

第136回

健康のススメ

板東 浩

先日「古事記と心療内科」について語る機会があった。古来より日本人の気質や国民性は素晴らしい。飛鳥～奈良時代の文化は世界に誇れるレベルだ。当時、聖徳太子の「和をもって尊しとなす」精神や考え方は世界でも唯一無二のものだった。古事記には、伊耶那岐命による「すべての人を苦しみ^{いざなぎのみこと}の瀬から喜びの世界に導いてください」という記載が。日本民族の信仰や自然観が息づき、人に対する優しい気持ちが八百万の神を通じて表現され、現代まで受け継がれてきた。

さて、心療内科とは聴診器を持つ内科医が心身一如を重要視して診療を行う科である。ストレス社会の現代、必要性が益々増してきた。日本人が様々な苦難に対処してきたように、患者さんが種々のストレスをどう乗り越えたらよいのか、そ

の人に応じた助言を行う。まずは状況を把握し、共感→理解→共助→医助・公助→自助と進むことに。この場合、日常生活で参考となる指針を示そう。

- ①仕事と休養：onとoffをはっきりとさせる
- ②生活リズム：その人に応じたスタイルを形作る
- ③適切な食事や運動：糖質を減らし、筋肉も刺激

④楽しみや生き甲斐を感じる

⑤人との絆を育み豊かな人生を
あなたの心は疲れていないだ

「I'm safe」

ろうか？「私は大丈夫
<I'm safe>」と返事したいものだ。優しくしなやかな心を持つ日本人は、上手に自己管理ができると思われる。(医学博士、内科医)

< I'm safe >チェック

I : illness(病氣)

M : medicine(薬)

S : stress(ストレス)

A : alcohol(お酒)

F : fatigue(疲労)

E : eating(食事)