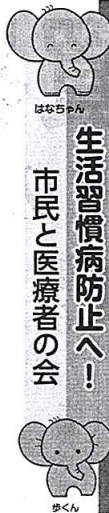


# 小象の「元気」で行「ハレ」



生活習慣病防止へ！

市民と医療者の会

私は、普段は精神科医として仕事をしています。その私意識していないことが多いのが、なぜ今回この欄に登場したのでしょうか。しかもうつ病の話で。

不思議に思われるかもしれませんが、実はごく自然なことなのです。「生活習慣」は精神科医にとっても重要なテーマで、私自身しばしば診療の中で「生活から病気を治していきたいと思います」と患者さんへお伝えしているくらいです。

心の健康が生活習慣から影響を受けていることは、患者さんの話からとてもよく分かります。もちろんこれは医学的に理にかなった現象なのですが、どういっわけか患者

さん自身はあまりそのことを意識していないことが多いようです。 インターネットなどスマホの発達もあり、今では多くの方がうつ病の知識を持つようになりました。実際、私の診療所へ「自分はうつ病になったのかもしれない」と訴えて来院される方は珍しくありません。

このように、うつ病を早期に発見して自ら受診できるようになつてきたことは歓迎すべきことです。しかしそれだけ

につくった生活習慣上の問題に気付けないでいるのはもったいないと言わざるを得ませ

## うつ病を再考する

うつ病の発病を後押しする要因がいくつもある中で、生活習慣の関与している割合は決して少なくないからです。その例を一つ挙げます。たとえば、仕事のある日は寝不足で週末に一日の大半を眠って過ごすという習慣の人がいます。いわゆる「寝だめ」を

ともうわべだけは帳消しにする要因がいくつもある中で、生活習慣の関与している割合は決して少なくないからです。その例を一つ挙げます。たとえば、仕事のある日は寝不足で週末に一日の大半を眠って過ごすという習慣の人がいます。いわゆる「寝だめ」を

同じことは脳や身体にも起る習慣を改善しないでの活用(？)した生活習慣の人の言葉をお聞きになったこと

断基準が数多く出回っていますが、このような病気の診断方法には分かりやすさという利点がある一方で、病気に

非さまぎま機会をとりながら、自分の生活習慣に磨きをかけたいって下さい。現代は、心身の「自然」を無視した生活が可能になって

## よい生活習慣が大切

です。

これを習慣にしている方たちは、普段の寝不足は辛いけれど週末に帳消しにしているから大丈夫、と考えているこ

があるでしょうか？睡眠不足は、長い間続いていると心身に対する悪影響がまるで借金のように蓄積していくので

私には、不適切な生活習慣が病気の全てだとは思わないこと

うつ病は、もちろん生活習慣病ではありません。しかし、

気が付いていますか？ 科学が発達して生活が便利で豊かになっていくとき、我々自身

とが多いようです。しかしそれは間違いです。実は、寝不足は借金に似ているのです。借金は、初めの頃は再び借

多くの研究から、睡眠不足はうつ病になる可能性を高く

うつ病は、もちろん生活習慣病ではありません。しかし、

うつ病は、もちろん生活習慣病ではありません。しかし、

うつ病は、もちろん生活習慣病ではありません。しかし、



岸神経科クリニック リニック 森本浩司