

～古賀院長エッセイ～

次代への風



心身の微調整

三月は春の訪れが嬉しい月ですが、新年度に向けての準備の月で、何となく心も落ち着かず、集中力が途切れやすい月でもあります。不安感も強くなり、精神的にバランスを崩してしまうこともあります。

脳内では様々な物質が瞬時に変動を繰り返していますが、その変動をある一定の許容範囲に保つことが、安定した生活のために必要です。外部の雑音に惑わされないためには、日頃から心身や生活の微調整が必要です。

メラトニンという脳内物質は時計みたくな役割があり、夜になったら自然の眠りを起こす働きがあります。この成分の薬剤もあり、場合によって患者さんに処方することもあります。できれば薬剤に頼らず、自然睡眠を規則正しく取ることが、望ましいでしょう。私は、夕食後は暗くなっていますので、軽く体をほぐして、できるだけ早めに床についています。テレビは見ず、読書しますが、自然に眠ってしまいます。朝は太陽が昇る前に自然と目が覚め、朝の一人の時間を楽しんでから仕事を始めます。メラトニンが健全に働いてくれているな、と実感します。

セロトニンやノルアドレナリンという脳内物質も、緊張とリラックスを適度な範囲に保つために意識します。これは食事の内容や物事の受け止め方で変動するようです。セロトニンは必須アミノ酸のトリプトファンから作られます。朝食は、病院食を頂いていますが、それに自分で準備した食事を加えて、30種類ほど摂っています。若い時は忙しくて昼食を摂れないこともあり、朝食だけは食欲に摂っていましたので、その習慣が今も続いています。物事はあまり余計なことは考えず、問題解決のための基本を意識して取り組むようにしています。数学の問題を解くような感じです。

春が始まりますので、少し習慣を見直して、心身を微調整してみましょう。



院長語録

毎朝の朝礼での一訓をご紹介します。

◎集中するとは一点に的をしぼる事

そうする事でその周囲さえもクリアに見える