

生活リズムの改善がメンタルに効く

体内リズムの乱れは生活リズムの改善で

私たちの体には24時間の体内リズムがあります。非定型うつ病の患者さんの場合、このリズムに乱れが生じているので、昼近くまで眠り、夜は目覚めているといった昼夜逆転がみられます。非定型うつ病の症状のひとつに、手足に重りがついたように体が重く、ぐったりしてしまう「鉛様まひ」があります。これも体内リズムの乱れにより昼間は覚醒できないことが原因と考えられています。

体内リズムの乱れを放置したまままですると、抑うつ気分（気分の落ち込み）などの「気分反応性」や「鉛様まひ」など、非定型うつ病の症状はますます悪化してしまふことがあるかもしれません。それ故、生活リズムを改善するということも大切のように思います。このことは病気に苦しむ患者さんに限ったことではありません。誰にだってメンタルに不調を感じることはありますし、そんな時は体内リズムが崩れているのかもしれない。生活リズムの改善がど

のようにメンタルに作用するの左の表にまとめました。自然の摂理にかなった規則的な生活にまさるものはない。というものは、誰しもに当てはまることなのです。

●生活リズムの改善がメンタルに効く

規則正しい生活をする	朝起きて光を浴びると脳内物質・メラトニンの分泌が抑制され、体内リズムがリセットされます。朝はきちんと起き、夜は12時前には寝るようにしましょう。食事、朝・昼・晩決まった時間にとるなど、規則正しい生活を心がけましょう。
その日の目標を立てる	毎朝、起床時に「今日はこれをしよう」とその日の目標を立てましょう。散歩など簡単なことで構いません。「何かをしないといけない」と自覚することが、生活リズムを整えます。
ウォーキングなどで体を動かす	1日1回は散歩などで外の光を浴び、体を動かすようにしましょう。ウォーキングなどの軽い有酸素運動は、気分を安定させる脳内物質・セロトニンの分泌を促し、気持ちを楽にさせます。
掃除や片づけなど、整理整頓を心がける	掃除や片づけなどは、適度な運動になるだけでなく、その日の目標にもなってリズム調整に役立ちます。また、きれいにした達成感で気分がよくなります。

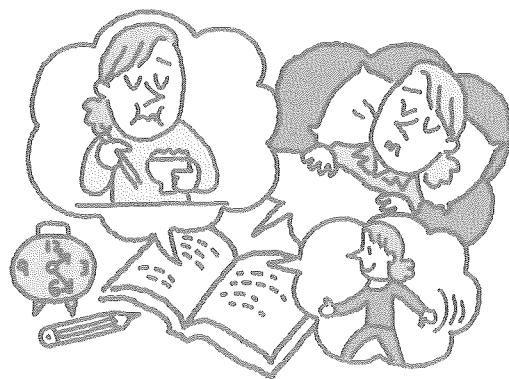
レコーディングのススメ

さて、ここまでは一般論を述べてきましたが、倦怠感が強く、寝ても寝ても寝足りない状態の患者さんに対して「朝はできるだけ早い時間に起きて1日のリズムが大きく崩れないように」とか「散歩して体力維持を図りましょう」などとと言っても、「そんなことわかってはいるけど、できない！」と言いたくなると思います。

私どもの診療の現場では、病気の経緯と症状を記したメモを持つてくる患者さんがいます。こういう人にはレコーディング（記録による認知療法）を勧めることがあります。摂食障害の患者さんに勧めた例ですが、簡単な睡眠食事日誌をつけてもらいました。まずは寝た時間、食事をとった時間を記録します。無心に書いてもらいうちに、患者さん自身が何かに気づき始めて変化が起こってくるのです。

生活リズムの改善なんて無理という人は、レコーディングを始めませんか。記録するという行

現代社会を投影したと思われる「非定型うつ病」が若い世代、とくに女性に増えています。生活リズムの改善に気をつけるとよいといいますが、生活リズムは簡単に直るものではありません。そんな時、どうしたらいいでしょう。



為が認知療法の第一歩となります。一冊の日記帳に、睡眠や食事の時刻、その日に何をしたかなど、必要最低限の記録をつけていきます。慣れてきたら、その時の感情や言い訳、次回の目標などを書き加えます。

レコーディングは淡々と続けることに意味があります。そうすることがセルフ認知療法となつて、徐々に自らの感覚で感じ取る周囲の気配、そしてそれに反応する自らの身体感覚、それに伴う自らの気持ちなどに気づき、ストレスに対する免疫力も高まるのです。

当組合の心の相談はコチラ

メンタルヘルス
カウンセリング

0120-921-179

に電話して、音声案内に従って番号ボタンを押してください。

- ③ 電話カウンセリング (10～22時)
- ④ 電話カウンセリング予約 (10～18時)
- ② 面接カウンセリング予約 (10～20時)

- *日曜・祝日・年末年始は休業。
- *通話料無料・相談料は5回まで無料。
- *プライバシー厳守。