

はつらつタイム

植田美津恵の今日からできる簡単健康法
特効薬がなく、病院へ通っても
なかなか治らない…
そんな症状には「気にしないようにする」
極意こそが不可欠

カッパドキアの岩石遺跡群(トルコ)



植田美津恵

医学ジャーナリスト・医学博士。
愛知医科大学客員教授・東京通信大学准教授。
専門は公衆衛生学・医療安全・心理学・医療制度など幅広い。各大学で教壇に立つほか、医学番組の監修、テレビコメンテーター、講演活動をこなす。医学博士(愛知医大)、社会科学修士(東洋英和女学院大学大学院)、看護師、保健師。日本未病システム学会評議員、日本思春期学会理事、厚生労働省研究班委員、経済産業省委員会座長など。「江戸健康学」(単著)、「戦国武将の健康術」(単著)、「忍者ダイエット」(単著)。「わたしのカラダを医学して!」(萌系医学解説本・監修)など著書多数。

特効薬がなく、病院へ通ってもなかなか治らない… そんな症状には 「気にしないようにする」極意こそが不可欠



生きていれば誰もが体の不具合や病気と付き合っていかなくてはなりません。特に加齢とともに訪れる体力の衰えや原因のはっきりしない体調不良などは厄介です。病名がわかつても特効薬がなく、病院へ通ってもなかなか治らない…、そんな経験をお持ちの方も多いことでしょう。国が定期的に行っている調査によれば、自覚症状の訴えで多いのは男女とも腰痛や肩こりが上位にあがっています。腰痛の80%は原因不明といわれていますし、肩こりのほとんどは間違った姿勢やストレスによるものです。また、老眼や難聴・耳鳴りなど歳を取れば誰もが悩まされる現象は、病気とはいえないまでも普段の生活に支障をきたします。

このような時にこそ「気にしないようにする」心がけが必要になってきます。そんなことができるの?という声が聞こえてきそうですが、今回はその極意を伝授したいと思います。

「～すべきだ」と考えるのをやめる

そもそもストレスが溜まつたり自律神経のバランスが崩れて起こる病気というのは、副交感神経にスイッチが入りにくくなっているためです。自律神経には交感神経と副交感神経があり、前者は「緊張状態」を招き、後者は「リラックスモード」をもたらします。自律神経は自分ではコントロールできないのですが、心身ともに疲弊してしまうと交感神経が優位になります。

ご自身の性格を見直してみてください。「～すべきだ」とか「～こうしなければならない」といった考えが強くはないですか?あるいは、物事をなんでも悪く考えてしまう傾向はないでしょうか?完璧を

求めすぎたり悲観的になりやすい人は、交感神経が強すぎてバランスが取れず、心身の不調に陥りやすいといえます。何事もネガティブに考えるクセのある人は、そのクセを治すように心がけることが大切なのです。



具体的にいえば、意識して脳を切り替える練習を続けることです。「～すべきだ」と考えるのをやめ、こだわりを捨てるのです。少しでもマイナス思考が脳内をよぎったら、“あ、いま悲観的に考えたな”と自分で意識付けを行い、あえて違う考え方方に方向を変えてみましょう。常に自

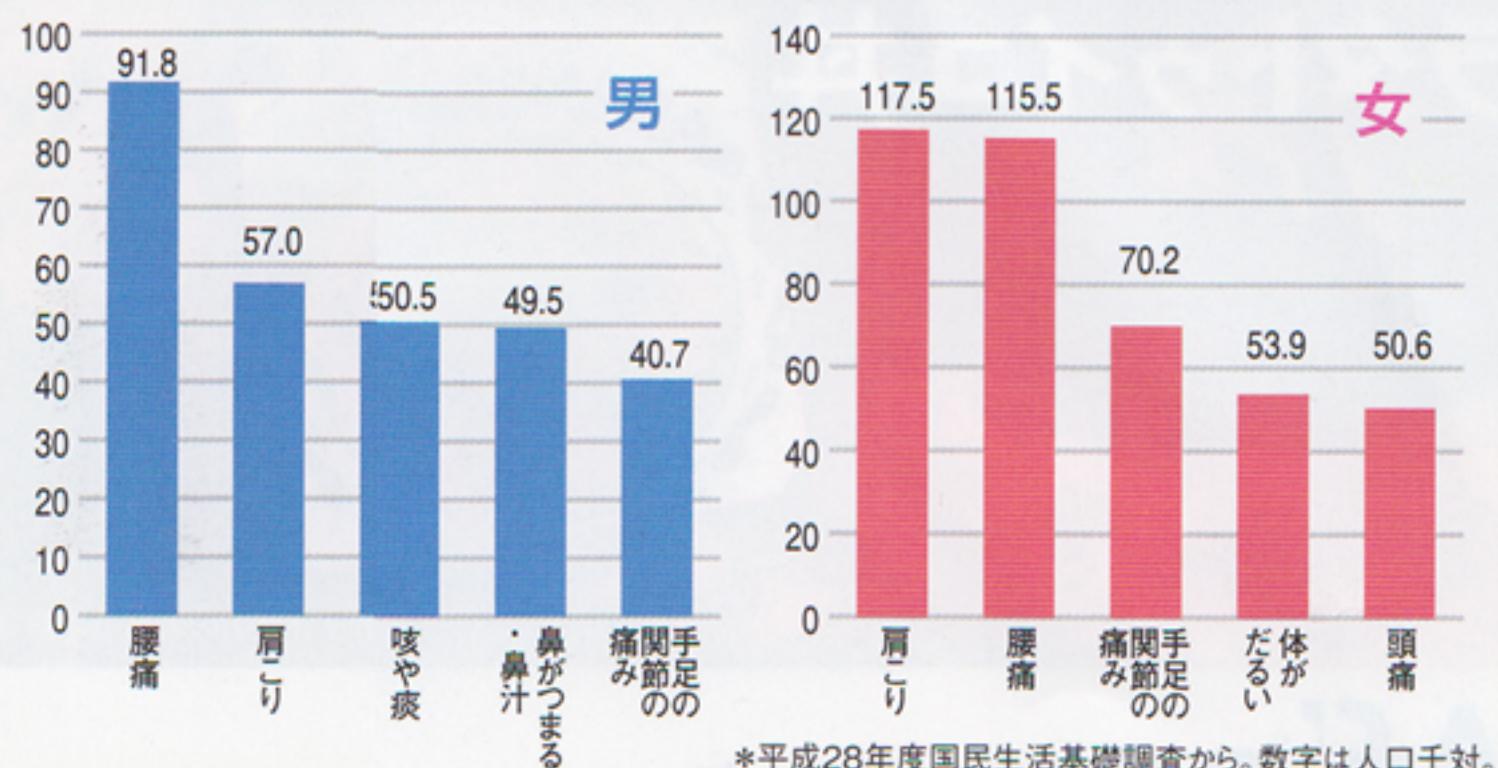
分を客観視し、自分の脳を観察し、脳を手なずけていくのです。そうすることで、徐々に副交感神経を優位にする状況を作り、体の不具合を調整する、つまり気にならないようにすることができるようになります。

脳を自分の感情でコントロールする

最近の研究では、人間の意欲や判断を司るDLPFC(背外側前頭前野)という部位が脳内で作られた痛みのシグナルを鎮める働きをすることがわかりました。しかし、慢性腰痛などを抱える人はこの部位が小さくなっていて痛みから解放されることはありません。どうやら痛みというネガティブな感情や痛みに対する恐怖感によってDLPFCの働きが落ちてしまう

ことが判明したのです。だとすれば、少々のことを気にしないようにする気持ちの持ち方で、痛みや不調を感じないですむかもしれません。脳にコントロールされるのではなく脳を自分の感情でコントロールしていくように仕向けていけば、不快な症状から逃れることが可能になります。

有訴者率上位5つ(どんな自覚症状で困っているのか?)



副交感神経を優位にする生活習慣も必要です。脳の切り替えを意識する練習とともに次の5つを早速実行してみましょう。

- ①朝起きたらカップ一杯の水を飲み、朝ごはんを食べる。
- ②食事はゆっくり食べ、早食いは避ける。
- ③鏡の前で笑顔を作る。
- ④ぬるめのお風呂にゆったり入る。
- ⑤短時間でもウォーキングやストレッチ、スクワットを行う。

