



みなさんこんにちは。今年もあつとい
う間に12月になりました。この1年はみ
なさんにとってどのような1年だったで
しょうか？

さて今年も、毎年12月号恒例の、今年の
流行語から今年一年を振り返ってみたい
と思います。これを書いているのはまだ
11月なので流行語大賞は決まっていな
いので、候補30を挙げてみました。

全体的にはスポーツ関連が多いようで
す。「金足農旋風」「翔タイム」「そだね
ー」「なみ節」などは明るい話題です
が、「悪質タックル」「奈良判定」のような
パワハラまがいの陰湿な話題も含まれ
ていますね。

猛暑や土砂災害など、自然の猛威を思い知らされた年でもあったようです。

「災害級の暑さ」「計画運休」「ブラックアウト」などがそれを示している一方で、
ボランティア活動も注目され「スーパーボランティア」の尾畠さんも有名になりました。

候補には選ばませんでしたが、個人的には、「**結局、新井は凄かった。**」の広告主
の黒田さんに大賞を上げたいです！日本一をまたまた逃して悔しかったカープフ
アンにとってはカープ愛に満ちた最高の言葉でしたよね！ 来年こそは日本一！

- ・ あおり運転
- ・ 災害級の暑さ
- ・ 悪質タックル
- ・ 時短ハラメント(ジタハラ)
- ・ eスポーツ
- ・ 首相案件
- ・ (大迫)半端ないって
- ・ 翔タイム
- ・ おっさんずラブ
- ・ スーパーボランティア
- ・ GAFA (ガーファ)
- ・ そだねー
- ・ 仮想通貨/ダークウェブ
- ・ ダサかっこいい / U.S.A
- ・ 金足農旋風
- ・ Tik Tok
- ・ カメ止め
- ・ なみ節
- ・ 君たちはどう生きるか
- ・ 奈良判定
- ・ 筋肉は裏切らない
- ・ ひょっこりはん
- ・ グレイヘア
- ・ ブラックアウト
- ・ 計画運休
- ・ ポーっと生きてんじゃねえよ！
- ・ 高プロ(高度プロフェッショナル制度)
- ・ #MeToo
- ・ ご飯論法
- ・ もぐもぐタイム



2018 12月 診療カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	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	31	1	2	3	4	5

日曜・祝日・水曜休診、土曜は午後休診

午前 9:00~12:30

12/28-1/3 は休診です

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



(当院HPのQRコード)

頭の体操コーナー

【問題1】 しゃぶしゃぶ、お寿司、焼肉。名探偵が一番好きなのはどれ？

【問題2】 食べ放題の招待状を送ってきたのは、王様、王子様、お姫様のうち誰か？

ヒント:[1]ノーヒントで！ [2]食べ放題の食事を英語で言うと…

【先月号の答え】

(1) 聞かない猿 → キカザル → 着飾る

(2) 5 9 分 → 1 匹だと 1 分後に 2 匹になるので、その 1 分ぶんだけ早くなる。

サプリメントの活用法 ⑧

ビタミンには所要量では疾病予防効果がありますが、多量に摂取することで疾病の治療効果があることも知られています。今回はビタミン E を例に、治療効果を中心にお伝えします。

ただし、前提として天然型ビタミン E(d- α トコフェロール)のみを使用してください。

★ビタミン E の治療効果

1. 心不全や不整脈に対しては、800~3000IU。

2. 火傷、外傷、外科手術の傷の回復を助ける。800~3000IU。

3. ビタミン E は呼吸で取り込んだ酸素の節約効果がある。

(注:E 不足があると酸素の 43% は生体膜などの不飽和脂肪酸の自動酸化に浪費してしまう)

4. 狹心症、心筋梗塞には 1200~2000IU で完璧に予防出来る。

5. ビタミン E はプロトロンビン時間を延長し、血小板凝集を抑制する。1000~2000IU で血栓性静脈炎を改善させる。E は抗血小板薬として作用するが、薬より圧倒的に安全性が高い。血栓症を予防する。

6. ビタミン E は血管拡張により血流を改善する。800IU、もしくはそれ以上。

7. ビタミン E は高血圧を正常化させる。

ポーリングは、100~800IU の E を服用しておれば、心臓疾患の危険性を 30~40% 軽減出来ると言った。



★ビタミン E の免疫機能への作用

健常高齢者に 800IU の E を 1ヶ月投与すると、免疫応答が有意に改善した。

大腸がん患者に 2 週間 750mg(1125IU) の E を投与すると、CD4:CD8 比率が上昇(T 細胞の作るサイトカイン、インターロイキン 2 を反映する)。

★ビタミン E の安全性について

Shuts は 8000IU の投与でも副作用はなかったと言う。

リウマチ性心疾患など、動脈硬化病変がある場合は、90IU で開始し、緩徐に增量してゆく。

注:動脈硬化病変がある人は E400IU を 4 日に 1 錠で開始する。1 週後には 2 日に 1 錠、翌週には毎日 1 錠とすること。

(藤川メンタルクリニックのブログなど参照)

治そう！自律神経をかき乱す思考法②

～仕事上での考え方癖が原因では？～

「自律神経失調をかき乱す思考法」と題して、主にビジネス現場での脳の切り替えかとを前回に引き続きご紹介します。

★ビジネスの現場に合わせた「脳の切り替え方」

④悪いことだけを見ない

全体の中の1つのよくないことだけに目が向いて、よいことが見えなくなり、悪いことばかりが見えてしまうという状態に陥ることがあります。

たとえば仕事をしているとき、長らく営業でよい成績を取っていたのに、一度だけ最下位の営業成績になったとします。このとき、最下位になったことばかりが気になって、このままクビになるのではないかと思ってしまう、というような状況です。これは、最下位になったショックがあまりに大きく、仕事全体に対して不安感を抱いてしまっているのです。

対処法としては、よいことに目が向いていない状態なので、視点を悪いことからよいことに切り替える必要があります。たった1度の最下位なんてどうでもよく、ずっとよい成績を残し続けているところのほうがすごいことなのです。

⑤根拠のない結論を出さない

根拠もないのに、悪い結論を勝手に予測する考え方をやめましょう。

1つ目は、人に対しての考え方で、「心の読みすぎ」というものがあります。本当のことは本人から聞かなければわからないのに、他人の行動を勝手に決めつけてしまう……という思考パターンです。他人が黙っているのを見て、怒っているのだろうと決めつけたり、そっけない態度をされたら嫌われていると思い込んだりなど、他人の顔色を気にしすぎてしまう方が、このタイプに当てはまります。

2つ目は、物事に対しての考え方で、「先読みの誤り」というものがあります。結論を悪く決めつけてしまう思考パターンです。

「私はこのまま出世することができない」「私は一生、平社員のままだ」など、と、先を悪いほうに読んで考えています。

2つのケースとも、根拠のない結論を出さないことが必要です。

根拠がないのなら、よい結論を出すことも自由です。勝手に悪い結論に決めつけて悩み苦しむよりも、よい結論に決めつけて明るく希望を持って行動しよう、と考えてみましょう。



⑥感情的に物事を決めつけない

自分の感情が現実であると思い込んでしまうという思考パターンがあります。

自分が不安を感じている → だから失敗する

自分の気分が落ち込んでいる → だからこのままやらないほうがいい

など、自分の感情によって世の中の正しさを決めたりしていませんか？

時間があまりとれなかったために不安に陥り、仕事はすべて失敗だと考えてしまったりなど、心当たりのある方も多いのではないでしょうか。

やみくもに時間を費やしたからといって、必ずうまくいくとは限りません。

少なくとも正確に準備ができたほうがうまくいくこともありますし、それ以外の堂々とした受け答えなどによる要因でうまくいくことだってあります。気分や感情は、一過性のことが多く、いつまでも続くわけではないですし、次の瞬間には楽しくなるかもしれません。

この状況の対策としては、気分をよくしたり、いいことを探したりすることがいちばんです。

帰りにおいしいものを食べて帰ろうとか、次の休みに旅行に行くことを思い浮かべるなど、とにかく楽しいことを頭に思い浮かべるようにしましょう。

⑦ 「すべき」思考をやめる

「～すべき」「～すべきでない」「～しなければならない」と、つい考えていませんか？

期限があるものではないのに、いつまでにやらなければならないと思い込み、結果的に自分自身を追い込んで、プレッシャーを感じた経験はありませんか？

この思考パターンの厄介なところは、自分だけでなく、他人に対しても同様に当たってしまうことがあります。たとえば他人を見て、もっと頑張るべきだとか、自分より早く帰るべきではないと考えてしまったことはありませんか？

人はそれぞれ持っている常識が違います。もしかしたら相手から見ると、自分のほうが間違っているのかもしれません。こんな状況には「上下に目線をずらす」という考え方があります。

まずは、「上」の目線。

例えば自分が「すべきだ」と考えていることに対して的外れなことを言ってきたら、悪い言い方ですが、少し斜に構えて上から目線になってみましょう。小さな子どもに接するように、まともにぶつからず、よしよしかわいそうな人だと上から目線で見れば、他人を許せる余裕が生まれます。

また、逆に相手の言うことは絶対だ、どんなことでも「はい」と言おうと、「下」から目線でいるのも有効です。どちらもアプローチは違いますが、自分の「すべき」という思考パターンから無理やり離れることができます。うまくいかなくとも、次はうまくいくこともあります。

⑧ 何もかもを自分に関連づけない

悪いことが起こったときに、自分に責任がない場合でも、自分のせいにしてしまう思考パターンがあります。ほかの人が仕事で失敗しているのを見て、自分が助けてあげられなかったから失敗してしまったんだというように、他人の失敗を自分のせいにしてしまうことがあります。他人がやってしまったことに責任を感じすぎてはいけません。

他人に100%の影響を与えることはできないのですから、助けなかったから失敗をしたと決めつけてしまうのは飛躍した論理なのです。

いかがでしたでしょうか？ 参考にしてみて下さい。

それでは来年も、皆様にとって

よい年ありますように！

