

どんちゃん先生があなただのココロの健康管理について答えます

ココロの健康づくり

ココロの健康という、何やら、難しいことのように思われますが、ココロはカラダの一部なので、ココロの健康はカラダの健康と一緒に。カラダを健康にすれば、ココロも健康になります。ここでは、ココロの健康に不安をお持ちの方に、メンタルヘルスケアの専門家が解決の糸口を探してくれます。



〈第17回〉
憂鬱の原因

仕事に大きな不満があると言いつてではないのですが、日曜日の夕方頃からとても憂鬱になります。「サザエさん症候群」というものがあると聞いたことがあります。日曜日の夜はなかなか寝付けず、眠りも浅く、うなされることもよくあります。これを一生続けるしかないのでしょうか？(35歳男性)

「一時期、〇〇症候群」「〇〇シンдрーム」と名付けることが流行っていました。〇〇症候群(シンдрーム)は、正式な医学用語ではなく、一般に名付けられた俗名です。「サザエさん症候群」とは、日曜日の夕方の「サザエさん」のTV番組を見る頃から憂鬱になるというものです。「サザエさん症候群」自身、病気ではありませんので心配する必要はありません。ちなみに、ネットで「サザエさん症候群」を検索したところ、20〜60歳の会社員579名のうち、TV番組の「サザエさん」を見ると憂鬱に感じると回答した方は、37.3%と掲載されていました。ネットでの調査なので、学術的に正しいかどうかは疑問のあるところですが、「サザエさん症候群」のような症状をお持ちの方は、あなただけでは無いと思っただ方がよさそうです。世の中のビジネスパーソンの約2〜3割程度が同じような思いをしていると理解した方がよいでしょう。それだけでも楽になると思います。

日曜日の夕方に憂鬱になると感じる方は、不満やストレスに感じることがあるかないかと問われずに、まずは「心身が疲れている」かもしれないと理解することが大事です。次に「疲れ」の原因を究明することよりも、疲れているなどの生活を送ることが大事です。「疲れ」の原因を究明しようと、ネット検索することはお勧めできません。ネットはヒット率を高めるために記事を掲載していますから、相手にとって重要で、かつ、曖昧な情報がネット上にたくさん流されています。そのため、健康に関わる記事で不安をおおるものが、どうしてもネット上には多く掲載されがちです。しかも、ネットにはリンク機能がありますから、自分の中の些細な心配事を支持するような情報がネットで検索しやすくなつており、ネットを見ているとますます自分の心配事(単なる思い込み)を確信に変える危険性があります。

疲れている時には寝ること、そして食事、適度な運動です。30歳代の方は、週平均7時間寝ることが大事になります。そんなに眠れないと思う方は、まず、帰宅してから生活習慣を振り返る必要があります。夕食は寝る3時間前に済ませておきましょうか？寝る直前ですと、それだけでも寝つきが悪くなります。どうしても寝る直前に食事をしないといけないのであれば、軽めしておくことが必要です。例えば、おにぎりやサラダなど。夕方以降に、コーヒーや栄養ドリンクなどのカフェインをとることはお勧めしません。カフェインは心配事を助長させる働きがありますので、疲れている時にはよくありません。一部の特定保健食品にもカフェインが含まれていますので、成分表示をご確認ください。また、夕方以降の喫煙もよくありません。タバコに含まれているニコチンが神経を興奮させて寝つきを悪くします。お酒も疲れている時にはよくないです。アルコールは寝つきをよくさせますが、眠りを浅くしますので、寝ても疲れがとれにくくなります。寝る1〜2時間前にお風呂でぬるま湯につかって身体を温めることも大事です。身体を温めて、寝る前までに少し身体が冷えてくると、眠気が生じやすくなるということがわかっています。寝る直前までPCやスマートフォン等で画面を見ていることも、寝つきを悪くします。目に強い光が当たると眠気が抑えられますので、寝る2時間前から、PCやスマートフォン(携帯電話)を抜かないことが大事です。LED照明は、夜は明るすぎるので、夕食以降は不必要な照明は使わないことがよいと思います。

食事は、肉・魚・炭水化物(米やパン等)、野菜などをバランスよく食べるのが大事です。野菜は、生野菜に換算して1日300グラムは食べる必要があります。野菜ジュースは野菜の代用にはなりません。



清水 隆司 先生

日本メディメンタル研究所
株式会社JPRON(ジェイプロン)
東京都中央区日本橋本町
1-6-14-401
TEL.03-5404-3566
<http://www.medi-mental.com/>

平成3年、産業医科大学卒業。医学博士、日本医師会認定産業医、日本産業衛生学会指導医、産業医学ディプロマ、労働衛生コンサルタント。十数社の産業医として18年間、「うつ」の方の職場復帰支援を中心に活動。復職支援プログラムを受けた方の75.3%が復職後1年以上休まず勤務している。

気になる事や心配なことは、ペンを使って紙に書いたり、言葉にして直接人に話したりすることが大事です。ペンを使ったり、口を動かして言葉にしたりすることだけで、意外に気持ちが悪くなることもあります。くれぐれも、自分の頭の中でグルグル繰り返して考えないことです。

生理的に、ヒトは、夜は悲観的に考えやすいこともわかっています。心配事や気になることは、朝、午前中に考えた方がよいです。

当たり前のことかもしれませんが、当たり前のことを疲れている時に繰り返すことが大事になります。疲れは生活習慣を改善したからといって、2〜3日で消えることはありません。2〜3週間、場合によっては、2〜3ヶ月かかるかもしれません。それぐらいかかってもしなければならないとお考えになる方がよいと思います。くれぐれも疲れている時に、気晴らしに外出を長時間されることはほしくないようお願いいたします。疲れている時には怪我や事故に遭いやすいですし、判断力が低下しているのでミスを起こし、余計に憂鬱になつて疲れてしまうことがあります。疲れている時には疲れているなどの生活を送ることを忘れないように。体調は良い時も悪い時もありません。そういう波があるから、体調の良さが実感できるわけです。以上、参考になれば幸いです。