

こころの森 メッセージ

院長のツイッター やっています

“こころの森 精神科医 藤本正樹”
でツイッターをしています。
随時、情報を発信しています。
皆様のフォローをお待ち
しております。
当院のホームページも
みて下さい。



起床時刻が寝る時間を決める

睡眠は年齢によりますが、平均7から8時間は
必要です。
睡眠リズムで最も大切なのが起床時刻です。
起床時間から逆算した時刻が就寝時間になり
ます。
起床と就寝時刻のリズムを一定にして下さい。
体調管理の初歩的対策です。

リズムを一定にすると体が楽になる

我々の脳にある視交叉上核には体内時計が
あります。
その周期は一日よりも長い24.5時間です。
我々は、起床時刻、朝の光、3度の食事、運
動、就寝時刻などによって、体内時計を24時
間に同調させています。
同調出来ないとき、自律神経、内臓活動、ホ
ルモン分泌などの歯車が狂って、それぞれが
バラバラになって体調を崩します。
体内時計が 24 時間に同調して初めて、体調
は安定します。



身体を動かすと睡眠が深くなる

良い睡眠とは、深い睡眠を効率的に取ることで
す。
そのためには運動が必要です。
日中の活動性が高いと、ステージ3と4という深
い睡眠が増えます。
深い睡眠は、免疫力の向上、ストレスや身体疲
勞の回復、記憶の整理などに関与しています。
深い睡眠は、さまざまな病気を予防します。

心の森メッセージ



メンタルクリニックさとう
院長 善本正樹



楽しみ

私の楽しみは、朝に早く起きることです。一年を通して朝5時に起きています。楽しみの一つは、朝のトレーニングです。鳥の声や草花の変化など季節感を感じます。もう一つの楽しみは、本を読んだり、考え事をする事です。頭がスッキリしているためにいろいろなアイデアを思いつきます。そして、朝は自分のこころの状態把握には最適です。気分、意欲、体調のバランスが一番良くわかります。朝の時間は、その楽しさのクオリティーが一日の中でもっとも素晴らしく高いのです。

こころのお手入れ 3つのバランス

- 1、気分の状態把握: 気分は生きるためのエネルギーです。気分は天気のように常に変化しています。晴れは続かないし、雨も続きません。気分は、爽快になったり、うつ的なったり、いつも変化します。あなたの気分はどうか？
- 2、意欲や思考の状態把握: 何かをやりたいとか、やりたくないとか、そんな意欲や思考は私達の行動に現れます。意欲や思考は行動に影響するので。あなたの意欲や思考はどうか？
- 3、意志と体調の状態把握: さあ、やるぞと意欲があっても、実際に動ける意志と体調が必要です。例えば、体が痛いとか、だるいとか、重いとか。あなたの意志と体調はどうか？

上の3つが正三角形のようにバランスが保たれていることが大切です。あなたのバランスはどうか？





伊勢原
こころの森
メッセージ
家族のように大切な存在



秋田県男鹿の漁港

令和2年5月

メンタルクリニックさとう



こころの森メッセージ

院長 善本正樹



こころの治療家

こころの治療には、気分の安定が大切です。気分の安定には、規則的な生活が何より必要です。寝不足の日の気分は最悪ですよ。気分は天気のようにコロコロ変わります。その変化を感じるセンサーが大切です。気分に合わせた生活を心がけます。気分が落ちているのに無理をするから、感情が不安定になるのです。気分が安定すると、感情、思考、行動が安定します。そうすると体調も安定します。こころの安定には、気分の安定が一番大切なのです。

繰り返す、繰り返す、丁寧に

日々の生活は繰り返す、繰り返すです。
日々の仕事も繰り返す、繰り返すです。
私たちの人生は、繰り返す、繰り返すの連続です。

繰り返す、繰り返すことは、実は同じことを繰り返しているわけではありません。

生活なら、気分が変わったり、体調が変わったりする中で繰り返しています。

仕事なら、内容が更新したり、人が変わったりする中で繰り返しています。

人は動物ですから、時間とともに老化や衰えがある中で日々の生活を繰り返しています。

繰り返すの中には、実は微妙な変化がいつもあるのです。

それに気がつけば、繰り返すの中から日々の成長や進化が生まれます。それが積み重ねが大きな飛躍を生みます。

逆に変化に気がつかなければ、繰り返す苦痛になって手を抜き、成長や進化はなく、飛躍は期待出来ません。

日々の生活、仕事、役割の繰り返すを丁寧に行えれば、その中から小さな変化を積み重ねると、人は成長と進化をするのだと思います。私は、そう信じています。



好きなこと、得意なこと、それがあれば、それを伸ばして欲しい。それがなければ、とりあえずなんでもやってみて、経験を積み重ねれば良いと思う。そうすると何かが見えるはずです。メンタルクリニックさとう 院長 壽本正樹

こころの森 メッセージ

家族のように大切な存在

令和2年6月

一生懸命な自分である
それに気がついて下さい



今回は何も出来ずにダメでした、、、
落ち込んで苦しくて嫌な日々でした、、、
眠れなくて辛かったです、、、

患者さんからこんな言葉をよく聞きます。

確かに患者さんから見れば、ダメで、嫌で、辛いのかも知れません。

でも、私から見ると、日々自分と一生懸命に向き合って、良くなりたいと願って過ごし、その結果が、ダメで、嫌で、辛い日であったならば、一生懸命な自分であった結果であると考えて欲しいと思います。

だから、ダメでなく、嫌でなく、辛いのではなく、自分という存在が一生懸命に自分を表現している結果がそうであるだけだと思います。

また、自分を良く観察すると、調子よく出来たことが案外多いことも気がつきやすし、ダメで、嫌で、辛いことばかりでないはずで

どんなときも、辛いときも自分は一生懸命です。そんな視点を持つと良いかと思



素晴らしい日本の自然に感謝

本を読もう

当クリニックには、本がたくさんあります。本は情報の宝庫です。作者が蓄えた知識を私たちに伝えてくれるものです。人の一番の幸せは、知らないことを知ることです。本はそれを私たちに与えてくれます。

どうぞ、待ち時間には本を手に取り読んで下さい。



こころの森 メッセージ

健康になる3つの要素

健康の秘訣といえば、睡眠リズム、運動習慣、適切な栄養の3つが必要です。

とりわけ現代は、不規則な生活であり、歩くことは少なく、不適切な栄養を摂取しており、この3つの要素が間違った方向へ進んでいます。

その結果、体内で活性酸素が活性化して、細胞を障害させる結果、老化の促進、細胞の癌化、生活習慣病の増加などが起こります。

健康の3要素について、ポイントをお伝えします。

睡眠リズムは、起床時間がポイントであり、原則いつも一定にして下さい。休日にはいつもより30分ぐらい早く起きるのもお勧めです。

運動習慣は、30分ほど歩いて、筋トレして、ストレッチをすることです。基本的な運動から筋肉を増やし関節を伸ばすまで体を使うことが大切です。

最後に適切な栄養ですが、炭水化物(白米やパンなど)を減らして、タンパク質(チーズ、鶏肉、豆腐など)と良質な脂質(ω3や6などを含むエキストラバージンオリーブオイル、バージンココナッツオイル、アマニ油)をたっぷりと摂取することです。

これら3要素は、どれか一つから始めて、時間をかけながら、3要素を目指して下さい。その結果、集中力が高まり、気分が安定して、ストレス耐性が高まります。すっきりした日々で過ごせるでしょう。



炭水化物の取りすぎとAGE

人は、穀物、野菜、魚などからタンパク質と脂質をエネルギーとして生きていました。その後、農耕が発展して、米や小麦などが大量に収穫出来るようになり、炭水化物が主としたエネルギーとなり生活するようになりました。炭水化物はエネルギーとして体内で余ったものは、AGE(終末糖化産物)となります。AGEは、体内では遺伝子を傷つけて慢性炎症を引き起こします原因になります。その結果、癌を含めた疾患の原因になります。最近では、慢性炎症が精神疾患と関係するという研究があります。炭水化物の取りすぎには注意が必要ですね。



伊勢原

こころの森 メッセージ

院長

善本正樹



メンタルヘルス・のステップ

自分観察の大切さ



自分を観察するの大切さ、こころの森では、
自分を変化することを自ら「こころの森」
自分の世界を把握し、こころの森

人は天気と同じく、心も晴れと曇りの日があり、
晴れと曇りの日があり、
自分の心も晴れと曇りの日があり、
心も晴れと曇りの日があり、

天気が雨のときは傘をさし、
雨が予想されるとき、傘を準備する
天気が晴れるときも、傘を準備しておく

天気を予測して準備すると同じように、

自分の心も晴れと曇りの日があり、
心も晴れと曇りの日があり、

そんな自分になることが、人にとっても最大の
テーマですが、
私は、それを患者さんにも伝えたいという考え
ています

そのため、自分観察を大きなテーマとして、
まず「内服薬の最中他科自分を観察していただく
ために必要な対策」と考えています

自分観察をするチャンスが人には訪れません
その一つが危機や緊張があるようなときです
そんなときは自分を観察するチャンスです
精神の状態が不安定で受診される患者さんは、
自分観察のチャンスだと思っています

自分観察を通して、自分を発見してはいい
そして、自分の決意を出してはいい
そんな思いで、当然のことですが、心を診察して
います



こころの森
家族のように
大切な存在
Mental Clinic Sato



令和2年9月

こころの森メッセージ



新型コロナ対策

人の免疫システムは、非常に強力です。ウイルスや細菌はもちろん、ガン細胞もNK細胞やマクロファージが消滅させます。これらの細胞は、普段はリンパ節で休んでいますが、ときに体内をパトロールします。とくに運動したときには、全身を駆け巡ります。免疫細胞は兵隊のような役割ですから、パトロールして訓練したり、実際にウイルスと戦ったりして強くなります。

人に備わった免疫システムを鍛えていけば、新型コロナウイルスは敵ではありません。

自分には逆らわない 雨の日は傘を差す



院長 善本正樹

私が患者さんに良く使う言葉に、“雨が降れば傘を差せばいい”があります。

雨が降ったことに腹を立てて、雨が止んで晴れてくれと考えても逆らうことは出来ません。雨の状態を受け入れて、傘を差していれば、いずれ雨は止み晴れになります。そんな意味です。

天気に逆らわず、天気を受け入れれば、気分が楽になります。

例えば、不眠の方に多いのですが、眠れないことを受け入れずに、眠れない、眠れないと逆らっていると、ますます眠れなくなります。上の例えで言うと、雨が降っているのに傘を差していない状態です。

ですから、眠れないときには、眠れない自分に逆らわないで、眠れない自分を受け入れれば良いのです。

そうすると、就寝するときに、眠ろうとする意識が減って、リラックスする結果、知らない間に寝ることが出来ます。

就寝するときには、“寝なくても良いから、朝までお布団の中で休息でいれればいいや”と考えれば良いのです。

自分に逆らい、自分を否定してはいけません。

自分を認めて、自分を受け入れて下さい。

私は、内服の最小化、また、運動や栄養アプローチを通して、そんな自分との付き合い方を伝えたいと思っています。

自分に逆らわず、自分を受け入れれば、気分は楽になります。

こころの森メッセージ

変わり行く日々を過ごすために、日々を大切にする。

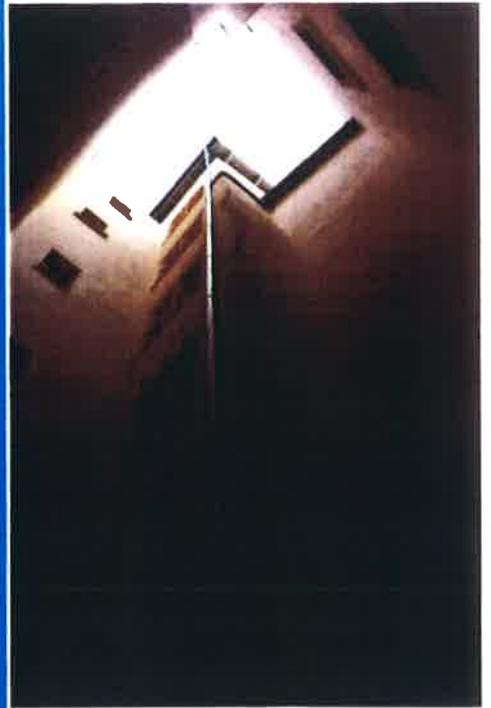
同じ日はなく、日々を新鮮に生き抜くことが大切である。

今日一日が良い日であれ、そうでない日であれ、無事に過ごせたことは有り難い。

どんなに張りつめた場面でも、笑顔があれば良い。

笑顔は、まわりに伝染するらしい。本当だと思う。

笑顔の伝染なら、それほど有り難いことはない。



OLD LYON

令和2年10月

家族のように大切な存在



人を動かす言葉のコツは、ただ一つであると思う。それは、人を好きになることだと思う。好きな人へ言葉を選ぶのは当然だ。その言葉が素敵になるのは当たり前だ。家族のように好きになるだけで良いと思う。



興味関心を持つことの大切さ

あなたが興味あることは何ですか？

この質問を私は患者さんへ良くします。

答えは、さまざまですが、読書、散歩、プール、山登りやダイビングなどです。

精神科の一通りの治療を終えて、回復する過程においては、興味関心が大切になります。

うつ状態で治療していた A さんは、興味あるものがありませんでしたが、ある人からジクソーパズルを薦められました。出来上がったときの楽しみに魅せられて、それ以来、休日はもちろん、仕事が終わった後もパズルを楽しみました。そのパズルの絵柄は、なんと“ペコちゃん”。男性の方ですが、以前から好きだったそうです。パズルが A さんのうつ状態を完全に回復させてくれました。

興味あること、関心あることは、気力を高めます。

さて、あなたの興味関心はありますか？



こころの森メッセージ

令和2年11月

家族のように大切な存在

朝5時に毎日トレーニングをしています。まだ暗くて星がきれいです。やがて、日が登り朝日が見えます。これから寒くなりますね。朝は気持ちが良いです。



分子整合栄養医学とは

私達の身体は、栄養素から構成された分子で出来ています。鉄、リチウム、マグネシウム、亜鉛などのミネラル、ビタミン類、炭水化物、脂質、たんぱく質です。これらを材料に細胞、筋肉、骨、神経が作られています。

これらの過不足が生じると身体の機能は適正に働きません。

現在は、炭水化物過多の栄養失調状態であると言われています。

そのためにエネルギー産生が不足して、神経伝達に支障が出ます。

栄養素の理解を深めて、適正な栄養を目指せば、体調は安定するはずす。

令和2年11月



未来は、予測するより、創るものである

人は、未来をあれやこれやと予測する。

そんなとき、人は不安になる。

なぜ、不安になるのだろうか。

人は自分の過去とつなげて未来を見ることがほとんどである。

大概、過去の記憶なんて良い記憶はない。

だから、未来を悲観する。

それでは、どうしたらよいのか。

未来を考えて予測するより、少しだけ未来の今に集中することだと思う。

とくに、瞬間の自分の生命活動に意識してほしい。

寝る、食べる、動くことに気を配ること。

それらをアクセルやブレーキを使って最適にする。

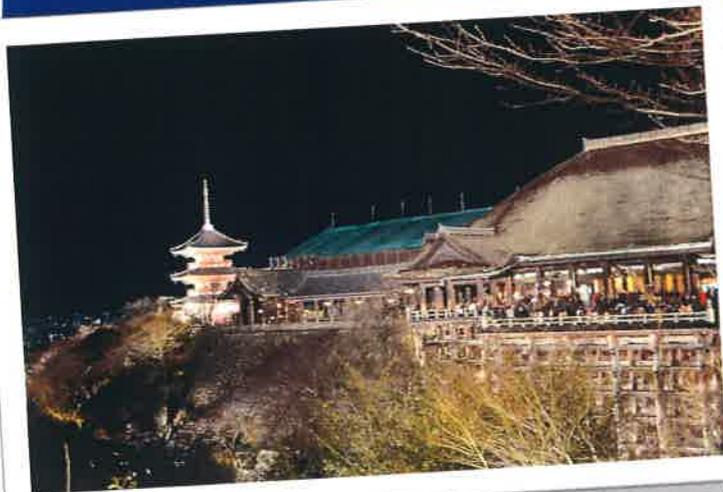
考えてみれば、生き物として当然ではないかと思う。

今があれば、今が積み重なって、それが未来になる。

未来は、予測するのではなく、創るものである。

こころの森メッセージ

伊勢原 家族のように大切な存在 令和2年12月



今年最後のこころの森メッセージです。

院長 善本正樹

新しいことをするコツ

何か新しいことをするとき大きなストレスを伴いますが、脳にとっても苦痛です。しかし、そのストレスを乗り越えて、習得してしまえば、脳の苦痛は消失して、楽しみになります。

例えば、自転車に最初に乗るときは嫌ですが、自転車に慣れてしまえばストレスはなくなり、次第に乗ることは楽しみになります。

つまり、新しいことには、ストレス⇒苦痛⇒習得⇒楽しみが生まれるのです。

何か新しいことをするとき、楽しみは何があるのか？を考えれば、動機付けになります。

例えば、歩いてやせてキムタクのようになる！、プールへ行ってモデルのように綺麗になる！、腕立て伏せをしてバイクに乗る！、など、ワクワクする具体的な動機を持つことが大切です。

気力や意欲が安定して、新しいことをやる時、その先にどんなワクワクすることがあるのかを考えて下さい。○○になるとか、○○をするとか、具体的な姿をイメージして下さい。あなたの未来は明るいのです。



写真は神戸のルミナリエです。神戸は私の生まれ故郷です。今年度は新型コロナで開催が中止になりました。今年は新型コロナ騒動で始まり、オリンピックは中止になり、目まぐるしい一年でした。私たちの生活様式は激変して、働き方や過ごし方が変わりました。

私が一番変わったのは、自分への健康に対する意識です。感染症に耐えうる免疫を上げる食事や運動を取り入れました。