



■ ビタミンEが多く含まれる食材



■ ビタミンDを多く含む食材



■ ビタミンAを多く含む食材



シリーズ「自律神経失調症」③

前回に引き続いて、自律神経失調症についてのお話です。今回はその原因についてです。

★自律神経失調症の原因

何らかの理由で交感神経と副交感神経のバランスが乱れた結果が自律神経失調症です。原因の主なものを挙げると、①体質、②性格、③生活リズム、そして ④ストレスです。つまりこの4つが自律神経失調症の主な原因なのです。この4つが単独で原因になっているというよりも、このうちの複数が組み合わさって自律神経失調症が発症するケースが多いようです。

①自律神経失調症と体質との関係

もともと自律神経の働きが不安定で、交感神経と副交感神経のバランスが崩れやすい人がいます。たとえば、スタミナ不足ですぐに疲れてしまう人や、いったん疲労するとなかなか回復しない人がそうです。血圧が低く、極端に寝起きの悪い人も自律神経の働きが不安定です。冷え性で、夏でも厚着をしたり、ひざ掛けが手放せないという人もこれに該当します。逆に体がほてりやすい人、汗っかきで冬でも大量の汗をかく人もそうです。体が細く、食べても食べてもちっとも太れないという人も同様です。生理不順だったり、生理痛が激しい人も自律神経が不安定でバランスを崩しやすいものです。

こうした人はちょっとしたことで交感神経と副交感神経のバランスが乱れやすく、自律神経失調症にもなりやすいのです。



②自律神経失調症と性格の関係

性格的に自律神経失調症になりやすい人がいます。では、どのような性格の人が自律神経失調症になりやすいのでしょうか？

まず挙げられるのが、完全を求める傾向が強く、何事にも頑張りすぎるくらい頑張ってしまう人です。また、人に期待されるとそれに応えなくてはいけないと思って、つい無理をしてしまう人も要注意です。他人に頼みごとをされた時に、気が進まなくても断ることができず、過重な負担を背負い込んでしまう人も同様です。総じて、人に合わせ過ぎてしまう傾向のある人、つまり「いい人」は自律神経失調症になりやすいと言えます。それから、責任感が強く、まじめで几帳面といった性格傾向も自律神経失調症の人によく見られます。あまり自分の感情を表に出さず、むしろ我慢してしまう人もなりやすいタイプです。こういう人は気分転換がうまくできず、ストレスを溜め込んでしまいやすいのです。

③生活リズム

大ざっぱに言うと、昼間は自律神経のうち交感神経が主導権を握って働いています。この時、副交感神経のほうは補佐的な役割をしています。それが夕方頃になると、交感神経から副交感神経に主導権がバトンタッチされ、夜は副交感神経が主役になり、交感神経は脇役として働きます。そして、朝起きていろいろな活動をしているうちに、再び交感神経に主導権が移っていくのです。ところが、毎日のように深夜遅くまで起きていたり、昼夜逆転の生活を続けていたりすると、このリズムがおかしくなってきます。不規則な生活習慣は、自律神経失調症の大きな原因になります。当然、夜勤をする人や、二交代や三交代というように労働時間が一定していない人は、それだけ自律神経失調症になりやすいと言えます。

また、毎日2時間とか3時間くらいしか眠らない、といった極端な睡眠不足が続いている人も自律神経失調症に罹る確率が高くなります。私たち人間は、活動と休息のバランスをうまく保つことで健

康的な生活を営むことができます。だから、食事もまともに取らず、休息なしで夜遅くまで仕事をし、終電で帰宅するのが当たり前といった生活をしていたら、いつ自律神経失調症になってもおかしくはありません。

④ストレス

自律神経失調症になりやすい体質や性格があるからといって、それだけで発症するわけではありません。自律神経失調症を引き起こすのは、何といってもストレスです。もともとなりやすい体質や性格を持った人に過重なストレスがかかると、発症しやすくなるのです。もちろん体質的、性格的な素因を持っていない人でも、その人の限度を超えるストレスがかかると発症しやすくなります。いずれにせよストレスこそ自律神経失調症の最たる原因なのです。

ストレスには、肉体的ストレスと心理的ストレスの二種類があります。睡眠不足や不規則な生活は肉体的ストレスになります。また、長時間労働や満員電車での通勤も肉体的ストレスになります。病気になったり、怪我をすることも、暑さや寒さも肉体的ストレスとして自律神経に影響します。

心理的ストレスには、実にさまざまなものがあります。人間関係における葛藤や不和、孤立、いじめ、失恋、離婚、挫折、仕事上の失敗やプレッシャー、左遷、リストラや失業、経済的困難などは、大きな心理的ストレスを生みます。また、就職や異動、転勤、入学や進学、結婚、新築、引っ越しなどの環境の変化も、それがおめでたいことや嬉しいことであっても、心理的ストレスを生み出します。こうしてみると、誰でも思い当たることが一つか二つくらいはあるはずです。だから、自律神経失調症はけっして特定の人だけに起こるものではありません。誰もが自律神経失調症になる可能性があります。



(ストレスは嫌いにゃん)

今回は、自律神経失調症の症状を軽くするために一人でもできる方法を御紹介する予定です。

今月のオススメ書籍

「アドラー 人生の意味の心理学」

—変われない? 変わりたくない?—

岸見 一郎 (著)

商品の説明 単行本(ソフトカバー): 152 ページ 出版社: NHK 出版 (2018/6/21) ¥1100

著者略歴 岸見/一郎 1956年京都府生まれ。哲学者、カウンセラー。京都大学大学院文学研究科博士課程満期退学(西洋哲学史専攻)。専門の哲学に並行してアドラー心理学を研究

内容紹介: オーストリア出身の心理学者・精神科医アドラーは、自己と他者の関係のありかたを深く見詰め、人間の苦悩はすべて対人関係から生まれるものと喝破して、すべての人が苦悩から逃れ幸福に生きるための方法としての「個人心理学」を提唱した。日本にアドラーブームを巻き起こした著者が精緻に読み解く、アドラー思想の精髓。

・人生は変えられる。それを妨げているものの正体を見つめよ。
わたしたちは自分が「意味づけ」した世界を生きている。意味づけを変えれば、過去さえ変わりうる。

・いかなる経験も、それ自体では成功の原因でも失敗の原因でもない。われわれは自分の経験によって決定されるのではなく、経験に与える意味によって、自らを決定するのである。(第1章より)

