

陽だまりの丘

地域をつなぐ生き生き健康情報誌

Spring&
2018 Summer NO.31

特集

疲れた“心”の 元気を取り戻す生活術

触れることでの効能もある。温かい手でゆっくり触れることで、痛みがやや減ることが知られてきた。小さな時、やさしい手で「痛い痛い」の飛んで行け！とまでしてもらったことはないだろうか？昔から皆が良く知っている方法で、いつでも誰でもができること。自分自身にも試してみたらどうだろう。ちょっと疲れた時、辛い時、手を温めて自分をそっと擦ってやるのだ。そこにすこしホッとした空気が流れないだろうか。

私は診療の際、患者さんの皮膚に触れさせてもらう。目だけでは騙されてしまう微妙な凹凸、柔らかさや皮膚温をどうしても感じた。患者さんが今どういう状態にあるのかを、五感を総動員して知りた

いのだ。触れることでの効能もある。温かい手でゆっくり触れることで、痛みがやや減ることが知られてきた。小さな時、やさしい手で「痛い痛い」の飛んで行け！とまでしてもらったことはないだろうか？昔から皆が良く知っている方法で、いつでも誰でもができること。自分自身にも試してみたらどうだろう。ちょっと疲れた時、辛い時、手を温めて自分をそっと擦ってやるのだ。そこにすこしホッとした空気が流れないだろうか。

近年、「人体の不思議」が驚くべき速さで解明されている。テレビでも、人体の臓器ネットワークを特集した番組が放映されて話題になった。「おお、そうなのか」と、目からうろこの部分と、「やっぱりね、そうでしょ」と自分の考えに確証を持つことの両方で忙しい。診察という形ではあるが、長い間、皮膚を通じて人と出会っていると、身体と心の不思議を否応なしに考え、また感じるようになる。

人間のふしぎ

山本記念会理事長 山本百合子

連載エッセイ
遥かな道の途中で
第三十二回

“香り”の力で 心の疲れを癒す

●心は“香り”に反応する

心を紡ぎ出す臓器——脳には、本能や情動を司る「大脳辺縁系」という部分と、理性や知性を司る「大脳新皮質」という部分があります。人間は“五感”、すなわち、聴覚・視覚・味覚・触覚・嗅覚などを通じて世界を認識し、自分の経験や記憶を構築していきますが、嗅覚以外の感覚が大脳新皮質を経由してから大脳辺縁系に至るのに対し、嗅覚は直接大脳辺縁系に作用することがわかっています。つまり、“香り”には人間の本能や情動にダイレクトに働きかける力があるわけです(図1)。

この香りの持つ力を、心の癒しに利用しようという自然療法が「アロマセラピー(芳香療法)」。

●“香り”で心を癒す方法

1 芳香浴法

精油を振りまくことで香りを楽しみ、心身のバランスを整える方法。

- ハンカチやティシュペーパーに1、2滴たらし、デスクなどに置いておく。寝るとき枕元に置くと快眠につながる
- 可能なら“アロマボット”や“アロマディフューザー”^{※2}を用いる



2 沐浴法

精油を入れた湯に全身、または手足など身体の一部を浸ける方法。精油の目安は、前身浴で1～5滴、半身浴や手・足浴の場合は1～3滴。

※肌に刺激を感じた場合は直ちに中止。分量を変更してください。



- ※1: 古代エジプトで使用された文字の筆記媒体。パピルスは、カヤツリグサ科の植物の一種
- ※2: 精油を微粒子の霧と共に拡散・散布させる器具

3 吸入法

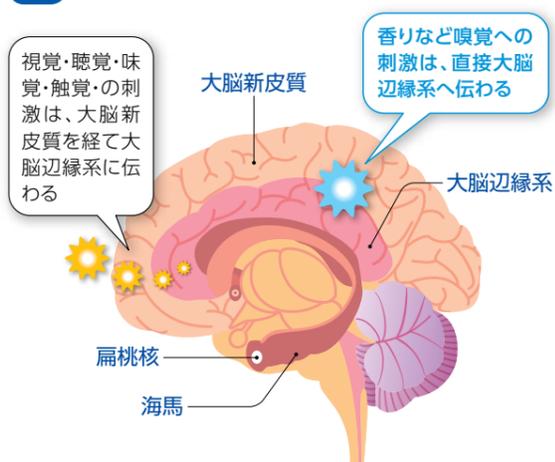
精油成分を口や鼻から吸入する方法。呼吸器系の不調をやわらげる効果も期待できます。



- お湯に精油を1～3滴落とし、立ち上がる湯気の香りを吸い込む。精油成分が粘膜を刺激する場合もあるので、長時間の吸入は避ける

記事: 編集部

図1



陽だまりの丘 第31号 2018年5月15日発行

発行 医療法人社団 山本記念会
広報委員会
〒224-0024
神奈川県横浜市都筑区東山田町1552
TEL 045 (593) 2211 (代表)

表紙イラスト●橋本洋美

『陽だまりの丘』第32号は平成30年9月15日刊行予定です。どうぞご期待ください。

山本記念会 基本理念
「人を愛し、人を信じる」という創立者の精神の具現化の為に設立され、その精神に共鳴する人々によって運営される。

- 1 患者様と共に生き、共に成長する病院を目指します。
- 2 快適で、人間味のある温かい医療と療養環境を提供できる病院を目指します。
- 3 地域の皆様、他の医療機関、福祉施設と共に良い医療と良い介護を支える病院を目指します。
- 4 職員一人一人が幸せで、やりがいと、夢を持てる病院を目指します。

疲れた“心”の 元気を取り戻す生活術

みなさんも“5月病”という言葉を目にしたことがあるでしょう。5月病とは桜が散り、ゴールデンウィークが終わる頃、不意に気分が重くなり、やる気が失せてしまうという心の不調のこと。ところが、最近5月ではなく6月に同様の状態に陥る「6月病」が増えていることをご存知でしょうか？ 今回の特集は「5月・6月病」対策として、「心の不調を回復させ、元気を取り戻す」方法を山本記念病院の仁井田りち先生、すみれが丘そよかゼクリニックの有馬潤一先生の取材から明らかにします。

なぜ5月・6月に
気分が落ち込むのか？

「私たちは、日々さまざまなストレスにさらされています」

口火を切ったのは、すみれが丘そよかゼクリニック院長の有馬潤一先生です。有馬先生は、本誌26号でもご紹介したベテラン心療内科医。心療内科とは、心と体は一体という立場から、症状として現れた心身の病を統合的に治療する診療科。病気や不調の「総合受付」のような役割を担っています。

「日々のストレスに加え、4月は職場や学校で、新しい環境に直面する場面が増加します。そうした時期では、家庭など、いつもはリラックスできる場所にもストレスを引きずりやすく、心が休まる時間がありません。」

積みも積もったストレスは、5月のゴールデンウィークをきっかけに表面化していきませんか？。部活の先輩が意地悪だ……！、くすぶっていたストレスが次第に形を整え、心に苦痛を与えます。そして、連休が明



すみれが丘そよかゼクリニック
有馬 潤一先生

「患者さんとの問診で、まず私が質問するのは①寝つきは良いですか？ ②睡眠途中で何回も起きませんか？ ③朝早く目が覚めることはありませんか？ ④ぐっすり眠った感じはありますか？の4つです」(仁井田先生)

仁井田先生が挙げた①～④は、代表的な睡眠障害のタイプです(図2)。「元気を回復させるために重要なことは、まず、睡眠。睡眠時間の多い・少



山本記念病院
仁井田 りち先生

けても、職場などに復帰する「元気が一向にわいてこなくなる……これがいわゆる5月病でよく見られるパターン」です。6月病は5月病の延長線です。原因としては、新人研修の期間を長く取る企業が増えたこと、仕事のIT化や専門化により、ベテラン社員でも仕事に慣れるのに時間がかかっていること、などが挙げられるでしょう」(有馬先生)

「元気はどこにあるのか？」

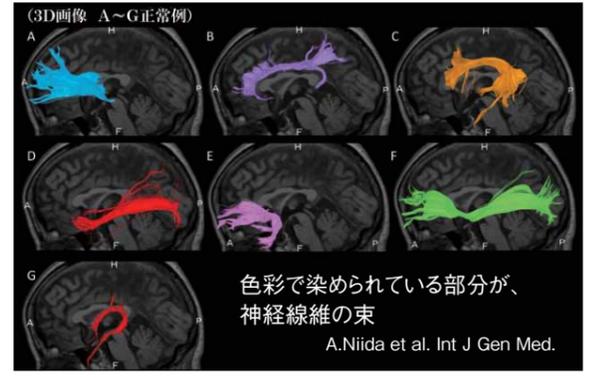
「そもそも「元気」って、どこにあるのでしょうか？」

そう尋ねたのは、山本記念病院で心療内科を担当する仁井田りち先生です。心療内科医であると同時に、漢方医、放射線科医としての資格も有し、それらの知識を駆使した多角的な診療を持ち味にしています。

「古代のギリシャ、中国では心臓にあるとされてきました。現在では各臓器からの伝達(思)を統合する「脳」が大きな役割を果たしているといわれています。」

脳を診る手段には、CTやMRIなどいくつかの技術がありますが、最近注

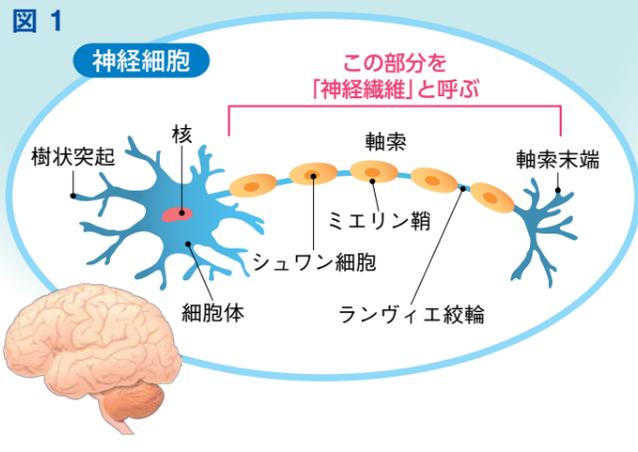
●拡散テンソルグラフィ



目を集めているのが「拡散テンソルグラフィ」です(写真・右)。そのひとつである脳のMRIの、拡散テンソルグラフィは、(脳の)神経線維を三次元的に捉えることができます」(仁井田先生)

私たちの脳は、電気信号を発して情報をやり取りする「神経細胞(ニューロン)」という特殊な細胞によって構成されています(図1)。神経細胞同士は互いに結び付き巨大なネットワークを構築。このネットワークを神経細胞の電気信号が駆け巡ることで、高度な脳内活動を行っているわけです。

「脳には情動や記憶を司るさまざまな部位がありますが、拡散テンソルグラフィを用いると、神経線維が切れていく過程を捉えることができます。この技術は、アルツハイマー病の診断などに応用できるのでは、と期待されています。」



逆に、神経線維が改善するケースも見られます。症状と合致する処方薬を飲み続け、症状が好転した「躁うつ」の患者様の神経線維に、再度の画像検査で改善が認められた時の感動は、今でも忘れられません。同じ画像を見て、患者様と共に喜ぶことができました。

脳は改善する力を持っていること、そして、改めて、患者様個々人の状態にフィットした処方を行うことの大切さを教えて頂きました。

画像診断は、今後うつ状態の診断や、薬の効果判定に応用が期待されています。患者さんの自己治癒力を引き出す「モチベーション」として有用ではないでしょうか」(仁井田先生)

うつに陥っている場合、脳はどんな状態に変容しているのか。それが視覚

図2

1 入眠障害

床に入って寝つくまでに、30分～1時間以上かかる。問題を抱え、不安や緊張が強いときなどに起こりやすい

2 中途覚醒

睡眠中に何度も目が覚め、一度起きると、なかなか寝つけなくなる。不眠では最も多く見られるタイプ

3 早期覚醒

朝の起床予定より、2時間以上も早く目が覚めてしまい、その後眠れなくなってしまう

4 熟睡障害

睡眠時間を十分にとったにもかかわらず、ぐっすり眠った感じが得られない

「患者さんとの問診で、まず私が質問するのは①寝つきは良いですか？ ②睡眠途中で何回も起きませんか？ ③朝早く目が覚めることはありませんか？ ④ぐっすり眠った感じはありますか？の4つです」(仁井田先生)

仁井田先生が挙げた①～④は、代表的な睡眠障害のタイプです(図2)。「元気を回復させるために重要なことは、まず、睡眠。睡眠時間の多い・少

ないにもかかわらず、朝起きたときぐっすり寝たな」と思えば大丈夫です」(仁井田先生)

「春先は不眠を訴える人が増えますね」と続けたのは、有馬先生です。

「今のような「ストレス過多」の時代では、多くの人が過労や不眠に陥り、結果、脳がくたびれ果ててしまう「脳疲労」という状態に至ってしまう場合が少なくありません。」

脳疲労は、自律神経失調症やうつなどの原因になるので、早めに手を打たないと本格的な病気へ進んでしまいます。脳疲労を解消するには、睡眠をきちんと取ることに加え、「考えすぎない、心配しすぎない」という態度が肝心です。客観的に自分を見直して、もし、最近考えすぎているかも……と思ったら、と

りあえず心療内科を受診してみてください。すみれが丘そよかゼクリニックには、漢方内科、もありますので、西洋薬が苦手という方には漢方薬の処方が可能です。心と体の不調を統合的に解消する「かかりつけ医」として、心療内科がみなさまの健康に寄り添えれば、とても嬉しいです」(有馬先生)

体の疲れが蓄積すれば、立ち上がることもできなくなります。同様に、心の疲れが肥大すれば、体を起こすこともままならなくなるでしょう。そうなる前に、まずは心療内科を受診してみてください。意外とシンプルに、心が晴れ晴れするかもしれません。

◆山本記念病院
〒224-0024 神奈川県横浜市都筑区東山田町 1552
TEL: 045-593-2211 (代表)

心療内科の診療は木曜の午前・午後 : 予約制
(第3週は水曜の午前・午後)

◆すみれが丘そよかゼクリニック
〒224-0013 神奈川県横浜市都筑区すみれが丘 13-3 / TEL: 045-565-9042

	月	火	水	木	金
午前 9:00~12:00	心 内	—	第2・第4 10:30~12:30 内 漢 婦	内 漢	心 内
午後 14:00~18:00	—	皮 17:00 まで	心 内 19:00 まで	—	皮 15:00~ 18:00

心 心療内科 内 内科 漢 漢方内科 婦 婦人科 皮 皮膚科