

聴く

新潟いのちの電話だより

2012.11

No.115



相談電話

(025) 288-4343

上越(025) 522-4343

長岡(0258) 39-4343

新発田(0254) 20-4343

村上(0254) 53-4343

食事とこころの健康 — その2 —

新潟いのちの電話 後援会会長 及川紀久雄

大学在職時、多くの学生の食事の内容が空腹を満たすこと、気にするのはカロリーだけ、健康な体を維持するにはほど遠い栄養バランスの偏った食事であることに驚き、時々栄養について注意もしました。このような様子を見て食習慣、「食」のあり方と健康の重要さを考えてきました。

古代ローマ帝国時代の詩人ユウェナリスの詩の一説からとられた「健全なる精神は健全なる身体に宿る」という格言があります。体が健康であってこそ精神も健全になるという意味です。それには食事と運動のライフスタイルのあり方、改善が何より大事なことは言うまでもありません。

2012年9月12日のNHKテレビの朝のワイド番組で、うつ病の治療に専門の医師が血液検査結果などにに基づき、食事療法を指導しながら「薬」を併用する精神栄養学が注目されていると報じられ、大きな反響を呼んでいます。

筆者の知っている東京のYクリニックは人間中心の包括的医療として、個の医療、個の予防に根ざした包括的スクリーニングで健康度を判定して、その人がどのような健康状態にあるかを見極め、その結果を包括的カウンセリングに生かし、衣食住を見直し、食事を中心とした生活習慣の改善を促し、健康度のアップを図ることを行っています。とても良い効果を上げているようです。

今までの心の病の治療は「薬」と「静養」でした。最も重要な「食事のあり方」が抜けているのです。

野菜、果物には知能の栄養素ともいわれるビタミンB群、ビタミンC、ナイアシン、葉酸、ミネラル成分や体の中の余分な活性酸素を除去してくれる多種の機能性成分が含まれています。魚にはタンパク質、脳の潤滑油といわれるEPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）など多くの栄養素があります。今、旬のサケやエビ、カニには血液脳関門を通る数少ない抗酸化物質のカロチノイド系のアスタキサンチンが含まれ、脳毛細血管の動脈硬化の抑制や、ドーパミン神経細胞の細胞死を抑制する働きがあるといわれています。

食事の時に最初に食べるのは食物繊維の多い野菜、次に魚や肉のタンパク質、最後にご飯やパン類の炭水化物というように、最初に野菜を食べる食事の仕方を私たちは“ベジ・ファースト”と呼んでいます。食べる順番を変えることで急激な血糖値の上昇を防ぎます。うつ病の方で血糖値の上昇・下降が大きいと脳内神経伝達物質のバランスに影響を及ぼします。また皮下や内臓に脂肪をためやすい50歳以上の方は“ベジ・ファースト”励行です。

(新潟薬科大学名誉教授 薬剤師)

ある日の相談室より

秋も深まる平日の昼下がり、沈んだ声の女性からの電話です。

「朝、家族を送り出したあと、家事が思うように出来ないんです。うつになってもう一年になります。最近食欲がなく、病院の先生に話すといつもと違う薬を貰いました。薬を吞んでもまだ食欲がでません。子どもが一人いますが障がいをもっていますので、子どもも薬を吞んでいるせいか、同じように食欲がなくて困っています。子どもは成長期なのでたくさん食べて欲しいのですが、好き嫌いもあり、なかなか食べてくれません。親がこんなだから子どもに申し訳なくて、情けない親です」と自分を責めているようです。

「私も早く元気になろうと思うけど、先生に話せば薬が増えそうと言えません。どうしたらいいのか わからなくなって、気持ちばかりが焦ります。子どもが学校に行っている間、一人していると寂しくて誰かと話しをしてないと不安になるんです。両親は遠方にて頼れません。近くに伯母がいますが電話ばかりすると迷惑だと思うし、つい遠慮してしまうんです」

現在、パートの仕事も休んでいるとのこと。以前、働いている時は、朝も夕もバタバタ忙しく、こんな気持ちになることは無かったといいます。

「焦ってもだめですよ。子どもが帰るまでに夕食の買い物に行ってきます」と、ほんの少し明るい声になり電話は終わりました。

(内容は、電話を基に構成し直したものです)



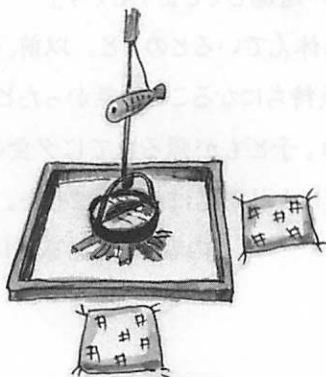
“ぼっち恐怖”と“イツメン希求”

中村 協子

苦しい受験生生活を経て晴れて大学生になったはずが、早々と学校に出て来られなくなってしまう学生が多い。そんな学生さん達にお会いすると、「友達が作れない。でも一人になるのが怖い」という言葉をよく聞く。

現代の思春期の心理に詳しいある研究者は、思春期のこころを読み解くキーワードとして“ぼっち恐怖”と“イツメン希求”をあげて解説している。“ぼっち恐怖”とは、ひとりぼっちになることを恐れること、更に周りの人に“ひとりぼっち”だと思われることを恐れること。“イツメン希求”とはイツメン=いつも一緒にいるメンバーを求めることである。ひとりぼっちになるのが怖いから、常にどこかのグループに属していることで安心する。これは思春期に限らず大学生にも社会人にも共通する現代人の心性のように思う。気持ちを分かりあえる友達を作るには時間とエネルギーが必要である。昨今は言葉を何でも縮めるように、自分の心も人との関係性も縮めているように感じる。

(臨床心理士)



毎月10日(午前8時より翌日午前8時まで)は
フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」が実施されています。
電話番号 0120-738-556

お知らせ

「新潟いのちの電話ホームページ」開設

2012年9月24日に開設しました。
新潟ならではの情報を発信し、自殺
予防の一助になればと考えています。
下記のアドレスでアクセスできます。
<http://www.ni-denwa.jp/>

31期ボランティア相談員募集

養成期間 2013年4月から
2014年3月までの1年間
毎週木曜日
午後6時30分～8時30分
年 齢 23歳から65歳まで
受 講 料 年間3万円と
一泊研修の実費
受講生申し込み期間
2012年12月1日(土) から
2013年2月15日(金) まで

養成講座修了後、相談員に認定されると、毎月2～3回の電話担当(年2～3回の深夜帯を含む)と、月1回の研修を継続して受けていただきます。

募集要項など、詳しくは「新潟いのちの電話ホームページ」をご覧ください。か、事務局にお問い合わせください。

クリスマス・歳末募金のお願い

6月の会費の納入に続いてのお願いですが、どうぞよろしくお願ひします。

自殺予防いのちの電話公開講座 (新潟いのちの電話の集い)

演題 大人と子どもの「いじめ」の理解と対応
～自分を守りながら
人とつながるスキルの育て方～
講師 神村 栄一 氏
(新潟大学人文社会・教育科学系 教授)
日時 2013年1月10日(木)
午後6時30分～8時30分
場所 だいしホール
(新潟市中央区東堀前通7)
駐車場はございません。
※厚生労働省補助事業です。
※入場無料です。どなたでも参加できます。当日直接会場へおいでください。たくさんのご来場をお待ちしています。

ご支援に感謝

後援会をはじめとする、たくさんの方々のおかげで、チャリティバザーは盛会に終わりました。また、「こころの健康トーク」も、好評でした。

今年も大勢の方々のご支援、ご協力を支えられ、いのちの電話の活動を続けることができましたことに、感謝申し上げます。

2012年11月26日発行

社会福祉法人 新潟いのちの電話

〒950-0994 新潟市中央区上所2-2-3 新潟ユニゾンプラザ ハート館
事務局 TEL (025) 280-5677 FAX (025) 280-5677

ひとりしずかに

かりに暇があったとしても
何もしないようにしたい

何かしていないと
不安でしかたがない
静けさが怖いとか
ありのままの自分に
向きあいたくない人が
いまは、あまりにも多い

であれば、静かなひと時を
自分に与えてみよう
よろずのことを静かに思い
それがなぜで、また何のためなのかを
思いめぐらしてみることだ

雨のように降りかかる
うわべの刺激は
どれも私たちの内なる飢えを
満たしてはくれない

思いめぐらすには
それとの距離をおくこと
これはぜひとも必要だ

こうして、わたしたちが
ひとりしずかになってみれば
この上もない深い洞察が
恵みのように与えられる