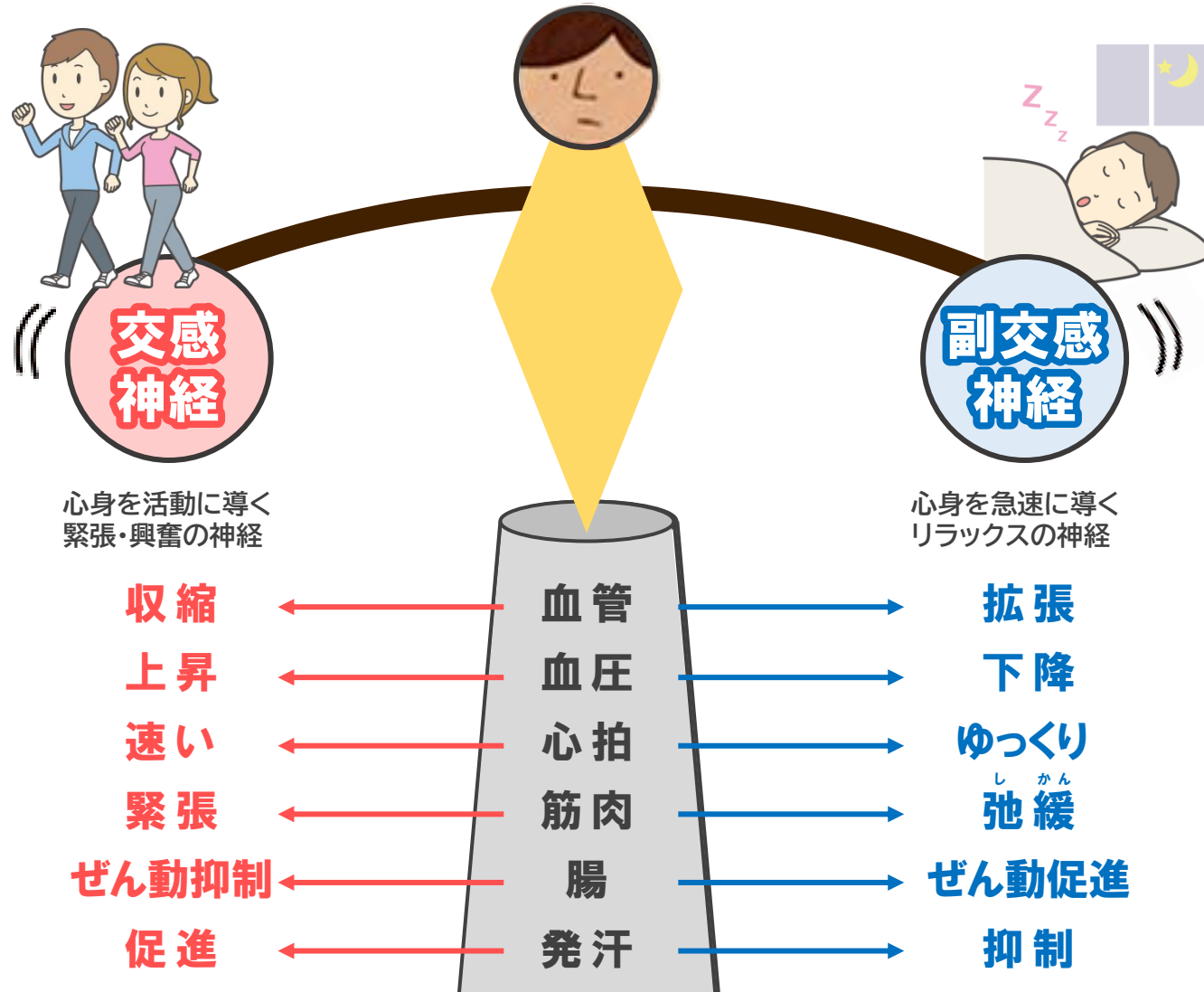


こころの健康について

はらだメンタルクリニック
院長 原田 久

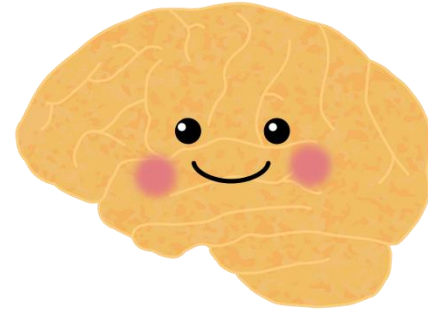


からだとはつながっている



神経伝達物質

情報を伝達する物質にはたくさんの種類があります



セロトニン

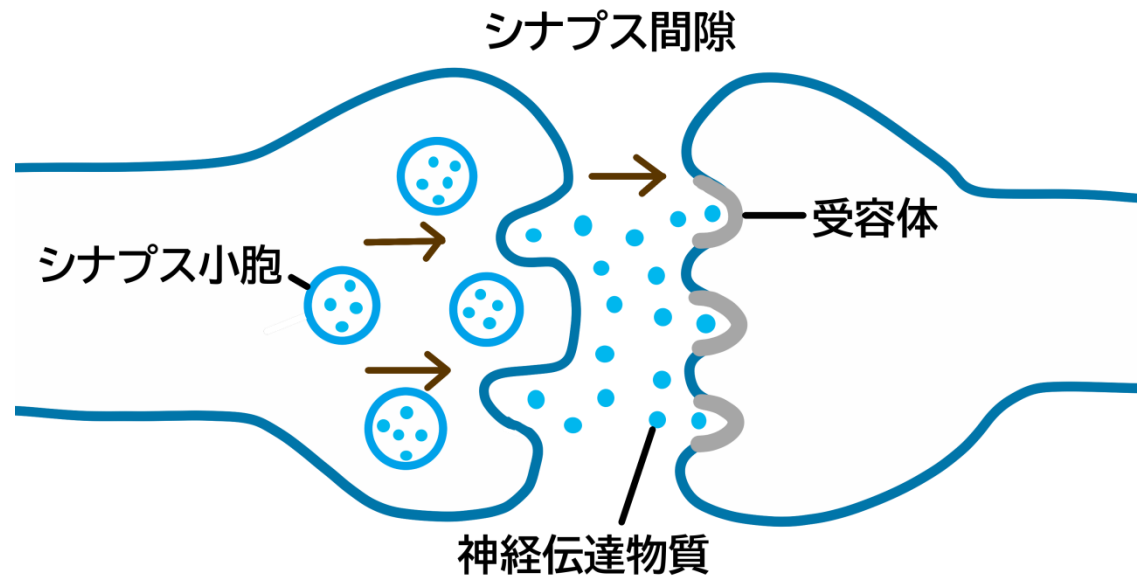
ノルアドレナリン

ドーパミン

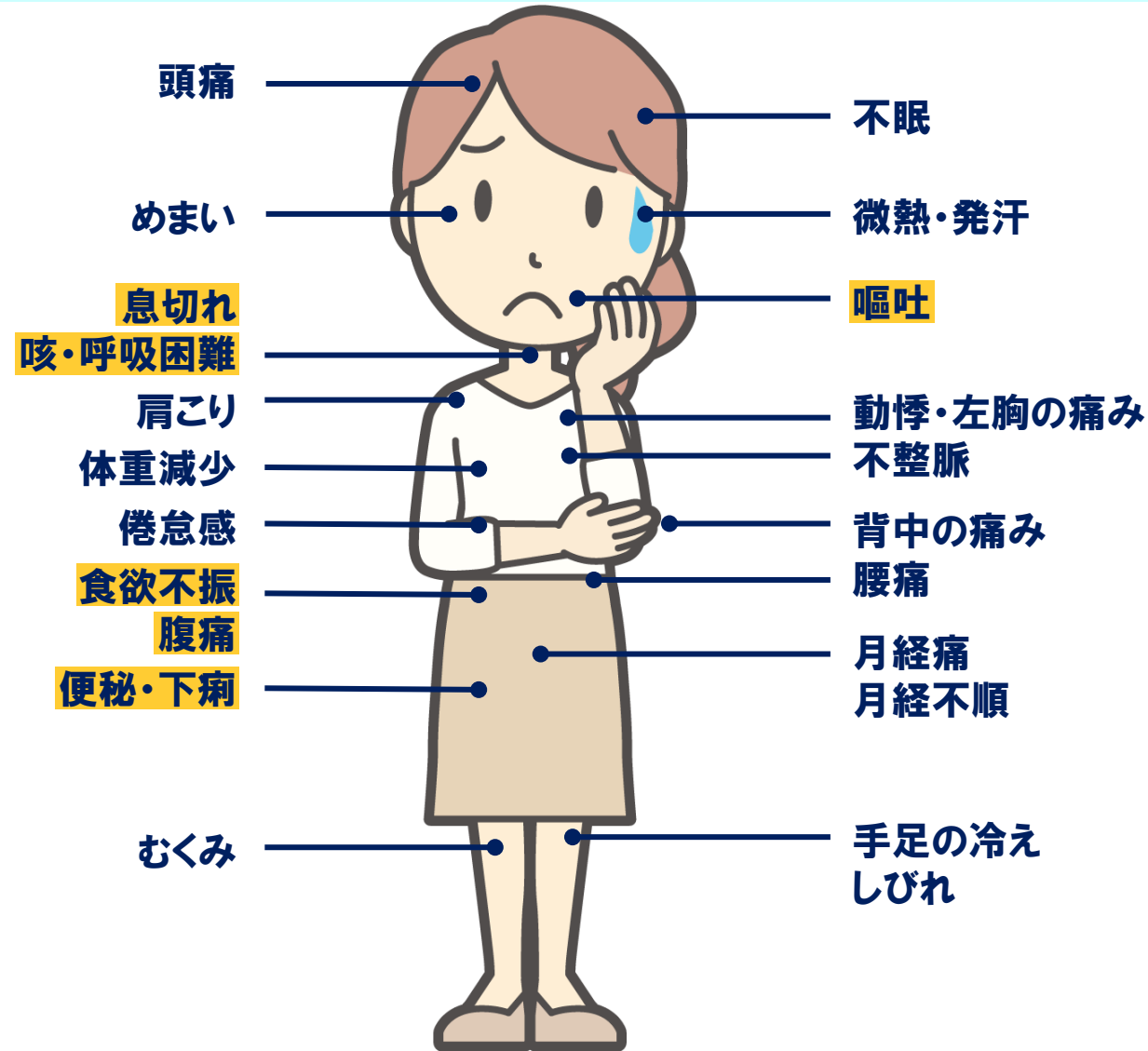
アセチルコリン

ヒスタミン

GABA



自律神経失調症の主な症状



発生の原因

ストレス
(人間関係、仕事など)

自律神経が乱れる
(交換神経、副交感神経のバランスが崩れる)

身体に不調が出る

仕事のパフォーマンスに影響が出る

うつ病の主な症状

うつ病とは、気分障害の1つです。100人に約6人の割合で発症。

発生の原因

精神症状

- ・気分が落ち込む
- ・何をしても楽しくない
- ・やる気がでない

身体症状

- ・眠れない
- ・食欲がない
- ・疲れやすい

精神的、肉体的ストレス
(人間関係、仕事など)

結婚、出産、就職など嬉しいことでも
発症することもあり



▼自律神経失調症との違いは

感情面での起伏があるかどうか

自分自身に対して否定的な感情が強くなる

「この世から自分なんて消えてしまえばいい・・・」

患者様の特徴や傾向(実例)

スマホの利用

報酬系神経回路を刺激

感覚過敏(HSP)



報酬系神経回路

楽しい！もっと見たい

ドーパミンが疲弊

自律神経が乱れる

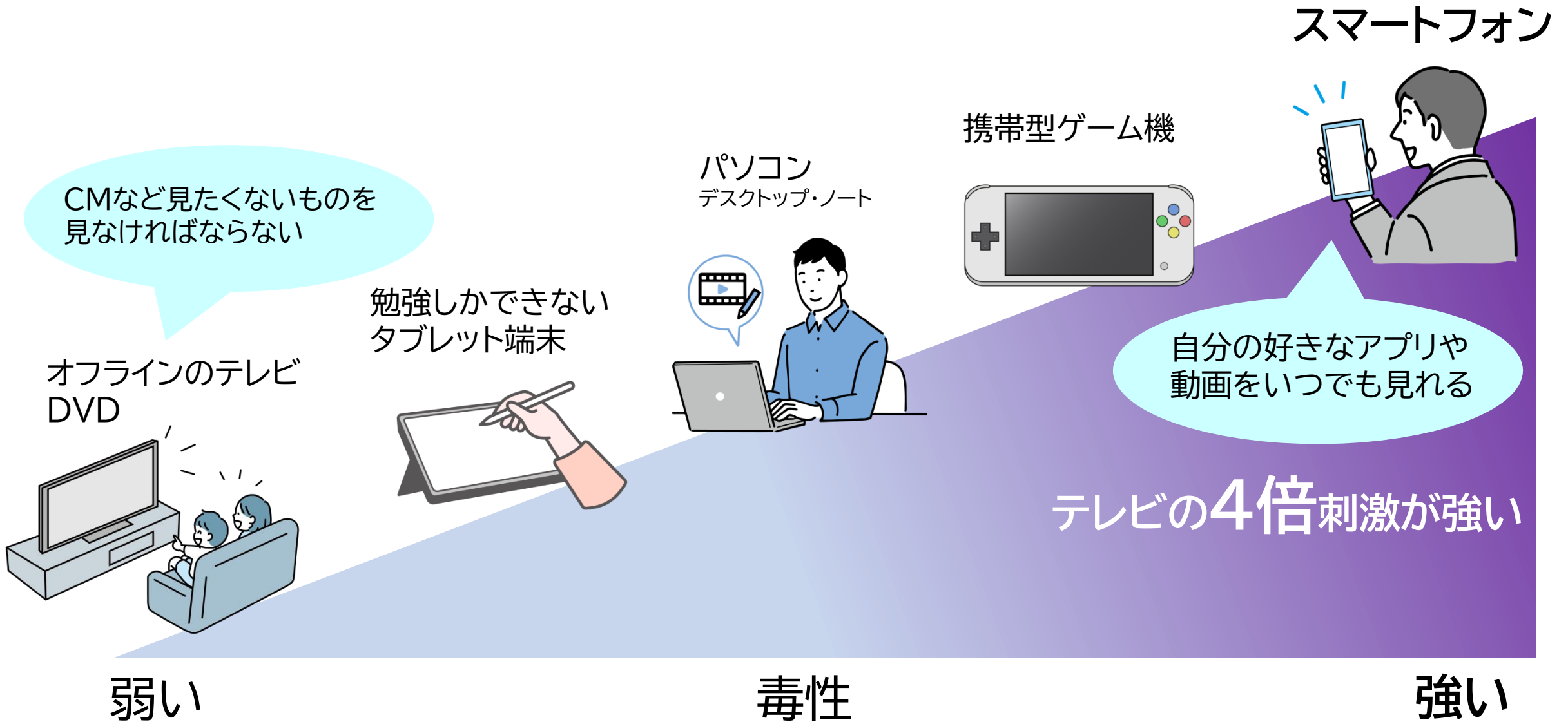
感覚過敏に陥る原因

・聴覚、視覚、触覚、嗅覚、味覚
が過剰に反応してしまう症状

・眠れない
・匂いが気になる など



デバイスの毒性イメージ



患者様の特徴や傾向(実例)

50代男性の症例

主訴(症状)

- ・ 手足のしびれ
- ・ 変な汗をかく
- ・ 息苦しい
- ・ 眠れない



経過(原因)

社運を賭けた大事業の責任者に抜擢されたが、その分野の経験がなく、不安だった。

自分の感情に反して、いつも通りの元気な自分を演じていた。

20代女性の症例

主訴(症状)

- ・ 電車に乗ると息苦しくなる
- ・ まぶしいのが苦手
- ・ 騒音の中で音の聞分けが難しい

事務所内の様子を把握していて大きい声がすると自分のせいではないかと思ってしまう。

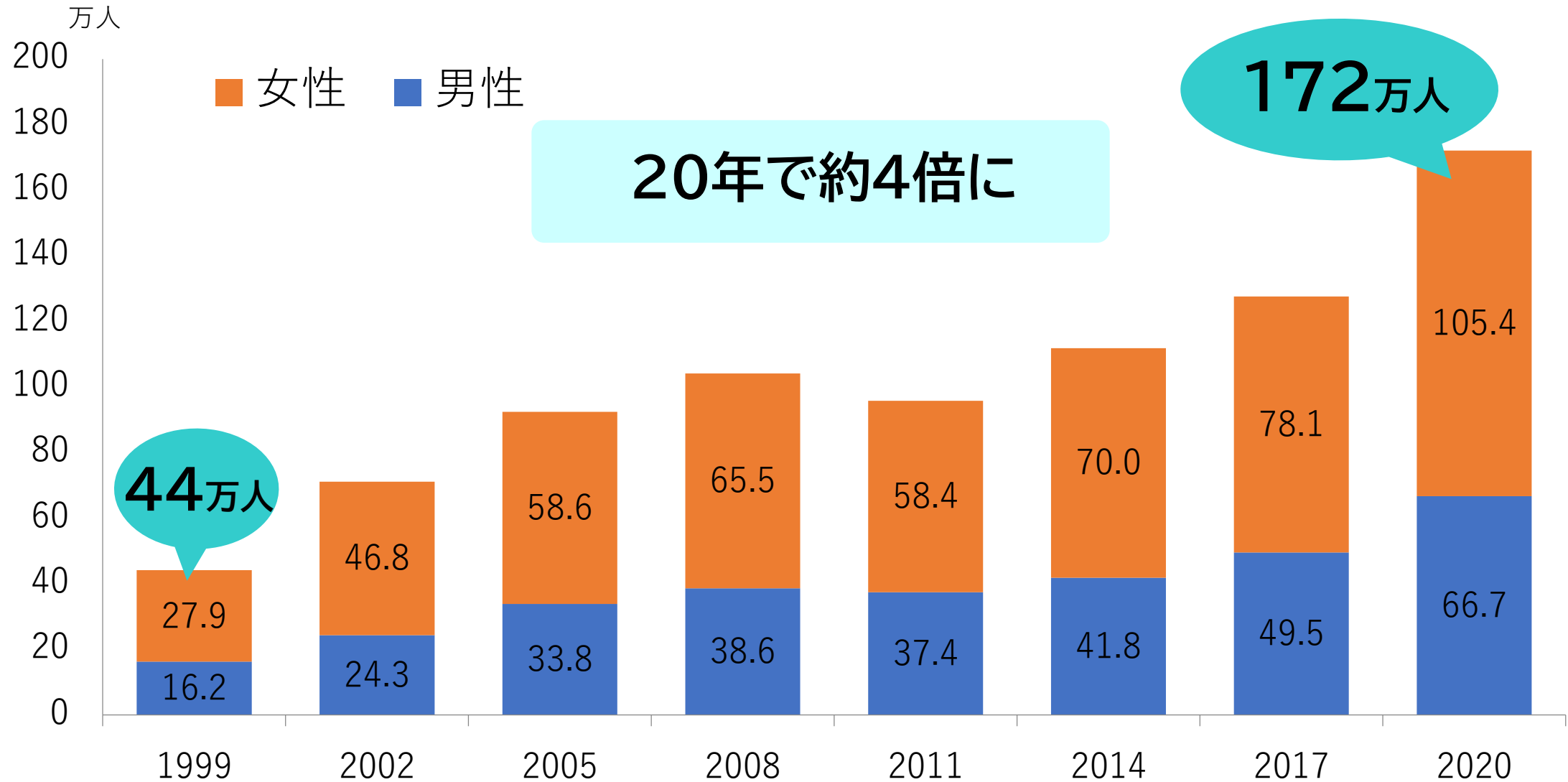


経過(原因)

眠れないからずっとスマホを見ていた。

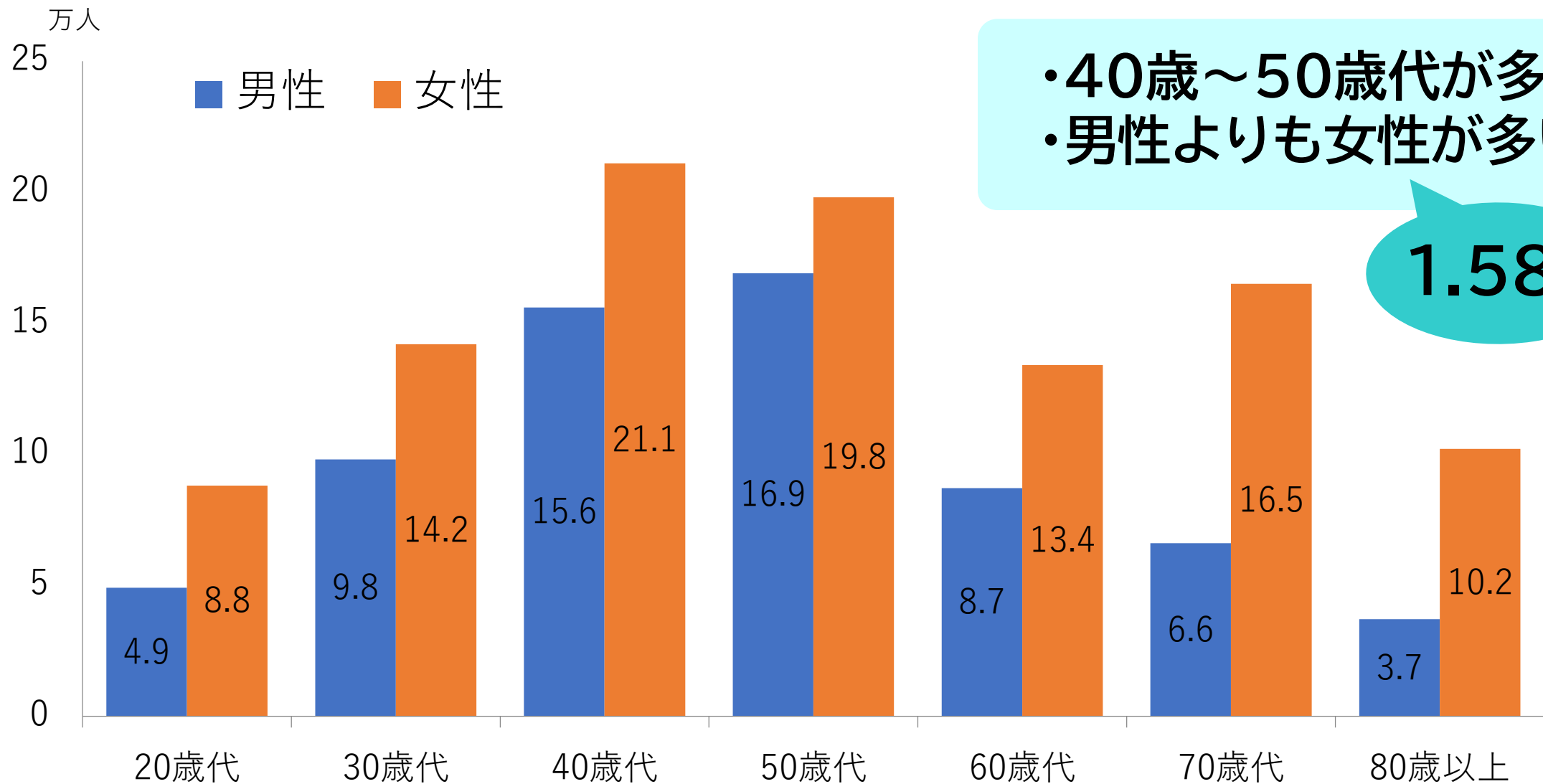
スマホを触り続けることで感覚過敏になり悪循環に陥っていた。

うつ病・躁うつ病の患者推移



※厚生労働省「患者調査」

うつ病・躁うつ病の患者年代比較



※厚生労働省「患者調査」

自律神経の乱れをセルフチェックしよう

- よく頭痛がする、頭が重い感じがある
- 胸が圧迫されるような苦しさがある
- 肩がこりやすい
- めまいがする
- 全身がだるい感じがする
- 下痢や便秘になりやすい

- 朝、早くに目が覚めてしまう
- 朝は気分がすっきりしないことが多い
- これから先、頑張れる自信がない
- なんとなく不安でイライラする
- 人に会いたくない気持ちが強い
- 集中力が続かない

当てはまる項目が多い場合、自律神経失調症かもしれません

自律神経の乱れを防ぐには

自分自身でセルフケアすることが大切

健康的な**食事**

バランスのとれた食事は、体と心の健康をサポートします。



規則的な**運動**

適度な運動は、交感神経と副交感神経のバランスを調整し、ストレスを減らすのに役立ちます。



良質な**睡眠**

生活のリズムが安定し、ホルモンバランスが保たれます。



自律神経の乱れを防ぐには

人の **脳** の基本は **体を動かすため** にできている。

運動不足



筋力低下で姿勢が悪くなり血流悪化

疲れやすくなる、疲れが取れない

不眠を引き起こす(眠りが浅い、眠れない)



脳の機能低下

人間の脳は動くことを前提としてできている

自律神経が
乱れる

セロトニン(幸せホル
モン)の分泌低下

ホルモンバランス
の悪化

血流が滞り、冷え性、
頭痛の原因



運動の効果(ストレス耐性が高まる)

脳の 栄養



海馬の神経新生が増える

海馬＝ストレスをコントロール

血流がよくなり脳の老廃物が少なくなる



ストレス軽減！

ストレスに 強くなる



うつ病の 予防

他にも

- ・体脂肪の減少

- ・疲れにくい体になる

- ・血圧の安定、病気の予防効果など

運動のポイント

運動の目安

無理なくできることから始めよう

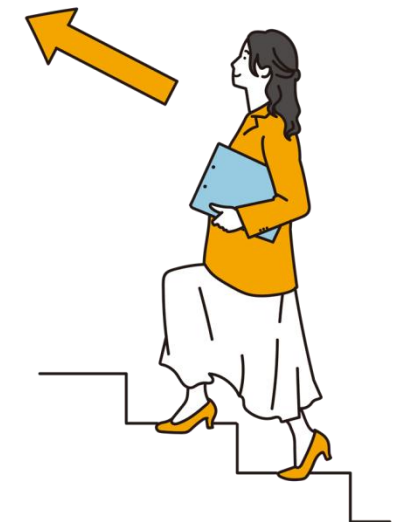
週2日～5日 30分程

有酸素運動 (呼吸法も大切)

ヨガ・ダンス

軽いウォーキング・散歩

階段の利用



自律神経の乱れを防ぐには



朝

朝食を食べる



昼

身体を動かす

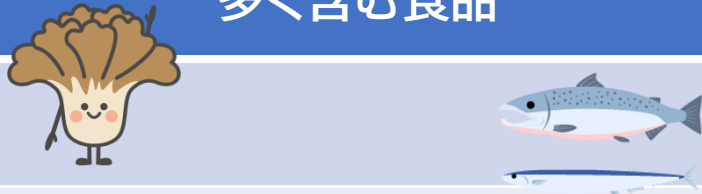
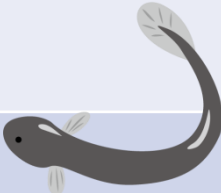



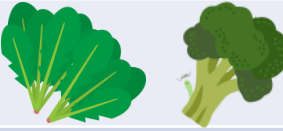

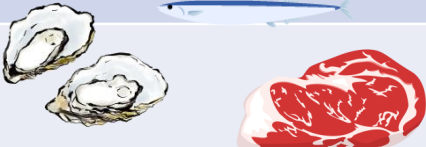


夜

早めに就寝



うつ病を防ぐ栄養素を多く含む食品①

	栄養素	多く含む食品
ビタミン	ビタミンD	キノコ類、魚介類 
	ビタミンB1	豚肉(赤身)、ウナギ、玄米、ナッツ 
	ビタミンB2	レバー、ウナギ、納豆、卵 
	ビタミンB6	刺身、レバー、鶏肉、納豆、にんにく、バナナ 
	ビタミンB12	貝類、レバー、のり 
	葉酸	葉もの野菜、納豆、レバー 
	鉄	レバー、赤身肉、魚介、青菜類、納豆 
亜鉛	カキ、ウナギ、牛肉、レバー、大豆製品、貝類 	

不足しがち

不足しがち

うつ病を防ぐ栄養素を多く含む食品②

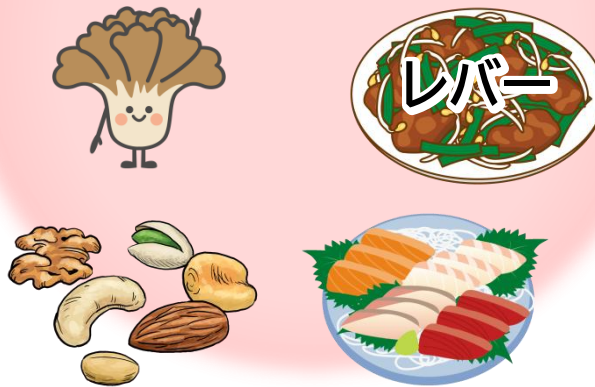
	栄養素	多く含む食品
アミノ酸	トリプトファン	牛乳、乳製品、肉、魚、ナッツ、大豆製品、卵、バナナ 
	メチオニン	牛乳、乳製品、肉、魚、ナッツ、大豆製品、卵、野菜 
	チロシン	牛乳、大豆製品、魚(かつお節、しらす干し)、乳製品、肉、卵、アボカド 
脂肪酸	EPA	魚(マグロ、ハマチ、イワシ、ブリ、サンマ、サケなど) 

特に重要な栄養素は

葉酸



ビタミン D、B群



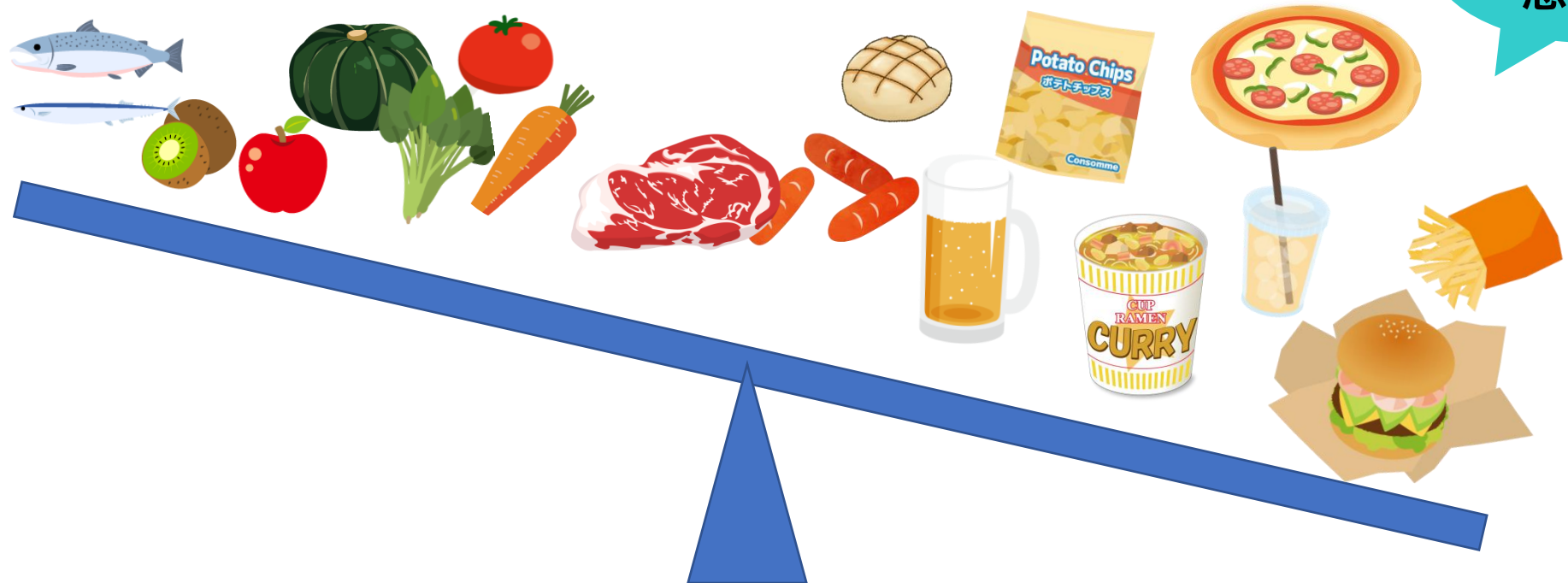
ミネラル (鉄、亜鉛)



うつ病のリスクを下げることができます

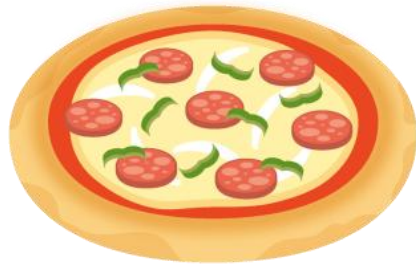
自分の食習慣を見直してみよう

- 1日3食きちんと食べていますか
- 栄養バランスを考えていますか
- 自然の食材を生かした食事を心がけていますか
- 野菜や魚は足りていますか



食事のバランスが悪いと肥満に・・・

高カロリー



塩分多い

肥満とうつ病との関係

肥満



お互いに



1.5倍に
リスクを高める



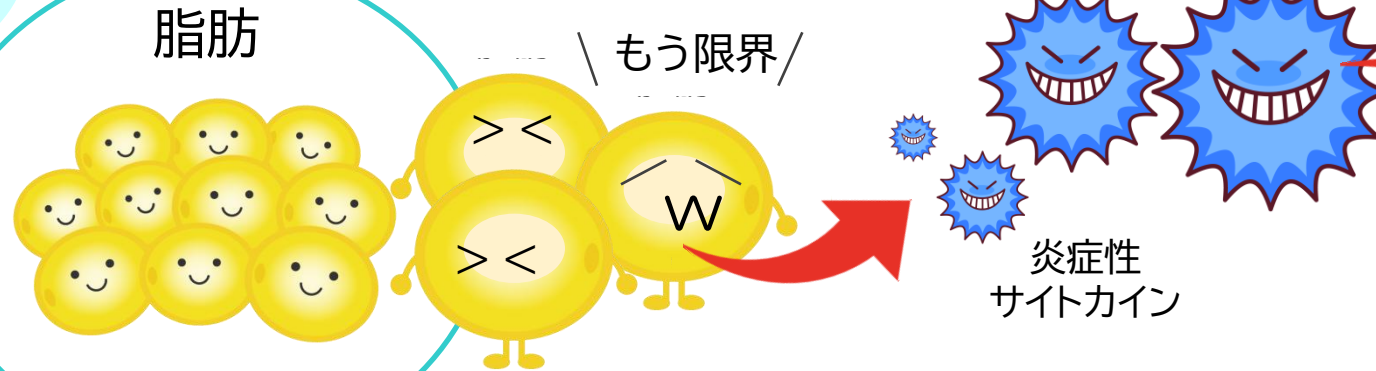
うつ病



肥満とうつ病との関係(メカニズム)

肥満

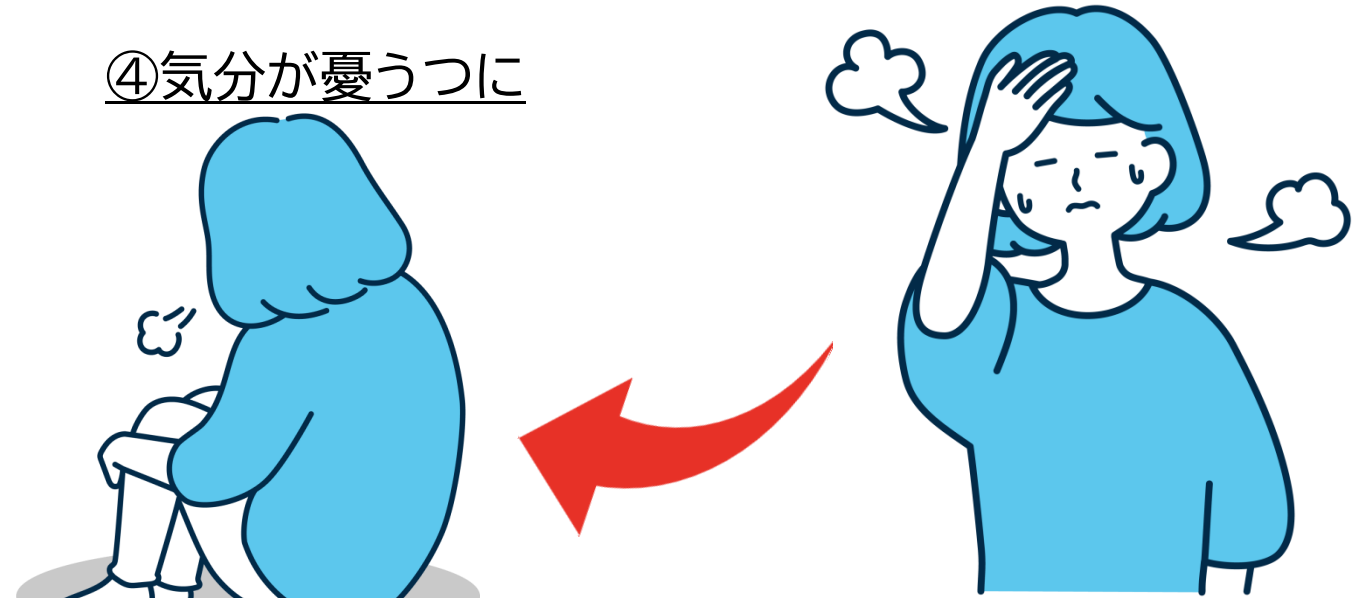
①脂肪が多くなると悲鳴を上げる → ②炎症性サイトカインを放出



③慢性的な軽度の炎症

④気分が憂うつに

炎症性サイトカインが影響
↓
トリプトファン減少
↓
セロトニンなどが減少



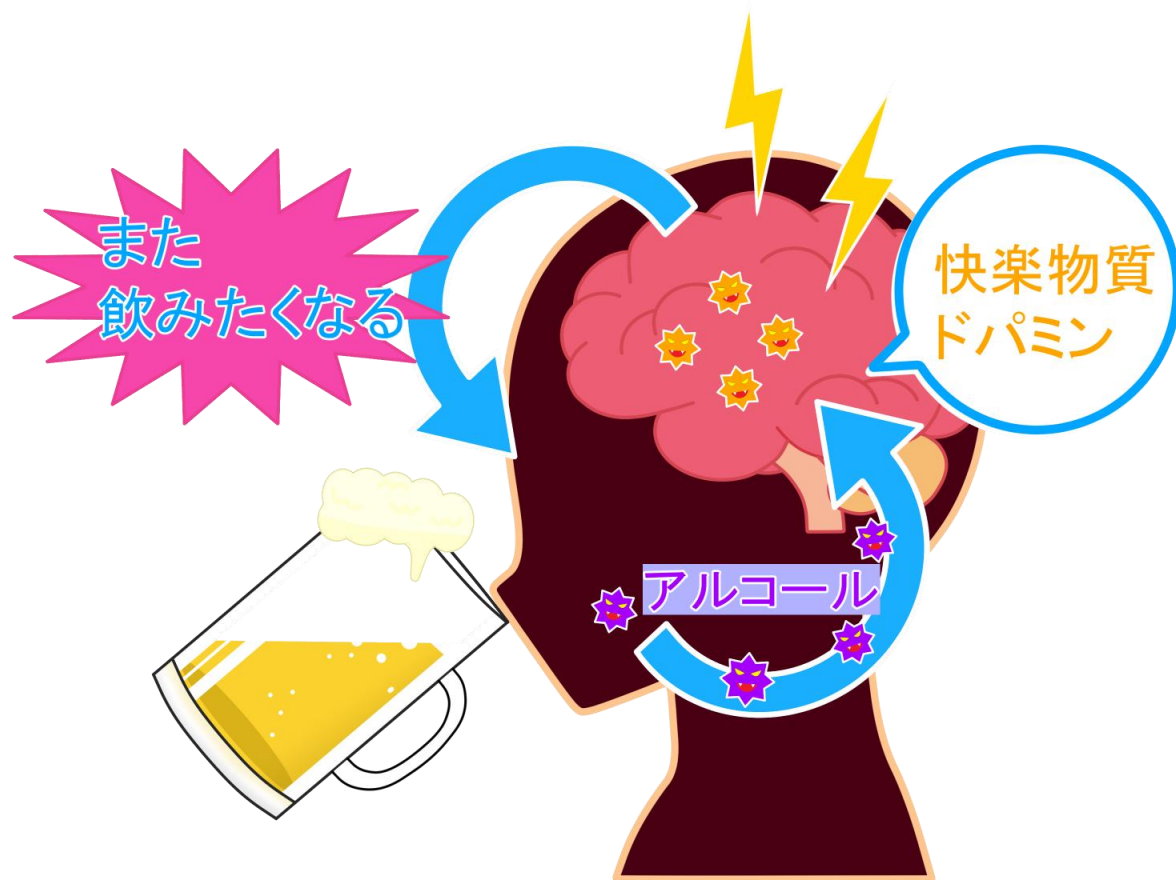
こんな経験ありませんか

ストレスがつづくとき甘いものを食べて発散する
ストレスでカロリーが高い物を食べてしまう
すこしだけで終わるはずが全部食べてしまった



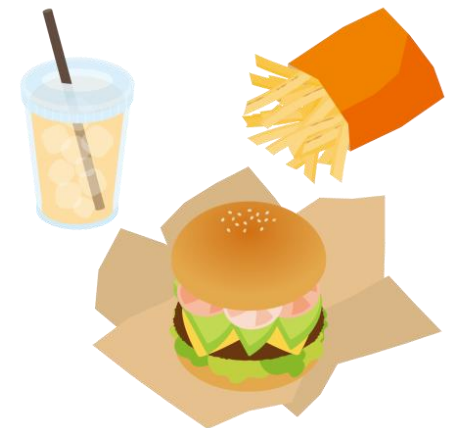
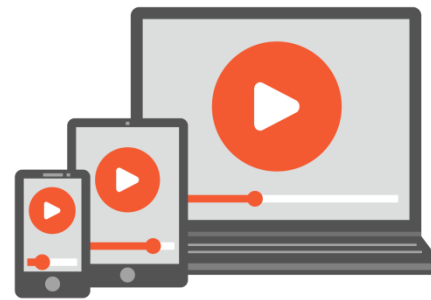
こんな経験ありませんか

それは**ドーパミン(快楽物質)**が報酬系神経回路に影響する。
本能的に体が欲してしまうから、ダメだとわかっているにもかかわらず制御できない



現代社会では購入意欲を上げるために

脳が喜ぶようにできている



からだと脳の仕組み

象(無意識)の力はパワフルでありコントロールが難しい。

そっちじゃないよ

あたま(意識=合理的)

●●したいのにできない

痩せたいのに

勉強したいのに

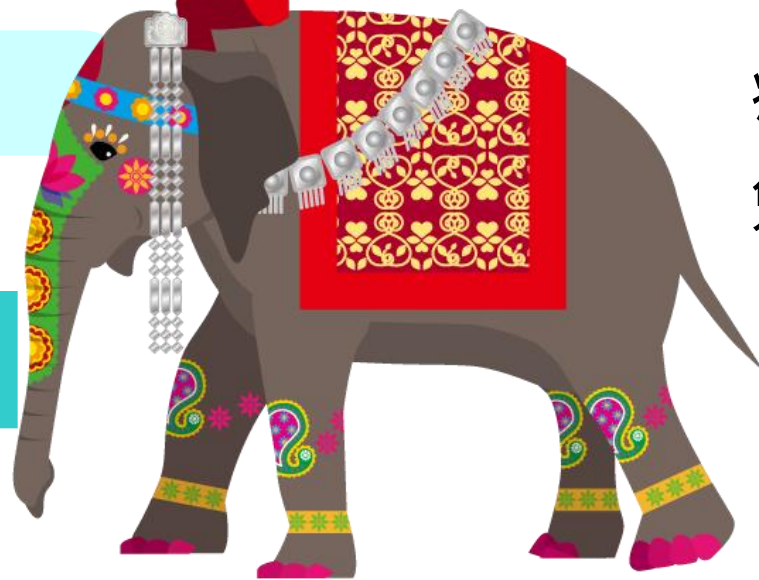
からだ(無意識=感情)

食べたい

飲みたい

読みたい

行動



行動変容は難しい

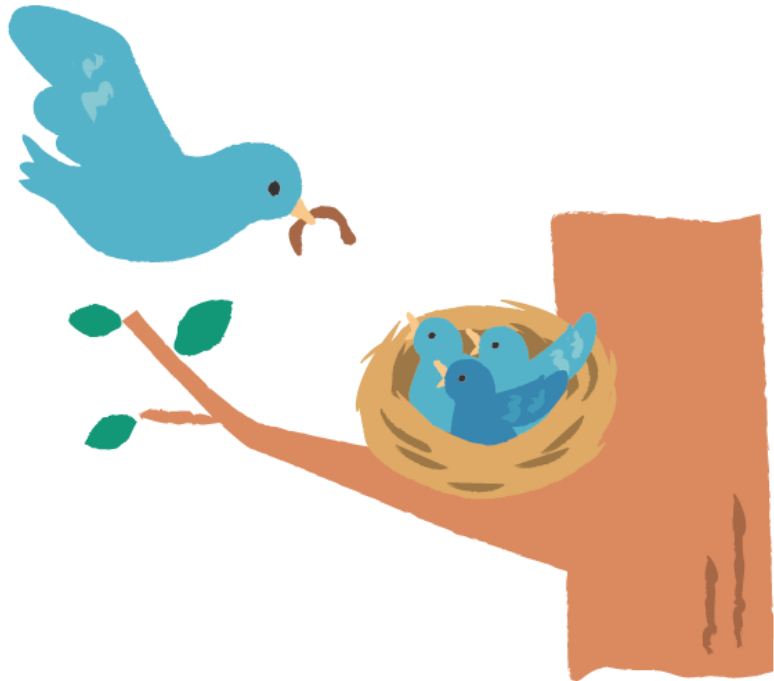


からだと脳の仕組み

人間には本能がない

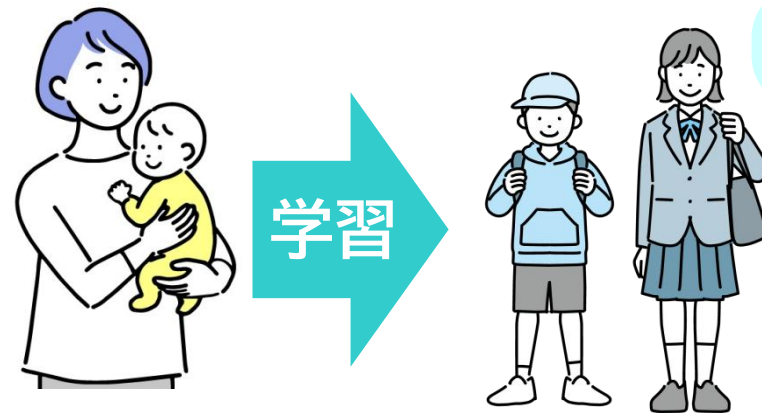
鳥の本能

エサを運んでくるように本能に組み込まれている



無意識の中に行動パターンがある

学習して無意識の中に組み込まれている



無意識

息をする
歩く
飲み込む

象を乗りこなすためには

自分の**無意識**と**対話**をすることが大切です。

ひと呼吸おいて心に問いかける

「食べたい」という無意識に対して、「明日じゃだめかな？」
「なぜ食べたいのか？」と、ひと呼吸おいて考えることで感情をコントロールしやすくなります。

無理に感情を押さえつけない

「こうするべき」や「絶対にやり遂げる」など無理に感情を押さえつけると、かえってストレスが溜まってしまいます。

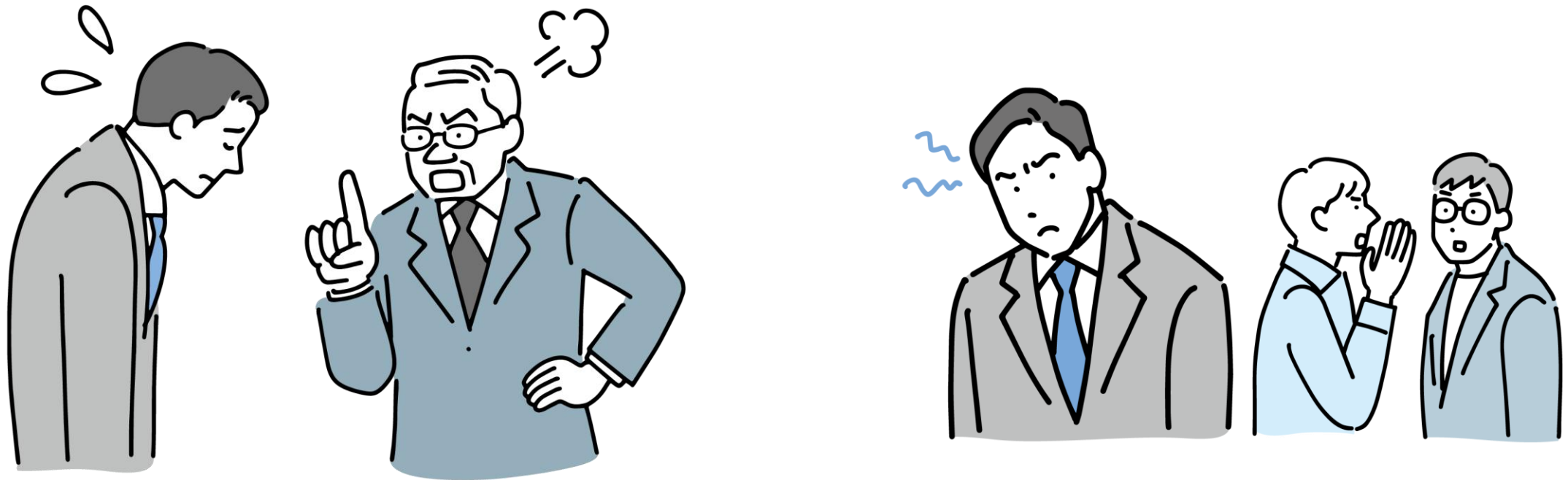
「出来ない時もある」「しかたないよね」と心のゆとりを持てるように考えましょう。

食べてもOKな日を設ける



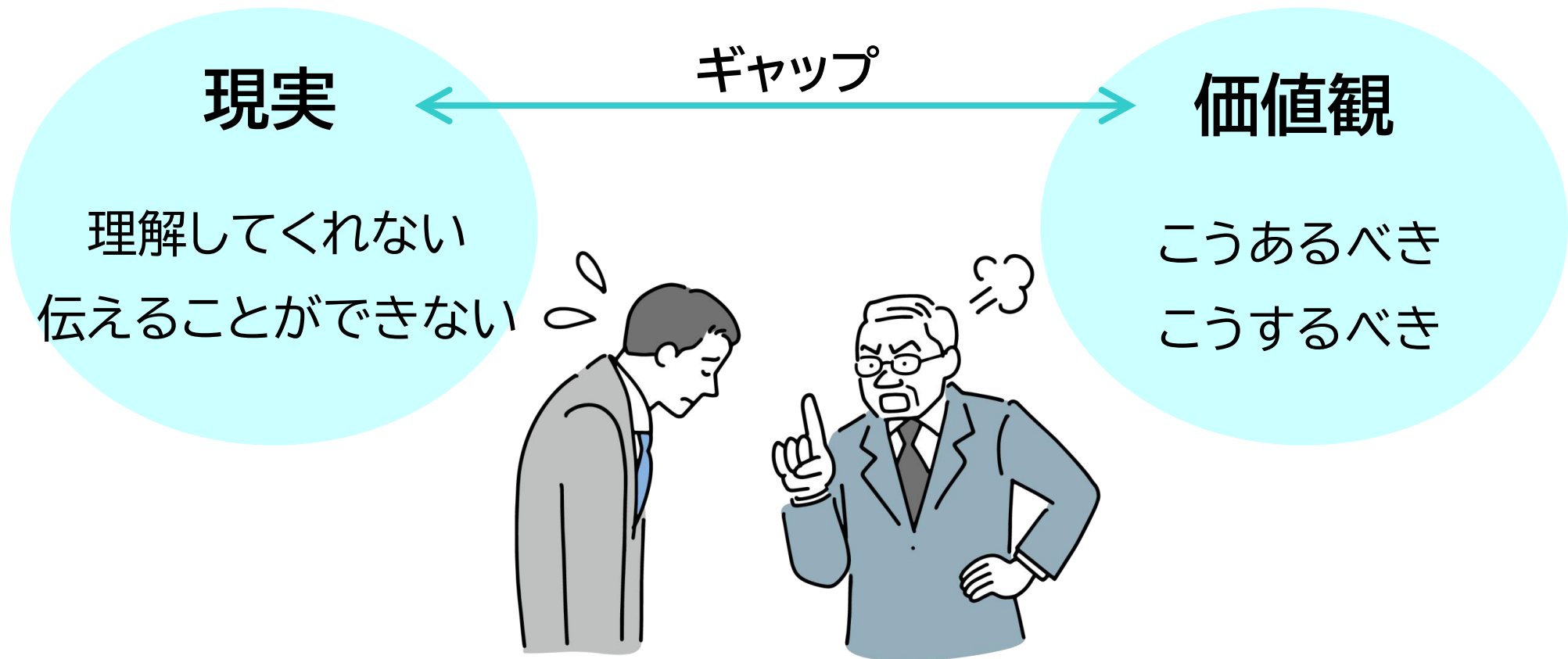
ストレスに対する対処法

ストレスに対してどのように対応すればいいのか



なぜ人は怒るのか

怒りの多くは価値観と現実のギャップからもたらされる



怒りを制御するには(アンガーマネジメント)

①「6秒」待つ

6秒待つために深呼吸をしてみたり、その場を離れるなどの行動も有効です。

②「べき」の境界線を広げる

自分の「べき」思考を客観視してみましょう。

③価値観の違いを諦める

そもそも価値観が違うのだからしかたがないと諦めることで、余計なストレスを溜め込まない。

④「怒り」の伝え方を工夫する

落ち着いている時に言動を振り返り、どう伝えればよかったのかを考えましょう。

ストレスに対する対処法(セルフマネジメント)

1

セルフモニタリング(ストレスを見える化)

ストレスを感じた状況

- ・仕事が多いとき
- ・思い通りにスケジュールがいかないとき
- ・仕事について人に何かを言われたとき

ストレッサー(原因)

- ・タスクの量の重さそのもの
- ・業務量のプレッシャー
- ・疲労



どんなストレス反応

- ・落ち込んだ(心理)
- ・暴飲暴食してしまった(行動)
- ・肩こりがひどい・不眠(身体)

ストレスに対する対処法(セルフマネジメント)

2 ストレスコーピング(対処法)を考える

問題焦点型

- ・時間管理を見直す
- ・仕事量を調整してもらう
- ・仕事のやり方を見直す



情動焦点型

- ・大変な仕事を任されているのは信頼されているからと考える
- ・注意されるのは期待されているからだと思える

ストレス解消型

- ・ヨガ、ストレッチ
- ・アロマ、入浴
- ・音楽を聴く
- ・マッサージを受ける
- ・スポーツをする



自分の気持ち(感情)を大事にしよう

皆さんの**大切なこと**は何ですか？
それは、どこにありますか？



- 大切なことは心の奥底(無意識)にある
- 感情は、心の奥底(無意識)からのメッセージ
- 感情(無意識)に気づき、ことば(意識)にすることが、自分を大切にすること！

気持ち(感情)が大切なことを教えてくれる

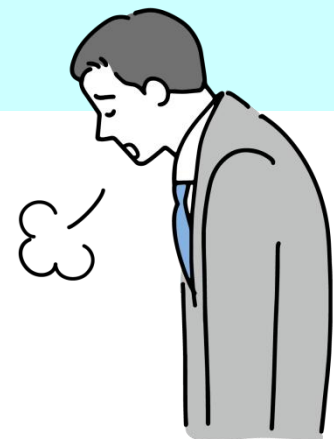
喜び、楽しみ

- うれしいこと、楽しいことを一生懸命やる！
- ワナがあるから気をつけよう！
- 終わったときにむなしい気持ちになるのはワナ！



怒り、悲しみ

- 泣いてもいいし、怒ってもいい
- **言葉にして**理解してもらうこと！
- 暴力は逆効果(言葉の暴力も×)



気持ちを伝えて「心のゆとり」を得よう

カタルシス効果

自分の心の中に閉じ込めてきた「不平不満」や「悲痛」、「辛さ」や「苦しきさ」などのネガティブな気持ちを吐露していくことで、**安心感を得たり心にゆとりを取り戻したりすること。**

自分の心の内を**信頼できる人**に話すこと
(**重要な他者**)



安心感や心のゆとりを取り戻すことができる



対人関係の重要度の順番

重要な他者 = 毎日一生一緒にいる人



日ごろから**家族**との**信頼関係**を作ることが**重要**です

気持ちを伝えて「心のゆとり」を得よう

カタルシス効果

自分の心の中に閉じ込めてきた「不平不満」や「悲痛」、「辛さ」や「苦しきさ」などのネガティブな気持ちを吐露していくことで、**安心感を得たり心にゆとりを取り戻したりすること。**

自分の心の内を**信頼できる人**に話すこと
(**重要な他者**)



安心感や心のゆとりを取り戻すことができる



こころのメンテナンス方法

《 今回のまとめ 》

1

生活習慣を整える

食事・運動・睡眠



2

感情を言葉にして伝えよう

自分の気持ちを大事にする



家族・親友

保健支援センターの専門職が解説

管理栄養士

健康的な食事

バランスのとれた食事は、体と心の健康をサポートします。



理学療法士

規則的な運動

適度な運動は、交感神経と副交感神経のバランスを調整し、ストレスを減らすのに役立ちます。



こころの健康について



はらだメンタルクリニック