



心療内科クリニック リュミエール

# リュミエールだより



H 2 9 . 1 1 月

## ①日本一の胴上げどころか、シリーズ進出すら叶わず…①

こんにちは、院長の片山です。つい昨日、セリーグのCSが予想外の終わりかたをして、(私にとっての)今年のプロ野球はその瞬間に終わりました。残念なカープネタにせざるを得ない状況になってしまいました(T^T)

CS ファイナルステージ初戦は雨天コールドで勝ったとはいえ、決して本調子ではないと感じさせるような試合でした。その後、雨で2日流れたことで、良い水入りになり、カープ選手も本調子を取り戻すかと思いきや、むしろ、連戦疲れのあった DeNA の良い休養になったようで、あれよあれよという間に、まさかまさかの4連敗。見事なまでのDeNAの下剋上優勝を完成させてしまいました。

私自身、日本シリーズ優勝の胴上げをマツダスタジアムで見せてくれることを疑ってなかったし、カープファンのだれが日本シリーズに行くことすらできない結果を想像したでしょうか。リーグ優勝した事が、遠い昔の事のように霞んでしまうほどショックな負けでした。

確かにリーグ優勝が 9/18 に決まってから 10/18 のCSファイナルステージの初戦まで1か月も空いてしまう状況では、試合の勘が薄れてきたり、体調管理、モチベーションの維持など難しさはあったかもしれませんが、それでもあまりに不甲斐ない…思い返してみれば、昨年の日本シリーズも2勝後の4連敗。短期決戦での弱さを2年続けて、無策の連敗を見せてしまったことは、監督の責任が大きいですね。

ただ、今のCS制度はどうかという話もありますね。確かに、この制度のお陰で、3位までに入れば日本シリーズ進出の可能性があるとという事で、2位以下のチームもファンも頑張っていて、シーズン終盤まで盛り上がるので、観客動員数も稼げて営業的にはいいという話はあるんだとは思いますが、でも、それにしても今年のようにぶっちぎりで優勝したチームがCSの数試合で調子が出なかっただけで日本シリーズに出ることすらできないというのはいかがなものか…。

CS制度そのものを見直してもいい時期に来たのではないかもしれませんがね。今回の負けっぷり、あんまりですから～。残念! (古い: ^\_^A)



ラミちゃん、おめでとう!!

## 2017 11月診療カレンダー 〒730-0005

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

広島市中区西白島町 20-15 1F

心療内科クリニック リュミエール

院長 片山 真一

電話 082-212-2000

ホームページ <http://www.mental-lumiere.com/>

メール [info@mental-lumiere.com](mailto:info@mental-lumiere.com)



日曜・祝日・水曜休診、土曜は午後休診

午前 9:00~12:30

午後 15:00~18:00

11/4(土)は研修で休診

RCC ラジオ出演は偶数月の第1水曜 14時過ぎからです

## ? 頭の体操コーナー

【問題1】 ある所に絶対外れない予言の書があるという。その予言の書を読んだ人はすべて、書かれた通りの行動をしていたという。たった一文しか書かれていないというその予言の書には一体なんと書かれていたのだろう。

【問題2】 人気クラシックカーのカタログのほとんどのページに記載されている職業とは？

ヒント:【1】 ノーヒントで考えてください 【2】 人気のクラシックカーを日本語で何という？

【先月号の答え】

(1) タクシー(拾うと客になるから) (2) 蚕(カイコ=解雇)

### 自動思考の渦から抜け出そう！①

何らかのストレスの出来事があった時、不快な感情と共に、パッと頭に浮かんでくる考えやイメージを「自動思考」と言います。この自動思考には、その人の『考え方のくせ・歪み』が出てしまい、往々にしてネガティブな方に偏って、嫌な気持ちになり、行動や身体に影響を与えます。今回から何度かに分けて、自動思考の例と抜け出すための「修正思考」についてお伝えします。初回は「白黒思考」についてです。

#### ★白黒思考

物事を、白か黒かのどちらかに評価してしまう考え方(思い癖)のことです。例を挙げましょう。

- ・「この大事な注文が取れなかった。私は社員としてクズだ。」
- ・「みんなから嫌われたら、私は死ぬしかない」

3-4歳の子供達が、積木遊びしているのを観察したことがありますか？途中で一つのブロックが崩れると、それまで注意深く積み上げていたのを突然やめて、すべてのブロックを土台まで全部徹底的に壊しつくしてしまう子供を見かけることはありますよね。世間でよく言う「完全主義」「完璧主義」は、裏を返せば、失敗したら全てを無に帰してしまう子供のよう、破壊的な考えに及びがちです。破壊の対象が、物や仕事のこともあれば、自分に関係する人であったり、自分自身だったりします。特に、抑うつ的な性格の人は、自己評価が低く、上の例のように、その矛先が、自分自身に向かいがちです。

#### ★「白黒思考」に反論する修正思考

実際には、物事にはその中間のグレーなところや、いろいろな評価の幅があることに気づきましょう。「オール・オア・ナッシング」、「1か0か(いちゼロ)思考」などと言う表現もありますが、完璧かダメか、そのどちらかしかありえないと考えるのは「思い癖」です。

白か黒ではなく、グレーもあり得ると反論してみるようにしてみましょう。

- ・白黒思考:「会社で上司に嫌われたら、辞めるしかない。」  
↓ ↓
- ・修正思考:「上司に嫌われても、どちらかが異動になるかもしれないし、上司が辞めることもあり得る。」



といった具合に中間的な落としどころもあることに気付くようにしましょう。

## シリーズ「質的栄養失調の改善」について③

先月、1回休みを頂いた新シリーズですが、前々回の8月号では「質的栄養失調」と「メガビタミンの意味」についてお話をしました。今回からは、各ビタミンのさらに掘り下げてお伝えしていきます。今回はビタミンの中でも最も効果が知られているビタミンCについて、その効率よい摂り方をお話します。

### ★ビタミンCの欠乏要因は主に3つ！

#### ①ストレスがかかっている人

抗ストレス物質である副腎皮質ホルモンの生成にはビタミンCが補酵素として関与しています。このため副腎皮質ホルモンの分泌が増えるとビタミンCの消費量も増加します。ストレスが多いとそれだけたくさんビタミンCが消費されます。

#### ②風邪を引いている人

風邪やインフルエンザにかかっている人の体内のビタミンC濃度は低く、回復するにつれ濃度も上昇していくことがわかっています。免疫力の活性化にビタミンCが消費されるからです。

#### ③煙草を吸う人

ビタミンCは普通の人で生体内に1000~1500mgほど蓄積されていますが、タバコを1本吸うとこの蓄積量が25mg減ります。タバコを吸う量が多いと蓄積量がどんどん減少していくので、結果体内で必要なビタミンC需要を十分に満たせなくなってしまいます。

上記が当てはまる人は普段より多量のビタミンCを摂るべき状態なわけですが、効果的な摂り方は以下になります。

★ビタミンCは野菜、果物、芋に多い ビタミンCは野菜や果物、芋などに多く含まれます。野菜なら黄ピーマンや赤ピーマン、カリフラワーやブロッコリーなどに、果物ならアセロラや柿、キウイフルーツやいちご、グレープフルーツやパパイアなどに多く含まれます。



★ビタミンCは食後に摂る 同じ摂取でも空腹時と満腹時では、吸収速度、吸収量は異なります。空腹時は吸収速度が速いのですが、短時間の摂取なので過剰分はすぐに尿として排泄されてしまいます。逆に満腹時は吸収速度が遅いため、吸収しながら、その間ビタミンCも消費されていて、その消費分余計にビタミンCを吸収することができます。吸収量で見ると空腹時では吸収率は20~50% (平均34%) なのに対し、食後の満腹時には45~60% (平均52%) と大きく吸収率が伸びます。

★ビタミンEと一緒に摂る ビタミンEは細胞に先んじていち早く活性酸素と結びつき、その効力を失わせます。その結果細胞は酸化の被害を受けずにすむのです。活性酸素と結合したビタミンEはその抗酸化力を失っていますが、ビタミンCの働きによりふたたび抗酸化力を回復します。ビタミンCと一緒に取ることで、ビタミンEの抗酸化力がいっそう高まるのです。

★水に溶けだしやすい ビタミンCは水溶性なので、水に溶け出しやすい性質があります。そのため野菜などを水で洗う際は手際よくさっと洗いましょう。長く水に浸しているとどんどんと溶け出し

てしまいます。また煮物料理も汁にビタミンCがたくさん溶けでてしまっているのので、食事の際は汁も一緒にとることでビタミンCを無駄なく摂取することができます。

★酸化に注意 ビタミンCは酸化しやすい性質で、野菜などは長期保存にはむいてません。空気中の酸素と結びついて酸化してしまい、その量がどんどんと失われていきます。新鮮なうちに食べることを心がけましょう。



新鮮な物がいいにゃ!!

★ビタミンCは熱に弱い ビタミンCをはじめとした水溶性ビタミンは熱に弱い性格のため、調理には気をつける必要があります。ただしビタミンCの熱による損失も、水に溶け出してしまう量に比べたらたいした事はないので、一番に気をつけるのは水への溶け出しの方です。調理は煮込み料理よりも、油でさっと炒める料理の方が、損失は少なくてすみます。またじゃがいもやさつまいもは、中に含まれるでんぷんがビタミンCを保護して熱による損失を抑えてくれます。加熱による調理につよいビタミンC供給源です。ただし、煮物料理は温めなおして何度も火にかけると、火に弱い性質のビタミンCはそのつど消失して減っていきます。

★サプリで摂るなら、3時間おきに1000mgずつ ビタミンCは水溶性ビタミンなので、大量に摂っても、そばから尿に捨てられてしまうから無駄だと考えられてきました。しかし実際は、腎臓の上部に乗っかっている副腎という臓器を中心にビタミンCは多量に蓄えられています。ビタミンCが含まれない食事を続けた場合、壊血病がおこるのは約半年後であることから、体内にビタミンCは蓄えられていることがわかります。その量は体重60kgの場合、普通の人で1000mg~1500mg、サプリメントによる摂取で4500mg程度で、これ以上は蓄積されません。

放射能でラベルしたビタミンCを経口投与し、それを追跡した結果、ビタミンCの血中濃度は3時間後にピークに達すること、体内のビタミンCの半減期は16日であること、ビタミンCを大量にとればとるほど、その体内の濃度が高くなること等が分かっています。

摂取量 (mg)	吸収率	尿に排泄される率
~60	100%	0%
100	80~90%	10~20%
1000	75%	25%
2000	44%	56%
3000	39%	61%
4000	28%	72%
6000	26%	74%
12000	16%	84%

それでは、1回にどのくらいをとれば効率が良いかという話になりますが、摂取量(mg)と吸収率の関係が知られています。この表を見ると、一度の摂取量が2000mgになると、半分以上(56%)が尿として排出されてしまうため、効率的ではありません。しかし、一度の摂取が1000mg(1グラム)であれば、75%が吸収されるため効率的であると言えます。

★過剰摂取の弊害 空腹時に一度に多量に摂取するとビタミンCが酸として働き、腸の蠕動運動を亢進させ、便が柔らかくなったり下痢を引き起こすことがあります。また悪心や嘔吐を引き起こすことがあります。これらを予防するためにも大量摂取する場合は食後が望ましいといえるでしょう。このほか腎機能障害の患者でビタミンCを数g摂取すると、腎シュウ酸結石のリスクが高まるという報告もあります。気を付けましょう。

