



やはり日本の昔の生活が…



金武診療所 高良 和代

毎日毎日忙しい日常診療の中、ふと疲れを感じたり、こんなはずではなかったと思う時間が誰しもあると思います。医療面だけでなく患者との人間的つながりや医療スタッフとの密接な関わりが、とても幸福に思える瞬間もあり、又果てしない苦悩につながる時もあると思われま

す。人と人の間の仕事であるため余計なストレスにさらされ、たまには人生をふり返り後悔の念が生まれ、心が折れそうになることもあると思われま

す。心が少し折れてしまいそうな時、尊敬する先生にすすめられた一冊です。医学書ではありませんが、なかなか興味深く読みすすんでいくことができます。患者さんの日常生活指導の一助になるのではないかと思います。「セロトニン脳」健康法という一冊ですが人間の心と体のバランスに関係のある神経として、危機管理のノルアドレナリン。夢をもち困難に耐えいつかはそれがかなうと努力することに関係するドーパミン。オーケストラの指揮者のように脳全体をコントロールしてバランスを整え意識や元気のレベルを調整するセロトニンという具合に説明がされています。別の言い方をすると学習脳、仕事脳、共感脳ということもできる様ですが…

ノルアドレナリンが暴走するとストレスに押しつぶされ、ドーパミンが暴走すると快に引きずられ、依存症などを引き起こされますがどちらにもブレーキをかけて心を安定した状態に戻るのがセロトニン神経だそうです。

セロトニンを増やす、ウォーキング、呼吸法、日光、タッピングタッチ等細やかなことが具体的に書かれていますので御一読下さい。又セロトニンは貯金ができずサプリでも意味がないため毎日毎日少しずつ増やす努力が必要であり、何事にもやりすぎは反対にセロトニンを減らしてしまうという様なことが記されています。又、週末号泣することが共感脳としてのセロトニン増加に効果ありとのことですが、ま

私たちの生活で毎日号泣というわけにもいかないでしょうが。グルーミングという母子間や他人とのスキンシップ、ペットとのふれ合いがセロトニン増加に効果がある様です。

昔の日本は生活自体が高度なセロトニン活性化社会であったと書かれています。

- 1 朝は早く起き、夜は早く寝る。
- 2 じっとしていないで体を動かす。
- 3 一つのことばかり突き詰めて考えない。
- 4 家族にも他の人にも挨拶し、和やかにつきあう。
- 5 子供やお年寄り、弱い人をいたわって手助けをする。
- 6 何事もほどほどを心がける。
- 7 子供は外で遊ぶ。
- 8 食べ物はよくかんでバランスよく食べる。

上記の様なおじいちゃんやおばあちゃん、あるいは両親や大人たちから、はっきりした理由はわからず伝えられてきた知恵が、脳の安定に非常に役立っていたらしいです。現在は夜型社会で個人主義のためキレイやすい子が多いのもセロトニンが活性化されていないからでしょうか。

まだいろいろな事が書かれていますので、興味のある方はぜひ御一読をお願いします。目からうろこの世界でした。

