



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. 6 VOL. 27

こんにちは、院長の片山です。5月の「母の日」に続いて、6月には「父の日」がありますね。父の日の起源についても調べないわけにはいきませんよね。

父の日は、1909年、アメリカ・ワシントン州に住むソラ・スマート・ドッドという女性が、教会の牧師に彼女の父の誕生日である6月に礼拝をお願いしたのが始まりと言われています。軍人であった父が南北戦争に召集されると、母は女手一つで6人の兄弟を育てていました。

やがて戦争が終わり父が戻って来ると、過労がたたったのか母は亡くなってしまいます。

その後、父は一人で6人を育てますが、その父も子供達が全員成人したのを見届けるようにして亡くなってしまいました。

ソラは、当時すでに母の日があったことを受け「父に感謝する日があってもよいはずだ」と1910年に牧師教会に嘆願書を提出します。すると、1916年には28代大統領ウッドロー・ウィルソンが父の日の演説を行い、父の日が認知されるようになります。

さらに、1966年になると36代大統領リンドン・ジョンソンが、6月の第3日曜を父の日と定めたことにより、1972年に米国の記念日として正式に制定されました。

父の日は、母の日と比べて浸透度が低く、例えば、母の日であれば「赤やピンク色のカーネーションを贈る」というのは誰もが知っていますが、父の日の贈り物と言えど？と聞かれると、首を傾げてしまう方も多いのではないのでしょうか。

ちなみに、父の日贈るプレゼントの代表的な贈り物は、バラとなっています。

母の日のカーネーション同様、赤色を贈るのが世界的に見て一般的とされていますが(すでに亡くなっている場合は、白いバラを捧げます)、日本においては日本ファーザーズ・デイ委員会が、日本では幸せの象徴とされている黄色を父の日のイメージからにしていることから、**黄色いバラを贈る**のことが多いようです。

母の日に比べて見過ごされ月な父の日。普段は、なかなか口にする機会のない感謝の言葉だけでも贈りたいものですね。



## 2018 6月 診療カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
27	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	29	30

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



(当院 HP の QR コード)

## ? 頭の体操コーナー

- 【問題1】 真面目で成績優秀な A 君が、先生の指示でだれとも面会することをゆるされずに、部屋に閉じ込められた。A 君は特に悪いことをしたわけでもないが、この先生の行為に A 君の親を含め、だれも抗議しなかった。いったいなぜだろうか？
- 【問題2】 草野球の試合でのこと、9 回の裏 1 点リードしているが 2 アウト満塁の大ピンチ。バッターは相手の最もあたっている選手だが、投手は限界ぎりぎりコントロールが定まらない。3 球なげて、ノーストライク 3 ボールと絶体絶命のピンチ。しかし、投手はある 1 球でバッターにバットを振らせること無くゲームを終了させ見事勝利した。その一球とはいったいどんなボールだろうか？

ヒント:今回は【1】【2】ともノーヒントで頑張ってください！

### 【先月号の答え】

- (1) 泥棒は指輪を付けた娘ごと誘拐した。  
(2) 夕刊の新聞配達。「夕刊だ(ゆうかんだ、勇敢だ)」と言われるから

## サプリメントの活用法 ②

当院では、心療内科の病状の背景に、質的栄養不足があるとの考え方に則り、血液検査の結果も分子栄養学的な観点から詳しく説明させていただき、皆さん**個人個人に不足してるビタミンやミネラルを具体的にアドバイスさせていただくように心がけています。**

その際、鉄剤やビタミン剤を処方させていただくこともありますが、市販のビタミンやミネラルのサプリメントやプロテインをお勧めすることも増えてきています。

今回は「ビタミン C」のあまり知られていない効果についてお話しします。

### 【ビタミン C(VC)の効能】

#### ①カゼ予防、ウイルス・細菌感染症予防

VC はインターフェロンと抗体を増やして、風邪を予防します。ポーリングは、「1000mg の C 服用で風邪を 45% 減少させる」と言っています。VC は、結合組織の機能を強めてウイルス感染から細胞を守り、さらに、免疫機能を強め、フリーラジカルを中和します。さらに高用量の VC はウイルスを殺します。

#### ②ストレス耐性向上

ストレスには、化学的ストレス、物理的ストレス、心理的ストレスなどがありますが、動物はストレスがかかると VC を自ら大量に合成します。ストレスがかかると副腎系を介して VC が大量に使用されるからです。人間やサルはいつからか VC を合成できなくなったため、ストレスが強い時は大量の VC を摂る必要があるのです。

#### ③アレルギー

VC はアレルギーの素となるヒスタミンを破壊する機能があります。「ビタミン C 健康法」の著者ストーンは、花粉アレルギー患者の VC 必要量を 1 日 3~5g としています。これを年間を通じて服用し、花粉の季節には、適当に増量することで症状は軽減します。



### 【低糖質食の勧め】

**VC を効果的に活かすためには糖質制限が必要**です。糖質摂取量が多いと、腸管において VC の吸収率が低下し、腸耐性用量が低下します。つまり VC の吸収障害を生じます。

また、細胞レベルで見ると、VC は糖質と同じルートを経て細胞内に取り込まれているのですが、そのルートは糖質が優先的に取り込まれるようになっています。血糖値が高いと糖質が VC に優先して細胞内に取り込まれる、つまり VC の利用障害を生じます。**VC の効果を最大限に享受するためには糖質の摂取量をできるだけ減らすことが重要**です。

(「ふじかわ心療内科クリニック」藤川院長のブログ他参照)

## あがり症について ②

シリーズ「あがり症」ですが、先月はあがり症とはどんな状態化についてお伝えしました。その対策についてお伝えする前に、今回はその原因について掘り下げてみようと思います。

### ★あがり症が発症する原因は何か

あがり症はなぜ発症してしまうのでしょうか。その原因としてどのようなものがあるのでしょうか。あがり症の原因は1つではなく、多くの要因が考えられます。他者からの評価に対する恐れを過剰に感じてしまうような原因が複数あり、それらが重なって閾値を超えると発症すると考えられています。あがり症が発症しやすくなる代表的な原因を紹介します。

#### I. 性格

あがり症を発症しやすい方には、共通した性格傾向が認められます。特に、

- ・不安が強い
- ・心配性
- ・完璧主義
- ・神経質

といった性格傾向の方はそうでない方に比べてあがり症を発症しやすいと考えられます。このような性格の方は、「他者からの評価」を非常に気にする傾向があるため、「人からバカにされたらどうしよう」「人前でうまくやれるだろうか」と不安を感じやすい傾向があります。またちょっとした失敗でも「自分は愚かだと思われたのではないか」と考えてしまいやすいため、他者から悪く評価されていると考えてしまいやすいのです。



#### II. 遺伝

特定の遺伝子が内気・恥ずかしがりやな性格と関連することを指摘した研究結果もあり、あがり症にある程度の遺伝的要因がある可能性は十分に考えられます。ただし遺伝の影響は大きくはないでしょう。あくまでも遺伝も「多少は」関係している、という程度のものです。親にあがり症の傾向があるからといって、子供も必ずあがり症になるということはありません。

#### III. 幼少期からの環境

幼少期からどのような環境で育ってきたのかは、発症に大きく影響します。

例えば恥をかくことを極度に嫌う家族のもとで養育されたのであれば、「恥をかいてはいけない」「他者を不快にしてはいけない」という気持ちが自然と強くなります。すると人前への緊張・恐怖が高まりやすくなるでしょう。これはあがり症を発症しやすくさせます。

また過保護に養育された場合も、社会的状況に接する機会を親が先回りして回避させてしまうため、社会的状況への対処能力が未熟なまま成長せず、これもあがり症の発症を高めてしまう可能性があります。反対に両親から十分な愛情を受けることが出来なかったり、「こんなこともできないなんて恥ずかしい子だ！」と厳しく養育されていたようであれば、他者に対して過敏になってしまうため、これもあがり症発症のリスクになりえます。

#### IV. 失敗・恥などの強い経験

大勢の人前での発表で失敗して恥をかいてしまった(ように自分が感じた)エピソードをきっかけに、人目を過剰に意識してしまうようになりあがり症が発症することもあります。学生時代に友人からからかわれたり、ひどいいじめなどを受けていた場合、これらも原因となりえます。

いじめの経験から「他人は自分に対して攻撃的である」という意識が根付いてしまうと、「自分は他人を不快にしようのだ」と考えてしまい、あがり症の原因となってしまうことがあります。

#### V. 年齢・性別

あがり症は10代での発症が圧倒的に多く報告されています。性差は明らかでなく、男性でも女性でも発症します。

10代にあがり症が多い理由として、この時期は成長の過程として多感な時期であり、他者からの評価(人目)を意識するような時期だからだと考えられます。小学生高学年や中学生・高校生といった年頃は、異性などの他者からの目を特に気にし始める年代ですよね。「人から良く思われたい」「人から悪く思われたくない」という意識がとりわけ強い時期だとも言えます。そのため「他者の評価」を過剰に気にしてしまい、あがり症になりやすくなるのでしょう。また10代は社会的にも様々なことにチャレンジする時期であり、試験・試合・発表など、緊張する状況や人前に出る機会も増えてきます。このようなことも影響しているのかもしれませんが、10代の不登校や引きこもりが問題となっていますが、中にはあがり症によって外へ出られなくなってしまう方もいらっしゃるのではないかと考えられています。

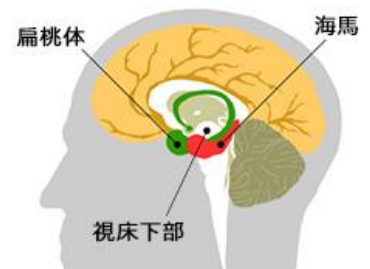
#### VI. 脳内の異常

あがり症についての研究というのはあまりないのですが、同様の病態である「社交不安障害」についてはある程度研究がされています。社交不安障害の方は、脳の**扁桃体**と呼ばれる部位のはたらきが亢進すぎている事が報告されています。

また薬物療法(抗うつ剤)や精神療法(認知行動療法など)で治療して社交不安障害が改善されると、それに伴い扁桃体のはたらきが正常化することも確認されています。ここから考えると、社交不安障害は扁桃体になんらかの異常が生じた結果、生じているのではないかと考えることができます。

実際、扁桃体は恐怖・不安という感情に深く関連している部位です。ウィリアムズ症候群という扁桃体のはたらきが低下する疾患がありますが、この疾患の方は非常におおからで優しく、社会的な恐怖心を感じる事が少ないと報告されています。また動物実験において、扁桃体を破壊したラットでは、不安・恐怖が消失することも示されています。

つまり扁桃体の活動性が低いと恐怖・不安を感じにくくなり、高いと恐怖・不安を感じやすくなる事が推測され、あがり症では扁桃体の活動性が過度に高まってしまった結果、強い恐怖を感じるようになっていると推測できます。扁桃体で具体的にどんな異常が生じているのかというと、主にセロトニン・ドーパミンといった気分に影響を与える神経伝達物質の異常が生じていることが報告されています。これらのバランスが崩れた結果、社交不安障害・あがり症が発症するのではないかとというのが現在における生物学的な仮説になります。



次回はあがり症の対策について具体的にお伝えします。