

# 聴く

新潟いのちの電話だより

2013.3

No.116



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

# 健康には体内時計のリズムあるくらしが大切

前 新潟いのちの電話 後援会会長 及川紀久雄

朝、自然の光で目覚め、日中は活き活きと仕事を、学校では勉強や運動をし、夜10時を過ぎたころ眠気がやってきます。この生活リズムは健康な人の体内時計のリズムです。また、毎日同じ時間にお腹がすくのもその体内時計によるものなのです。

時差の大きい海外の国に出かけた時、戻ってきた時、日中に猛烈に眠くなったり、氣息さを感じたり、仕事の能率が悪かったりすることは多くの人が経験しています。これは体内時計が狂ってしまったからなのです。飲み会等の連続で毎日暴飲・暴食を夜遅くまで続けていると同じような症状が出ますが、これも体内時計が狂ってしまったからです。

この生活リズムをつくる体内時計って何でしょうか。私たちの体には睡眠、目覚め、血圧、体温の変動、ホルモン分泌など生理機能の24時間のリズムをつくり出しているのは体内時計です。体内時計の中心は脳の中心部にある視交叉(さ)上核と呼ばれる神経組織に親時計が、そして皮膚・肝臓・心臓・血管など体の多くの組織細胞にも子時計とも言える体内時計があり、朝・昼・晩の生活リズムを刻んでいるのです。

朝、太陽の光で目覚めると、体内時計がリセットされ、交感神経が優位にはたらきコルチゾールというホルモンが出ます。そして体内が活動に適した環境になり、心の安定ホルモンと言われるセロトニンがバランスをとり、一日を過ごします。体温も上がり、脳も活性化してきます。夕刻食事が終わるころから体温は低くなり始め、徐々に睡眠ホルモンであるメラトニンの量が増え始め、体をリラックスモードにする副交感神経が優位になり眠くなります。

ところが、不規則な生活、仕事や勉強でのストレスなどから体内時計が乱れ、自律神経とホルモンのリズムも崩れ、血圧、血糖値、心臓の拍動などのコントロールが正常でなくなります。また眠りを誘うメラトニンの量も少なくなり、睡眠障害、高血圧、頭痛、疲労感、免疫力低下、肥満が、そしてうつ症状が起こりやすくなります。

体温は日中活動している時は高く、夜になると低くなります。でも夜も高い体温が続くと眠りモードに切り替わらず、睡眠障害が起こってしまいます。「うつ症状」のヒトは夜間も高い体温状態が続き、不眠症、そして「うつ」が改善されないのです。

昨今、24時間営業のコンビニ、スーパーマーケット、ゲームセンター、飲食店が多く暮らしには便利ですが、日常このような環境で過ごすとも体内時計は狂ってしまいます。

早寝・早起きで、生活リズムを刻む体内時計は健康にとって、とても大切です。

(新潟薬科大学名誉教授 薬剤師)

## ある日の相談室より

新潟にしては珍しく晴れて、冬の陽射しが柔らかく感じられる昼下がりでした。「あ〜。繋がって良かった。繋がらなかったら又お酒を飲んでしまうところだった」の第一声でした。40代と思われる女性からの電話でした。

高校生の頃、心の病を発症し、以来30年余病氣と闘って来た。でも、もうくたびれ果ててしまった。今までの人生で、ただ一度も楽しかった事なんてなかった。結婚して娘にも恵まれたが、離婚してしまった。私なんて生きている価値もない人間だ。私は生きていても何の役にも立たない。私が生きていれば周りの人達に迷惑を掛けてしまうだけだ。私なんて死んだ方がいいのだ。私の事なんて誰も分かってくれない。夫も分かってくれなかった。医者も分かってくれない。私の病氣はもう治らないのではないか。これから先どう生きて行けばいいのか。娘は思春期で反抗的だ。今の生活を支えてくれている母はもう高齢である。不安で、苦しくて、辛くて、寂しくて、ついにお酒に手が伸びてしまう。でも、今日は電話が繋がって話しが出来たので、お酒は飲まないでいられるかもしれない。

少し投げやりな抑揚の無い話し方で語られた心の内。返す言葉も思い付かず、ただひたすら話を聴き続けました。

しばらくの沈黙の後、「でも、私が死ぬと娘は悲しみますよね。母が泣きますよね。二人に迷惑が掛かりますよね。やっぱり私、生きています。生きてと思います」少し力の込めた声で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)



## “コミュニケーションカ”って何だろう？

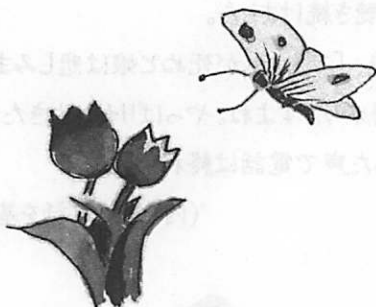
中村 協子

就職の際、採用側が最も評価し求める能力は“コミュニケーションカ”だと言われている。就活が上手くいかず落ち込んでいる学生さんたちが一様に口にするのは「自分にはコミュニケーションカがないから…」との言葉である。

一般的に求められている“コミュニケーションカ”って何だろうと思っていた時に、演出家の平田オリザ著「わかりあえないことから—コミュニケーション能力とは何か—」を読んだ。その中に「日本では、コミュニケーション能力を先天的で決定的な個人の資質、あるいは本人の努力など人格に関わる深刻なものとして捉える傾向があり、それが無用に問題を複雑化している」とあり、ロベタな人が人格に問題があるわけでもない、体育や音楽が苦手というのと同じように苦手なだけであるという論点には全く同感である。

誰にだって苦手なものはある。“苦手”を克服して一気に“上手”にならなければと思わなくてもすむ余裕が、社会全体に欲しいものである。

(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 後援会会長交代

新後援会会長 齊田 英司氏

2月18日から及川紀久雄氏に代わり齊田英司氏が後援会会長に就任されました。

及川紀久雄前後援会会長は2002年から10年間、後援会会長としてのちの電話の活動を支えていただきました。

齊田英司新後援会会長は、新潟県の危機管理監、万代島総合企画株式会社の社長を歴任された方です。

皆様の変わらぬご支援とご協力をお願いいたします。

## 2013年ボランティア相談員認定式

3月23日(土)、30期生11名の認定式と1期から29期までの169名の認定更新が行われました。相談員は毎年、誓約書を提出することで、心をあらたにして「365日、24時間、眠らぬダイヤル」を継続していくために、活動しています。

新年度からは、31期生の養成講座がスタートします。

## 新潟いのちの電話利用状況

2012年1月1日から12月31日まで(366日間)の、新潟いのちの電話の利用状況は、

相談受信数…20,384件  
(内 自殺志向 1,980件)  
1日平均…56件

でした。

新潟県は年間約700の方が自殺でなくなっています。

いのちの電話には、ほとんど休みなく相談電話が掛かってくるため、なかなか繋がらないという声が絶えません。

孤独や生活の苦しさ、心の病の悩み、介護の問題など、たくさんの深刻な相談が毎日よせられています。自殺関連の相談は、年々増えてきています。

また、新潟いのちの電話では全国のいのちの電話と協力しながら、毎月10日に自殺予防のフリーダイヤル、月に3回程度震災ダイヤルを受けています。フリーダイヤルは、昨年一年間で621件、1回平均52件の相談を受けました。

2013年3月25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

## 奇妙な熱病

いま、世界の多くのひとたちが不幸だ  
食べ物が足りず、飲むものもない  
戦争やテロから逃げなければならないし  
仕事がなく、教育も足りない

だが、このわたしたちのところでも  
不幸なひが多い  
熱病がはやっているのだ  
ほしい、ほしい病だ

宣伝や広告は毎日のように  
新しい欲望をかき立てる  
それですっかり、わたしたちは  
満足できない人間になってしまった

持ちものの多さで  
幸せがきまるわけではない  
大切なのは  
どれだけ満足しているかだ

わたしたちが少ないもので満足し  
それを喜んでいられるなら  
それはまちががなく幸せなのに！

フィル・ボスマンス