



好き嫌いをしない動物 カモノハシ



医師 喜多 理香



こんにちは。弓削メディカルクリニックへ赴任し、2年目を迎えた喜多です。少しは皆さんのお役に立てることも増えてきたでしょうか。(そう思ってもらえていると嬉しいです。)

今年は猛暑となり、ニュースを見れば、熱中症への注意喚起がなされる夏でした。9月は少し涼しくなることを期待しながら、この便りを書いております。

さて、9月といえば、学生さんにとっては、夏休みが明け、学校が始まる月です。私の世代より新学期開始が早まり、8月末から始まる学校も多いようで、多くの活動や勉強を求められるのも今の学生さんの特徴でしょうか。

ある日、スマートフォンを開くと、“一番自殺の多い9月 新学期に注意”という記事があがっていました。

厚生労働省のデータでは、自殺が一番多いのは9月ではなく3月ですが、これも新学年・新年度になることを反映しており、若い世代の自殺について現在進行形で対策がなされています。



政府の対策が取られる中で、着実に自殺者数は減っていますが、それでも日本は世界水準では自殺者の多い国です。

皆さんは、うつ状態緩和に医学的効果があるとわかってきた認知方法をご存知でしょうか？

簡略化して紹介致しますと、「うまくいかない自分」や「不安を感じている自分」など、自分が感じ考えていることを全て受け入れるといった感じです。うまくいかない考えを抑え込んだり避けたりせず、むしろよく観察し出来事として受け入れること。自分を許容する能力を高めること。

研究では、こういった考え方・感じ方が、自己認識に対する脳の構造の変化をもたらす可能性を指摘しています。^{*1}



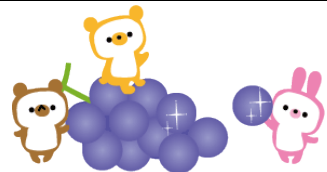
自殺は当事者だけの問題ではないと厚生労働省が言うように、どんな方でもうつ状態になる可能性があります。当院はこの地域に根ざす診療所としてお役に立てる場面がありますので、いつでもご相談ください。

最後になりましたが、可愛くて、私が大好きなカモノハシは1億5000万年前からほとんど進化していない数少ない生物です。食べ物の選り好みがなく、「虫がない？じゃあゴミを食べよう。ゴミもない？じゃあ腐りかけの実でいいや」と考えたのだそうです。^{*2}一方で、竹ばかり食べるパンダもいます。

考え方は、人の数、そして動物の数だけあるのですね。

*1: UpToDate Mindfulness based cognitive therapy

*2: NATIONAL GEOGRAPHIC web ニュース



日記療法

看護師 宮井由里子

『日記を書くと血圧が下がる。体と心が健康になる「感情日記」のつけ方』という本がありました。文章を書くことの効果は心だけでなく体そのものにもあるそうです。

外科手術を受ける前の患者に3日間1日15分をかけて文章を書いてももらったところ、術後の傷口の回復が早かったという研究結果があるそうです。また、がんの痛みや腰痛、喘息の症状が緩和されたりもするそうです。

「日記療法」…この療法では感情について書くことがポイントで、具体的には過去に起こった出来事と、そのときに感じたストレスや、つらい思いについて書きます。大動脈解離という大病をした男性に、血圧をしっかりと下げるための手段のひとつとして日記を書いてもらおうと、3週間後、どんなに薬を調整しても170より下がらなかった血圧が100台前半まで下がったそうです。

精神的ストレスは身体面にもさまざまな悪影響を及ぼします。つらい経験や日々の苦悩がストレスになると、それによって頭痛などの痛みが生じたり、ホルモンのバランスが崩れたり、内臓疾患につながったりします。日記を書けば自分の心の奥底にある感情にふれ、抑えられていた感情が解放され、精神的ストレスが和らぎます。それによって自律神経系や内分泌系、さらに免疫系のバランスも回復して、病気や体調不良が改善されます。

内容はつらかったことやストレスに感じていることなど、特に誰にも話したことの無いような内容を書くと、より大きな効果が期待できるそうです。1日に15～20分にとどめ、継続できれば末永い心と体の健康づくりにつながります。試してみませんか？



話は変わりますが、最近ころがまあなくなった出来事が。

車を運転していて狭い道にさしかかったとき、向こうから車が来たので、少し広いところで待っていました。すれ違うとき、運転していた女性が私に向かって、にこっと頭を下げてくださいました。笑顔が素敵でころが温かくなりました。それ以来、私も（“素敵”かは自信がありませんが）道を譲ってくれた人には笑顔でお礼をするようにしています。



～お知らせ～

医師の不在のお知らせ

【外来医師の不在】

- ・ 9月5日(水)・10月10・17日..... 徳田医師
- ・ 9月6日(木) 児玉医師
- ・ 9月6日(木)・10月13日(土)..... 蒲池医師
- ・ 9月15日(土)・10月13日(土)..... 中村医師
- ・ 10月5・6・9日 喜多医師
- ・ 10月5・12日 堤 医師
- ・ 10月22日(月) 雨森院長
- ・ 10月27日(土) 大竹医師

上記の日程、都合により各医師が不在となります。

順番予約について

右のQRコードを読み取ると、アイチケットのサイト(予約ができるサイト)が表示されます。

そこから受付をしていただくと、当日の順番予約をすることができます。ぜひご活用して下さい。

詳しくは、院内パンフレットを参照してください。



時間予約ではないので注意してください。

