心療内科クリニック リュミエール

リュミエールだより

H30.2 VOL.25

みなさん、こんにちは。院長の片山です。

お気づきの方も多いかと存じますが、当院待合室のモニターには大抵、猫の動画が流れていたり、院内にはネコグッズが置いてあったり。。。実は、何を隠そう、私は大の猫好きなんです！

そんな猫好き待望(?)の「猫の日」が今月2月にあるんですよ。ご想像通り、2月22日です。

日本における猫の日は、愛猫家の学者・文化人が構成する猫の日実行委員会がペットフード協会と協力して、「猫と一緒に暮らせる幸せに感謝し、猫とともにこの喜びをかみしめる記念日を」という趣旨で 1987 年に制定されました。2月22日が選ばれた理由は、もちろん、猫の鳴き声の「にゃん」「にゃん」「にゃん」と日本語の「2」「2」「2」の語呂合わせにちなんだもので、全国の愛猫家からの公募によって決定しました。「猫の日」には、猫に関する各種のイベントやキャンペーンが行われるほか、猫に関する啓発活動も行われます。

ちなみに、広島でも猫の日にちなんだイベントはやってないかと調べたところ、ありました！

ほっこりオム温泉ライス

ぷにぷに肉球パフェ

八丁堀にある 関東の電鉄系の都市型ホームセンター2F のカフェで旅行専門雑誌の公式キャラクター“にゃらん”をモチーフにしたコラボメニューが期間限定で提供されるようです。

オムライスやハンバーガー、もちもちの肉球風パフェ、アートがかわいいカフェオレなど、オリジナルメニューが全6種類！メニュー以外にも、店内にはフォトパネルなどたくさんの“にゃらん”が登場し、カフェタイムを彩るそうです。期間は2月25日まで。

追記 ： もし、お店で はしゃぐ私を見かけても そっとしておいて下さいね(笑)

2018 2月 診療カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
28	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	1	2	3

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

〒730-0005
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

RCC ラジオ出演は 2/7(水)14 時過ぎからで、今回が最終回となります

頭の体操コーナー

【問題1】 ある統計学者が、町の住民 6,000 人の全員に対して、数学の試験をおこなった。それと同時に、住民の脚の長さを測定した。その結果、数学の能力と、脚の長さとの間には、強い相関があることがわかった。これはいったいどういうことだろうか。

【問題2】 2人の少年が、1軒のエントツ掃除を終えて、エントツから下りてきた。1人はススで顔を真っ黒にしていたが、もう一人はまったくススで顔を汚していなかった。さて、顔を洗うのはどちらのほうか。

ヒント:【1】住民には いろんな人がいます 【2】人の振り見て我が振り直せ?!

【先月号の答え】
(1) 5 →風邪をひいたらゴホンゴホン (2) 基本(または台本) →数える単位の組み合わせ

自己肯定感を取り戻すエクササイズ

何か大きな失敗をしたり、恥をかいたりして自己嫌悪感に落ち込んでしまう事は誰しもあると思います。そんなときの、<u>自己肯定感を取り戻すための「手当て」</u>を一つ紹介します。

1. 失敗したり恥をかいたりして、自分がいやになった経験をひとつ思い出してください。なるべく最近の出来事のほうが効果的です。そのとき何が起こったのか、それについてその時の自分はどう感じたかを詳しく書いてみましょう。

2. 今度はそれと同じ出来事が、あなたではなく友人や仲のいい家族に起こったと仮定します。その人が嫌な出来事に直面した様子を想像し、そのとき彼/彼女がどう感じたかを書いてみてください。

3. では、今度は、その人の心の苦痛を取り除くために、やさしく励ますような手紙を書いてあげましょう。つらい経験をしたことに理解を示し、その人の気持ちを受け入れたうえで、自分を責める必要はないということを伝えてください。

4. もう一度自分の経験と感じたことについて書いてみましょう。ただし、今回はなるべく公平に、客観的に記述します。ネガティブな憶測や批判を避けて、たしかな事実だけを書いてください。

たとえば、恋人がメールの返信をくれなかったのは事実かもしれませんが、恋人があなたを嫌っているというのはただの憶測です。プレゼンでミスをしたとしても、同僚に軽蔑されたというのはただの憶測です。<u>自己肯定感が低いときには、人の表情や反応が必要以上にネガティブに感じられるもの</u>なのです。

この「手当て」を、1日に1回ずつ、3日間にわたって実行してみてください。頭の中の批判的な声がやさしい励ましに置き換わるまで、そのサイクルを繰り返してみましょう。そのうち、ポジティブな言葉を受け入れやすくなると思います。

自己肯定感を高めるには、時間がかかります。じっくりと、焦らずに実行してみてください。適切な応急処置を知り、日々心をメンテナンスしていれば、心の傷の悪化を防ぐことができるでしょう。ぜひ、試してみてください。

更年期障害について③

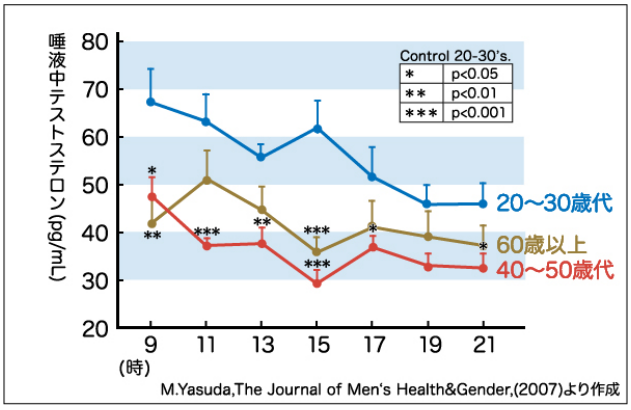
シリーズ最終回は**「男性にもある更年期障害」**についてです。

更年期障害といえば、一般的には女性の更年期障害のことイメージしますが、実は男性にも更年期障害があります。この男性の更年期障害は、「LOH 症候群(late-onset hypogonadism:晩期発生型　性機能低下症)」ともいわれ、男性ホルモンである“テストステロン”が大きく影響しています。

★男性更年期障害の原因

男性更年期障害（LOH 症候群）は男性ホルモンである<u>テストステロンの分泌量の低下</u>が原因で引き起こされます。男性の更年期障害は女性と違ってまだ認知度が低く、複雑で色々な症状が出るため、自分が更年期障害だと気付かれない方が多いようです。

加齢とともにテストステロンは減少してくるのですが、現代社会では 60 歳以上の年代よりも、<u>40～50 歳代の方の方がテストステロンの分泌量が少ない</u>という、ショッキングなデータが報告されています（図）。これは**不規則な生活、運動不足、過量のたばこやお酒、会社や家庭でのストレスやなどが原因でテストステロンの減少に拍車がかかるからと考えられています。**



★男性更年期障害の症状

男性更年期障害の症状は、大きく分けて「性」「体」「心」の３つに影響を与えます。それぞれの具体的な症状は以下のとおりです。

①「性」に関わる症状

テストステロンは異性を惹きつけるフェロモンを発生させる働きもあり、ドーパミンという興奮作用のある神経伝達物質を増やす効果もあります。また、勃起とも関係が深く、その減退はすなわち<u>ED（勃起不全）や性欲の減退、頻尿</u>とも直結しています。

②「体」に関わる症状

テストステロンは筋肉や骨を大きくし“男らしさ”を形成するために必要なホルモンです。それが減少することにより、<u>筋力の低下やそれに伴う筋肉痛、疲労感</u>があらわれます。また、運動不足などだけでなく、テストステロン値が下がってくるだけでも、<u>内臓脂肪が増え</u>てきます。年をとってからメタボを指摘された方は要注意です。さらに、ホルモンのアンバランスから<u>自律神経失調症となり、ほてり（ホットフラッシュ）、発汗、頭痛、めまい</u>など症状も現れます。

③「心」に関わる症状

テストステロンにはネガティブな感情が湧くのを抑える働きがあります。テストステロン値が低いと うつになりやすいという研究結果も出ています。脳にはこれまで経験してきた恐怖や悲しみをストックしている扁桃体と呼ばれる部分があります。この扁桃体には、男性ホルモンとストレスホルモンであるコーチゾールが作用します。普段、男性ホルモンは扁桃体にしっかりと蓋をしているのですが、男性ホルモンが減ってコーチゾールが相対的に増えると、この偏桃体が活性化して不安や悲しみが忍び寄ってくるといわれています。それにより、健康感の減少や不安を感じたり、ささいなことでいらいらしたりすることが多くなります。また抑うつや不眠、それに伴う集中力の低下や記憶力の低下なども引き起こされます。

★男性更年期障害の治療

担当する診療科としては、泌尿器科が中心になりますが、事前に男性更年期の対応してもらえるかを確認したほうがいいかもしれません。男性更年期外来やメンズヘルスを専門に掲げている病院もあります。治療法としては、テストステロンの補充療法を行うことがあります。しかしテストステロン補充療法にはすべての更年期障害に適応されるというわけではありまん。そのため男性更年期障害の場合、抗うつ剤や抗不安薬、ＥＤ治療薬などを組み合わせた治療が行われます。漢方薬による治療もそのうちの１つで男性更年期障害では漢方薬が用いられることが多いです。また、職場や家庭などでのストレスも大きな原因となっている場合は、カウンセリングなども有効です。

★男性更年期の症状改善のために生活上で心がけること

男性の更年期障害と診断さると、まず男性ホルモンの低下を防ぎ、分泌を高めるために生活環境の見直しを行います。ポイントは、競い合う、運動、睡眠、ストレスをためないようにする、食生活の５つです。

①「競い合う」　…ゴルフやテニスなどのスポーツをする、囲碁や将棋のようなゲームをするなど、仲間と競い合うようにすることで、男性ホルモンが分泌され、症状の改善が期待できます。また、展覧会に作品を出品する、カラオケをするなど、人から評価される趣味をもつことも有効です。

②「運動」　…運動して体の大きな筋肉に刺激を与えると、男性ホルモンの分泌が増えることがわかっています。腕立てやスクワットなどの筋力トレーニング、階段の上り下り、少し息切れするくらいの速さで歩くなどの運動を、毎日 10 分程度でもよいので継続することが大切です。

③「睡眠」　…男性ホルモンは朝に高くなり、夕方に低下するという特徴があります。これは、眠っている間に男性ホルモンが分泌されるためです。不眠症などで十分な睡眠がとれなくなると、男性ホルモンの値が低いままになってしまうので、しっかりと睡眠をとりましょう。

④「ストレスをためないようにする」　…過剰なストレスがかかると、男性ホルモンを作る能力が落ちてしまいます。ゆっくり入浴する、休日に遠出して温泉につかる、趣味を楽しむなど、自分なりのストレス解消法をもつようにしましょう。

⑤「食生活」　…男性更年期障害は、食生活や生活習慣を変えることで、症状が軽くなる場合もあります。食生活で心がけたいのは、肥満を解消することです。
男性更年期障害になると、肥満になりやすくなりますが、肥満自体も、男性ホルモンの「テストステロン」の働きを妨げるので、更年期障害の症状をさらに悪化させる要因になります。

肥満の解消には、何よりも食べ過ぎないこと。腹八分目を心がけるとともに、よく噛んでゆっくり食べる、ながら食いをしない、間食を控えるなど、太りやすい食事のスタイルを改めましょう。

具体的には、亜鉛やネバネバ食品がおすすめです。亜鉛には、男性ホルモン・テストステロンの分泌を促す効果があります。カキやワカメ、サバ、アジ、イワシなどの海産物に、亜鉛が多く含まれています。また、納豆やオクラ、山芋、ナメコなどのネバネバ食品には、タンパク質を効率よく消化・吸収させ、ホルモンの活性化にも役立つと言われる成分が含まれています。これらの食材を積極的にとるようにしましょう。ただしすべての栄養素が体の中で充足して、初めてその効果を発揮するものです。亜鉛やネバネバ食品さえ摂っておけば大丈夫というわけではないので、そのほかの栄養素もバランスよく摂るよう心がけてください。

長芋・おくら・納豆の和え物