

2023年 鷹栖町 こころの健康づくり講演会

タイトル

不安定な情勢の中を生きる
～ 健やかなこころを育むために ～

日時
令和5年12月13日
13：30～15：00

旭川医科大学医学部看護学科
長谷川博亮

本日の内容

目的

コロナ感染症の再流行の兆し、世界各地の戦争、不安定な経済状況、驚くような事件の連続～

魂が負の方向に揺さぶられるような社会の中に今我々は身を投じています。きっと、`こころ、`がふさがぎ込んでいる人も多くいるのではないのでしょうか？

一方で、`こころ、`は生き生きと生活するためのエネルギーにもなります。

今日は `こころ、` の特徴について理解を深めましょう。



皆さんは今年、どんなニュースが心に残りましたか？



質問 どちらかと言うと明るい ()
どちらかと言うと暗い ()

自殺者数が3万人を超えた平成10年の社会状況

- 和歌山毒入りカレー事件
- 大蔵省・日銀接待汚職 蔵相、日銀総裁辞職
- 大手銀行に公的資金投入 17行に1兆4200億円投入
- 金融ビッグバン始動
- 失業率、初の4%突破
- 参院選挙自民党惨敗
- 円安 1ドル=147円台へ
- 北朝鮮が「ミサイル」発射 本土上空越え三陸沖に着弾か
- 長銀を一時国有化
- 24兆円の緊急経済対策
- 失業率4.4%へ
- 日債銀を一時国有化

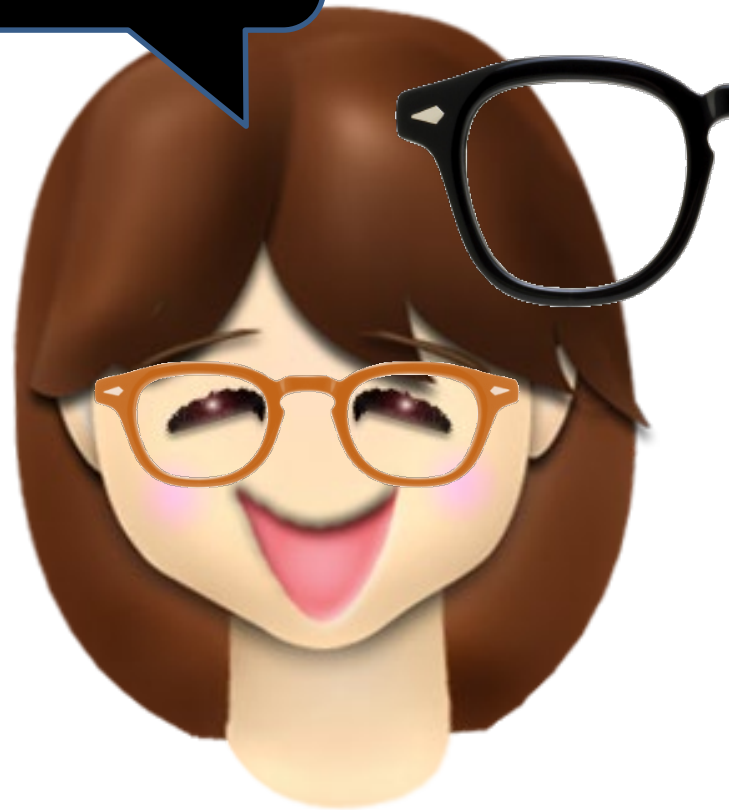


皆さんは最近どちらのメガネで世間を見ていますか？

「足りないもの」
「欲しいもの」
「手に入れたいもの」

嫌な情報
~~良い情報~~

「自分がすでに手に
入っていて恵まれて
いると思うもの」



「自分がすでに手に入っていて恵まれていると思うもの」



「足りないもの」
「欲しいもの」
「手に入れたいもの」

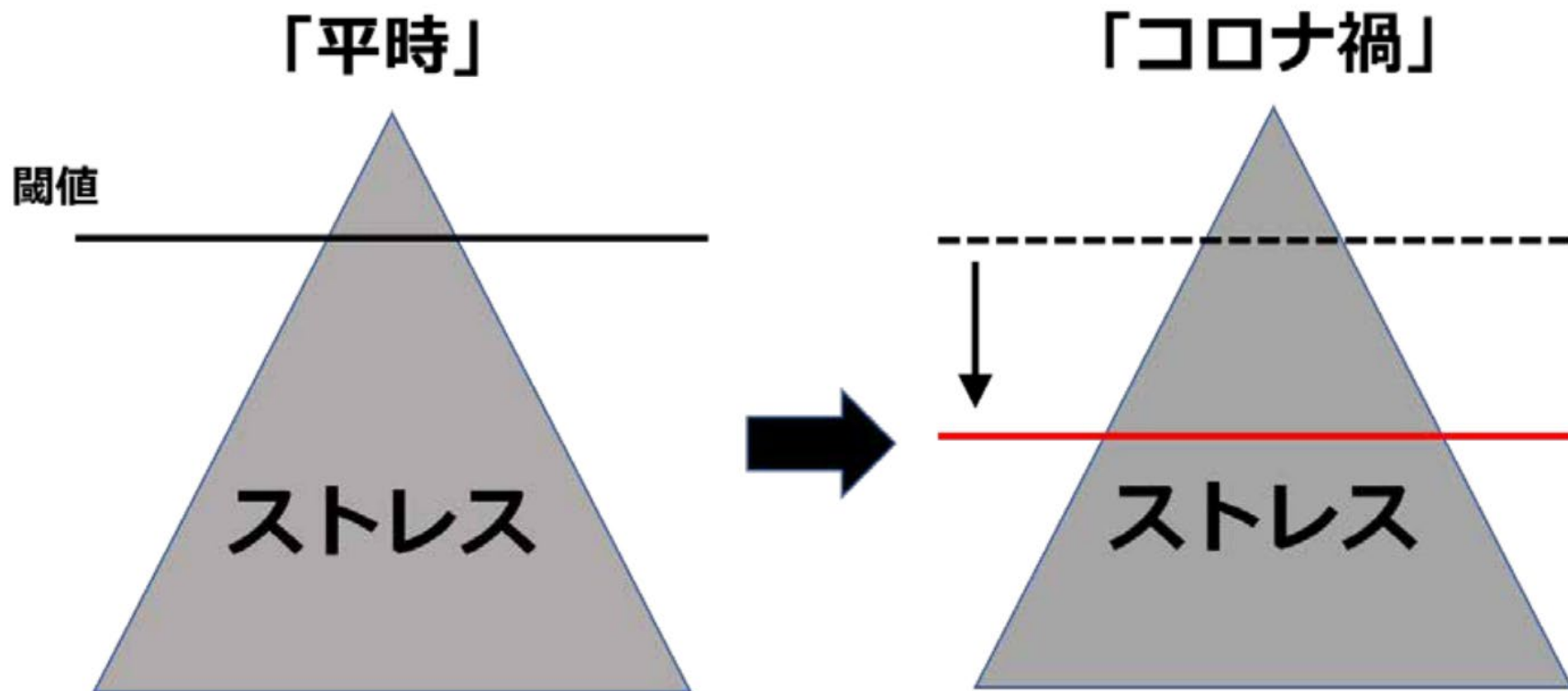
物事をどう見るか

病は気から

医者として、
医療者として働いていると
まるで病気を呼び寄せているかのよう
に思ってしまう人にも出会います。
そういった人は
心配が心配をよび、根拠なくますます不安になる
不幸な転機ばかりに気持ちが向いている
治療により良くなってきているところよりも
まだ良くなっていないところにばかり目を向ける
というような共通点があるように思います。
反対に、
よくなってきているところに喜びを見出し、
小さなことにも感謝を忘れず
希望を持って現在を生きている人は
いつの間にか元気になって行くように思います。
コップに半分入っている水を見て
もう半分しかない、と思うか
半分も残っている、と思えるか。
医者の仕事は、
科学的なデータから適切な治療薬を用いるのはもちろんですが
半分しかない、という気持ちを、
半分もある、と思えるように切り替えるきっかけをつくることも
大切だったりします。
(ともすればこちらの割合の方が大きいことも(*^_^*))



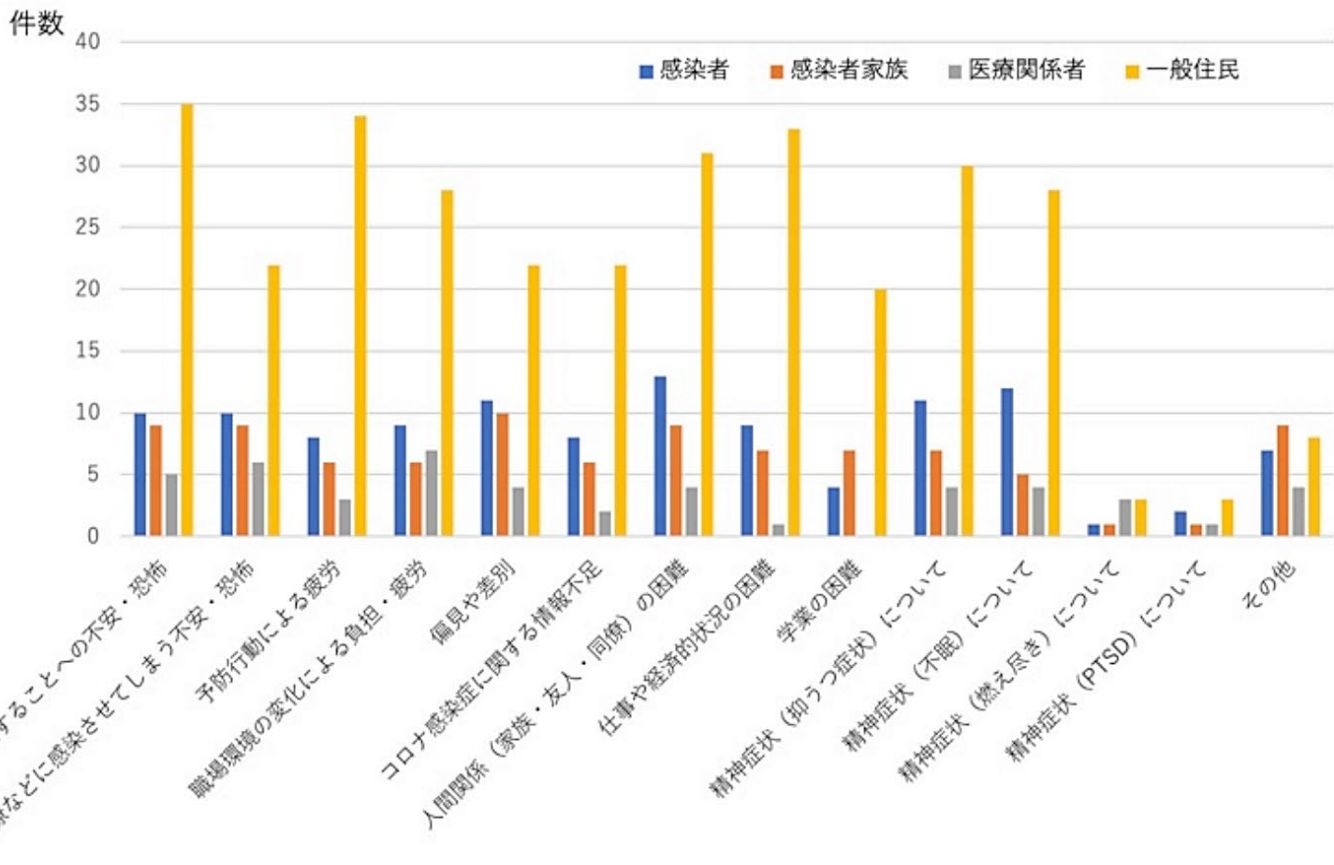
コロナ禍は普段はストレスと感じないこともストレスとなってしまいます



コロナ禍では平時に比し、ストレスを感じる閾値が低下し、様々なストレス因が顕在化しやすい状況であり、医療機関を受診していない人を含めると、私たちが想像する以上にメンタルヘルス面の実害は拡大している可能性がある。

精神の専門機関の相談内容がコロナ禍で多彩な内容に・・・

全国の精神保健福祉（精保）センター69 施設と精神科医療機関 931 施設、計 1000 施設を対象に郵送によるアンケート調査を実施しました。その結果、相談の大半は精保センターに電話で行われ、COVID-19 感染者やその家族に加え、一般住民からも広く寄せられていました。相談内容は不安、うつ、不眠、アルコール問題といった精神医学的問題に加え、対人関係や偏見差別の悩みなど、社会的要素を含んでいました。また、自殺の危険など緊急を要する相談も寄せられていました。



精神保健福祉センターに寄せられたリモート相談の件数

※ 引用 九州大学大学院医学研究院精神病態医学 教授 中尾智博「新型コロナウイルス禍におけるメンタルヘルス問題の実態が明らかに」PRESS RELEASE (2021/07/28)

ストレスは何もしなければ大きくなっていくことも・・・

病気レベル

- ・もう死んだ方がマシだ
- ・怖い、苦しい！
- ・諦めるしかない！

助けが必要なレベル

- ・もう駄目だ！
- ・怖い、苦しい！
- ・諦めるしかない！

ストレスレベル

いつでも何とでもできる！
我慢できる！
自分が弱いだけだ！

自殺

うつ病

激しい速さ

高齢になるにつれて現れてくる生活の変化と自殺

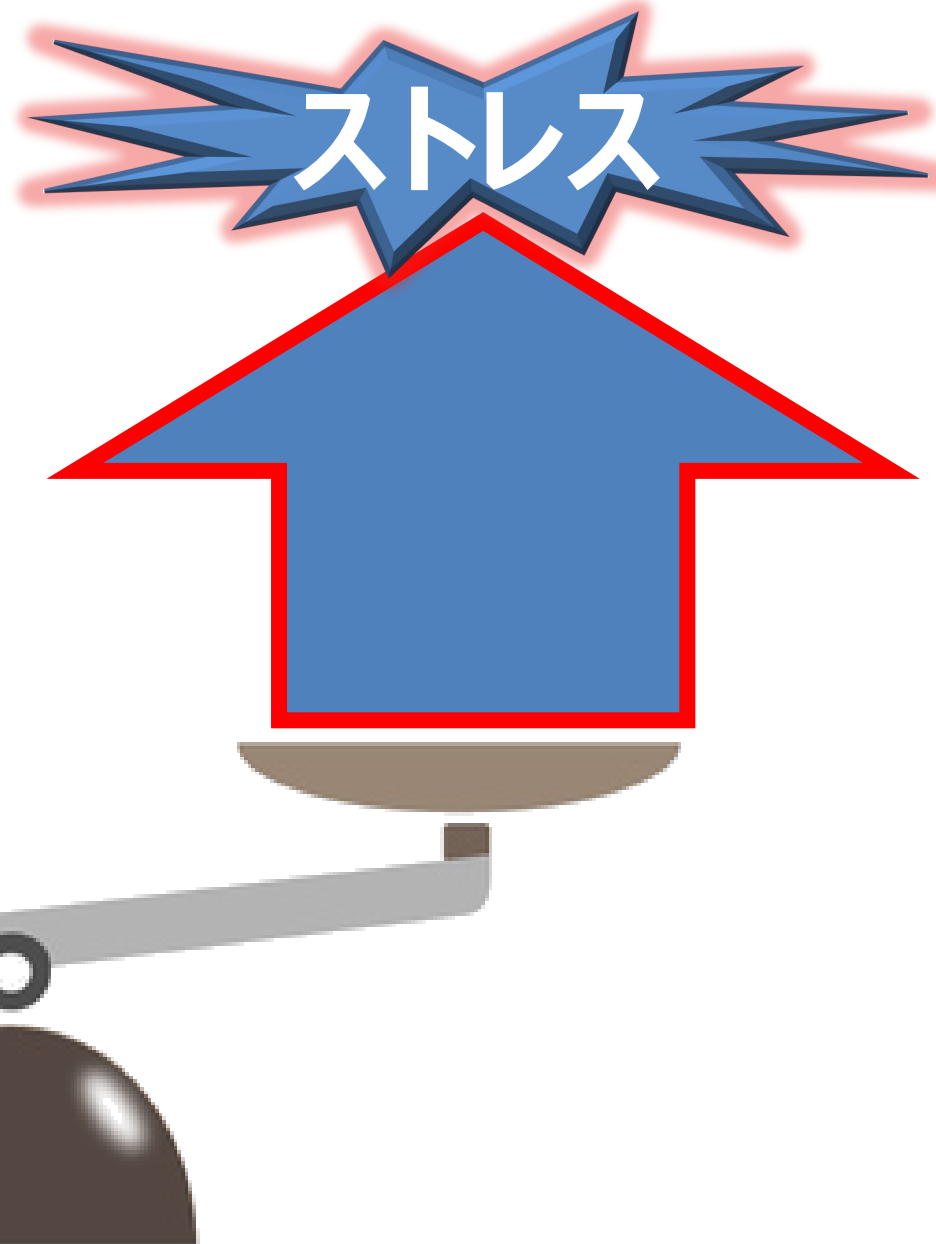
- 自殺で亡くなった方の約37.7%が60歳以上（令和4年中における自殺の状況 - 警察庁）である
- 高齢期の自殺は女性も多い
- 60歳以上の自殺の原因は、「健康問題」が約6割である
 - 精神的側面：うつ病
 - 慢性疾患（回復が望めない）
 - 生命と直結する病気、治療、予後（がん）
 - 認知機能低下の悩み
- 家族関係の変化による心身の疲労
 - 離別・死別（特に男性）
 - 夫婦・親子関係の不和
 - 介護される側（心理的負担、経済的負担、存在感）
 - ※自殺により亡くなった高齢者「長く生きすぎた」、「迷惑をかけたくない」 家族の悲観
 - 介護する側（介護・看病疲れ）
- 経済社会問題
 - 経済的な余裕のなさ（生活苦、事業不振、負債）
 - 老後の生活への不安
 - ※50～60代の老年期に差し掛かる時期に注意（健康問題に次ぐ原因）
- 孤独感
 - 男性＞女性、年齢が高くなるほど自殺に注意
 - 独居・同居ともに自殺率が高くなる
 - 覚悟の自殺、人生との決別、後追い自殺

日々、当たり前のように感じているストレスが厄介です！

日常的な苛立ち (デイリーハッスル)



大きな
ストレス



こころの健康は2つの「気づき」が重要です -「自分自身」と「周囲の人」の異変に気づく-

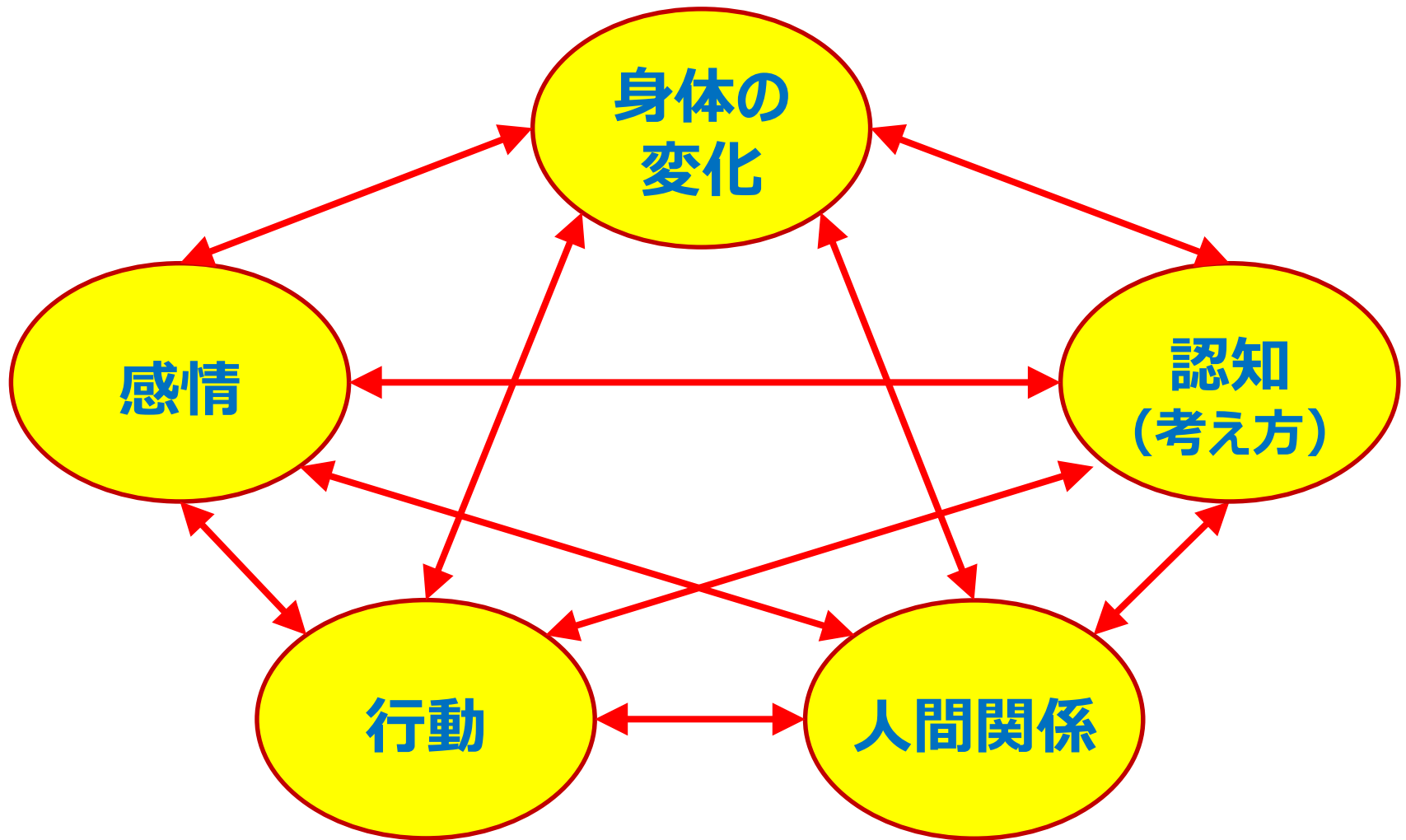
自分自身で気づけること

第一は、
ストレス反応に対する
気づきを良くする

第二は、
ストレス反応を解消するための
具体的な行動を起こす



ストレスの原因を知るよりも、ストレスの「黄色信号」に気づくことです



お互いに影響を及ぼしあう！

わたしの心のバランスが崩れた時の反応
 ~こころの「黄色信号」に気づきましょう！~

こころの「黄色信号」	具体的にどのようなになりますか	特に自分が注意すべき項目に丸印
身体の変化	● ● ● ● ●	
感情	● ● ● ● ●	
認知（考え方）	● ● ● ● ●	
行動	● ● ● ● ●	
人間関係	● ● ● ● ●	

こころと身体はとても関係があります



自律神経系

(オン・オフのバランスを取り、
身体のリズムを調整)

内分泌系

(身体の内部の機能を調整)

免疫系

(身体を病気から保護する)

バランス

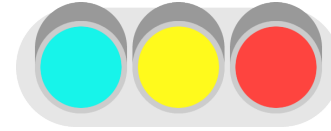
身体の状態を
一定に保つ

低下

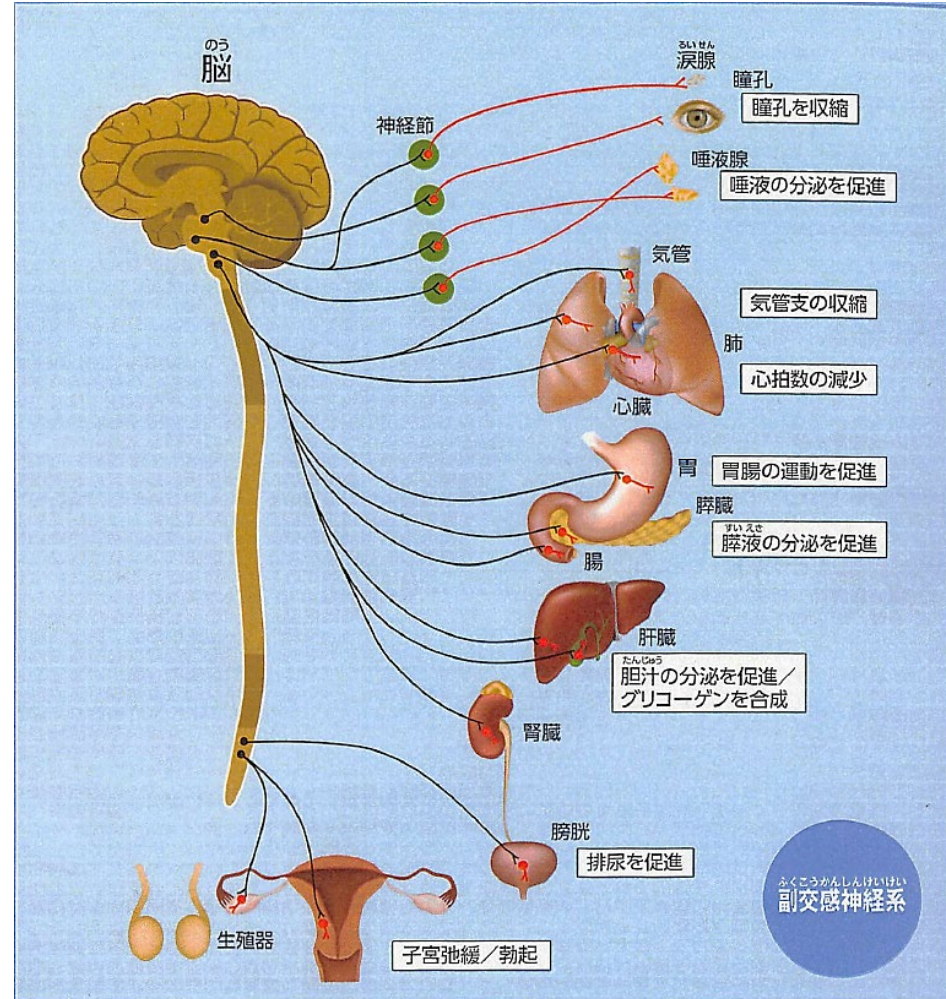
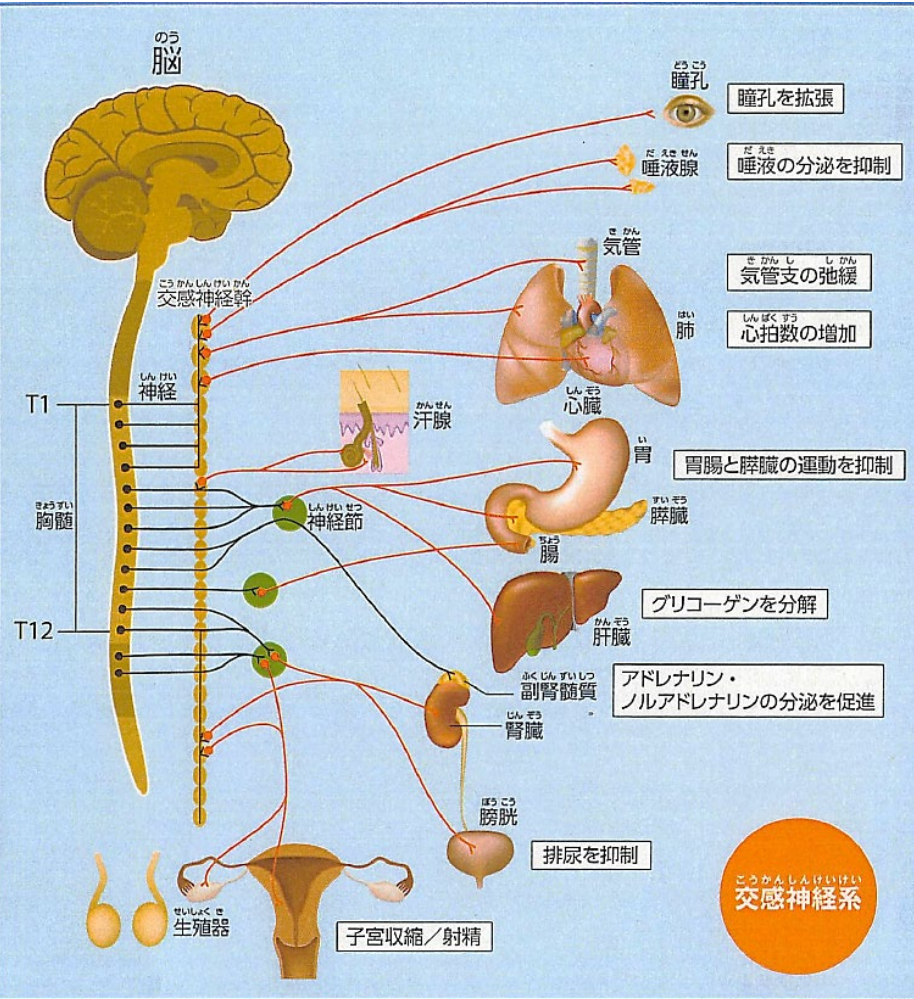


脳が身体の各部位を制御する

- 呼吸、心拍、血圧、体温、発汗、排尿などは自律神経が調節
- 睡眠中も生命を維持できる
- 交感神経～活動に対する身体の調整
- 副交感神経～リラックスする身体の調整



ストレス～ 自律神経をコントロールするバランスが乱れる



病は気から・・・

精神論 VS 科学的根拠

JSTトップ > プレス一覧 > 共同発表



病は気から

「病は気から」の根拠を実験的に証明
交感神経による免疫制御のメカニズムの一端を明らかに

平成26年11月25日
大阪大学
科学技術振興機構 (JST)

大阪大学 免疫学フロンティア研究センターの鈴木一博 准教授らの研究グループは、交感神経から分泌される神経伝達物質ノルアドレナリンが、 β_2 アドレナリン受容体^{注1}を介してリンパ球の体内動態^{注2}を制御する仕組みを分子レベルで解明し、このメカニズムが炎症性疾患の病態にも関わることを突き止めました (図6)。今回の研究によって、交感神経が免疫を調節する分子メカニズムの一端が明らかになりました。

本研究は、独立行政法人科学技術振興機構 (JST) の戦略的創造研究推進事業 研究領域: 「炎症の慢性化機構の解明と制御」 (研究総括: 高津 聖志 富山県薬事研究所 所長)、研究課題名: 「慢性炎症における免疫細胞動態の神経性制御機構の解明」、研究者: 鈴木一博 (大阪大学 免疫学フロンティア研究センター 准教授) の一環として行われました。

本研究成果は、2014年11月25日 (米国東部時間) に米国科学誌「The Journal of Experimental Medicine (JEM)」のオンライン速報版で公開されます。

<研究の背景>

「病は気から」と言われるように、神経系が免疫系に対して何らかの調節作用を有していることは古くから指摘されています。事実、リンパ節をはじめ免疫反応の場であるリンパ器官には神経が投射しており、免疫反応の担い手である免疫細胞には神経からの入力を受け取る神経伝達物質受容体が発現しています。しかし、神経系からのインプットがどのようにして免疫系からのアウトプットに変換されるのか、その分子レベルでのメカニズムは現在でもなお十分に理解されていません。特に交感神経は、ストレスや情動による中枢神経の活動性の変化を全身の臓器へと伝える主要な経路であることから、神経系による免疫調節においても中心的な役割を果たしていると考えられます。さらに昨今の健康志向の高まりとともに、ストレスと免疫の関係が注目されるようになり、一般的に「ストレスが免疫力を低下させる」と言われます。しかし、そのメカニズムに関しては十分な科学的根拠が得られているわけではありません。そこで研究グループは、交感神経が免疫に及ぼす影響とそのメカニズムについて研究を行いました。

<研究でわかったこと>

1. 交感神経によるリンパ球の体内動態の制御

交感神経が免疫に及ぼす影響を明らかにするために、研究グループは交感神経から分泌される神経伝達物質ノルアドレナリンの受容体の一つ、 β_2 アドレナリン受容体がリンパ球に発現していることに着目しました。まず交感神経が興奮したのと似た状況を作り出すため、マウスに β_2 アドレナリン受容体を刺激する薬剤を投与したところ、血液とリンパ液に含まれるリンパ球の数が急速に減少することがわかりました (図1)。マウスの体内でリンパ球に β_2 アドレナリン受容体が発現していない状況にすると、 β_2 アドレナリン受容体刺激薬の作用がほとんど消失することから、リンパ球に発現する β_2 アドレナリン受容体が刺激されることで血液・リンパ液中のリンパ球が減少することがわかりました。

リンパ球は、リンパ節からリンパ液の中に出て行き (脱出し)、リンパ液が血液に合流するのに伴って血流に乗り、再びリンパ節に戻るといった形で全身を巡回しています。研究グループは、 β_2 アドレナリン受容体が刺激されることで血液・リンパ液中のリンパ球が減少するのは、リンパ節からのリンパ球の脱出が抑えられることが原因ではないかと推測しました。そこで、リンパ球が血液からリンパ節に戻る (進入) のを遮断し、その一定時間後にリンパ節に残っているリンパ球の数を測定するという方法で、時間内にどれだけのリンパ球がリンパ節から出て行ったかを評価したところ、 β_2 アドレナリン受容体が刺激されることによって、リンパ球のリンパ節からの脱出が抑えられることが証明されました (図2)。さらに、体内から交感神経を除いたマウスでは、リンパ球がリンパ節から出て行きやすくなることも判明しました。これらの結果から、交感神経からの入力があるリンパ球に発現する β_2 アドレナリン受容体を刺激することによって、リンパ球のリンパ節からの脱出を抑制することが示され、交感神経がリンパ球の体内動態の恒常性を保つ役割を果たしていることが明らかになりました。

心身症という言葉聞いたことはありますか？

心身症とは・・・

各科が対応する身体疾患の内、発症や経過に心理社会的ストレスの影響で機能的(器質的)な障害を伴った疾患群です。日常生活で仕事や対人関係などの心理社会的ストレスに無頓着や無自覚な場合に発症・悪化することが多く一般的治療では改善困難です。身体症状と心理社会的ストレスの間にある“心身相関”の理解を心療内科は重要視します。

※引用 国立精神・神経医療研究センターホームページ
<https://www.ncnp.go.jp/hospital/patient/disease12.html>



心理社会的ストレス

家庭内の
妻との不和

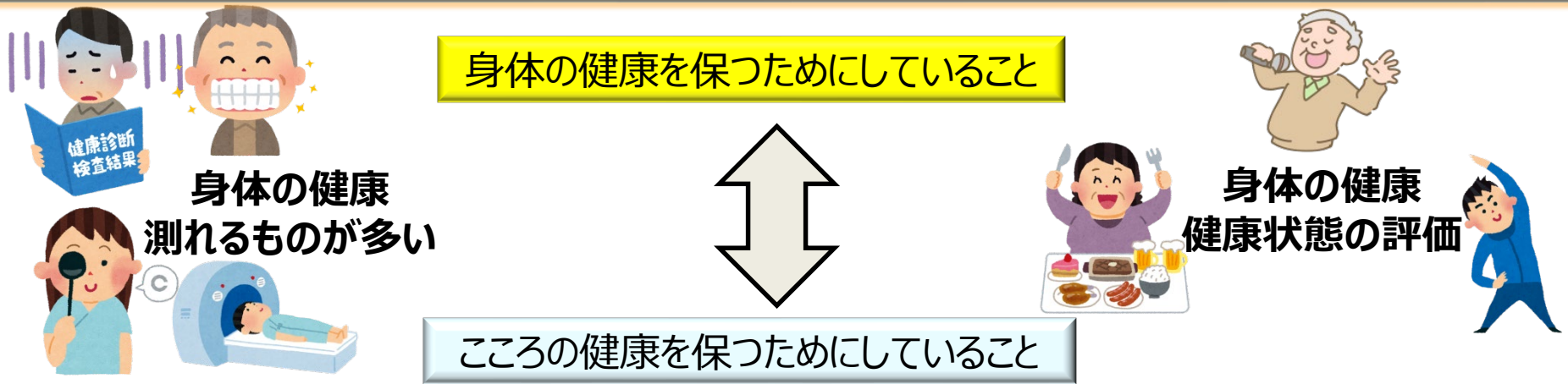


領域	診断名・疾患名
循環器内科	高血圧・起立性低血圧・不整脈・狭心症・心筋梗塞など
呼吸器内科	喘息・COPD・神経性咳嗽・過換気症候群など
消化器内科	胃十二指腸潰瘍・過敏性腸症候群・ 機能的ディスペプシア ・心因性嘔吐・慢性胃炎など
内分泌・糖尿病内科	糖尿病・脂質異常症・甲状腺機能亢進症など
神経内科	片頭痛・緊張性頭痛・慢性疼痛・心因性めまい・自律神経失調症など
膠原病内科	関節リウマチ・SLE など
整形外科	頸腕症候群・腰痛症・肩こりなど
泌尿器科	過活動膀胱・夜尿症・勃起不全症など
皮膚科	アトピー性皮膚炎・慢性蕁麻疹・円形脱毛症・多汗症など
歯科	顎関節症・口内炎など
精神科	身体表現性障害・摂食障害・睡眠障害など

胃の痛みやもたれなどの不快な腹部の症状を指すもの
 ~検査をしても異常な所見はないのに胃の働き=機能に問題がある

※引用 元住吉こころみクリニックホームページ
<https://cocoromi-cl.jp/knowledge/psychiatry-disease/psychosomatic/about-psychosomatic/>

いきいきと自分らしく生きるための重要な条件とは



いきいきと自分らしく生きるための重要な条件

- ◆情緒的健康
自分の感情に気づいて表現できること
- ◆知的健康
状況に応じて適切に考え、現実的な問題解決ができること
- ◆社会的健康
他人や社会と建設的でよい関係を築けること
- ◆人間的健康
人生の目的や意義を見出し、主体的に人生を選択すること

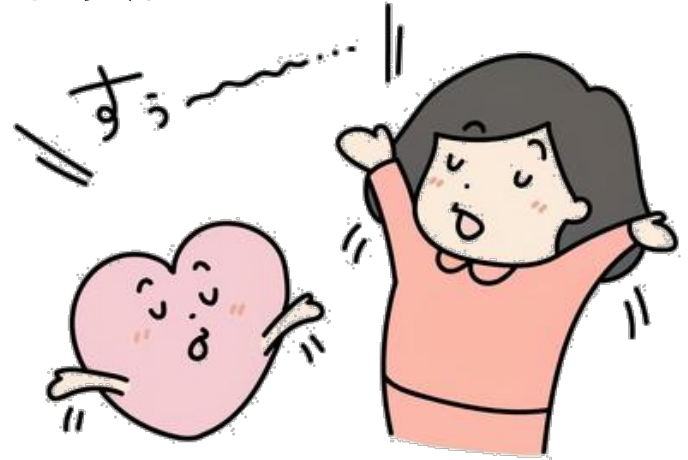
こころの健康は「**生活の質**」に大きく影響する

呼吸とこころ～似ていると思いませんか？

普段…

「呼吸をしている」「こころがある」って意識しますか？

- 重要だけど流れていくもの
- 自然とコントロールできる
- 人にはあまり気にされない
- 外からの刺激が嫌でも入ってくる
- ちょっと異変があると急に気になる



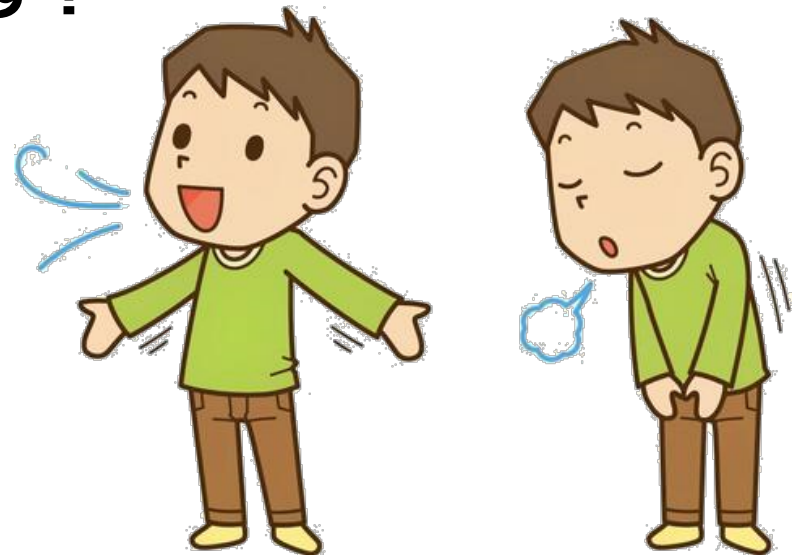
でも、ちょっと違うところがあります…

「吸うこと」と「吐くこと」の両方が大切です！

- 呼吸は必ず2つをくり返します
- エネルギー（酸素）を蓄え（吸う）
- 老廃物（酸素）を排出（吐く）

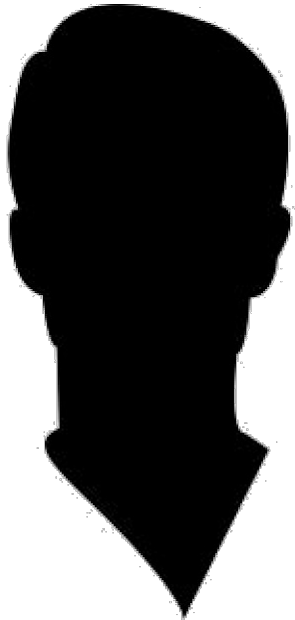
こころは…

- 色々は出来事を蓄える
- ストレスや辛いことは吐き出せない
※呼吸と同じで老廃物が溜まる



辛いこと・苦しいこと・悲しいこと～溜めずにぼやいてください

ボヤきたくないけど、ボヤきたくなる。悔いの残る負け方だから、いつも。ボヤキは永遠。勝ってはボヤキ、負けてはボヤキ。気持ち良く帰られる日はいつの日ぞ



私が尊敬する
「ぼやき」
の達人

野村 克也

「頑張ること」から「ボヤク」という対処法の転換をしませんか？

**「仕事で頑張れること」
と**

**「人生の試練を頑張れること」
とは違う**

- 人間は、「恥ずかしい」と感じることから進歩は始まる
- 長所は意識しなくていいが、短所は意識しなくては修復できない
- 自己を過大評価した瞬間から、思考の硬直が始まる
- 「もうダメ」ではなく、「まだダメ」なのだ
- なりふり構わず、自分の可能性を最後の最後まで追求する。
そのほうが美しいという、これは僕の美意識です

「助けて～」を吐き出す：SOSを出せる力が若い時から求められています

早めに援助を求めることは立派な能力

私は、本学駿河台キャンパスのアカデミーコモンにある心理臨床センターで、センター長を務めています。当センターでは、一般の方々の心の健康に関する悩みや相談をお受けしていますが、最近、うつ状態になり、やる気が出ないというビジネスパーソンの相談が増えています。

うつ病には様々な要因がありますが、まじめで責任感の強いタイプの方ほど罹りやすい傾向があります。このようなタイプの方は、仕事がかまうまいか、自分が悪い、自分のせいだと思い、問題を一人で抱え込み、自分の力で何とかしようと頑張ります。自分の仕事は自分できちんとかなすもので、周囲に相談したり、助けを求めることは迷惑をかけることであり、無責任なことと

思っているからです。その結果、一人が頑張れる限界を超えたり、ストレスに押し潰されて仕事が続けられなくなり会社を辞めることになれば、それこそ会社に迷惑をかけ、自分の家族にも大迷惑をかけることになります。

そうならないようにするにはどうすれば良いか。早めに病院の精神科などに相談に行くことです。精神科に行くことに抵抗があるのなら、当センターのような機関でカウンセリングを受けてください。要は、援助を求めることです。苦しいときに援助を求めることは恥ずかしいことではありません。むしろ、耐えきれなくなるまで一人で頑張ることの方が、結果として周囲や家族に迷惑をかけ、治療も長引いて自分も苦しみます。援助を求めないことの方が恥ずかしいのです。

これを、Help Seeking、援助希求といいます。苦しいときに援助を求めることです。これは能力であると考えてください。援助希求ができる人ほど、自己管理能力が高いのです。





ジャンヌ・カルマン

(1875年-1997年)
122年と164日間

長生きの秘訣は、

「よく笑うこと」
と
「退屈しないこと」

「ワッハッハッ」

連続して息を吐き出す運動



- 平地を自転車で走る
- 赤ちゃんを背負って歩く
- テレビ体操
- 早歩き
- 拭き掃除

**笑いはこれ
らと同等の
運動量にな
ることもある**

- 免疫系のバランス、ナチュラルキラー細胞の活性化
- ずれた自分を離して本来の自分を取り戻す機能
- 元気に生きるための力
- 人間関係をつくる力（不機嫌では絶対に関係性はできない）

笑うのは幸福だからではない。むしろ、笑うから幸福なのだと言いたい。食べるのが楽しいように、笑うのが楽しいのだ。だが、まず食べる必要がある。まずは笑ってみることなのである。

「あほらしくて、笑っておられるか！」

ここで肝心なのは落ち込んでいる自分の精神状態であって、これは自分次第で変えられるのである。自分を変えずして、周りは変わってくれない。そのときに役立ってくれるのが、笑いなのである。



大阪発 笑いのススメ

意外と知らない **笑** の効用



大阪府

目次

1 笑いが健康に及ぼす影響

(1) 笑って難病克服（ガンもよくなる）？	2
① 笑いによる難病（膠原病・心筋梗塞）克服～ノーマン・カズンス氏の事例～	2
② NK（ナチュラルキラー）細胞の活性化	4
③ 関節リウマチ患者の落語鑑賞による症状改善	6
(2) 笑って血糖値の上昇抑制？	8
(3) 笑ってストレス低下？	10
(4) 笑ってアトピーがよくなる？	12
(5) 脳や遺伝子にも影響が？	14
① 脳が活性化	14
② 脳内リセット	16
③ 笑いで「遺伝子スイッチオン」	18

2 笑いを取り入れた具体的な取組み

① 笑いを取り入れた体操教室	20
② 病院寄席	21
③ 笑いの処方箋	22
④ ケアリングクラウン・クリニクラウン活動	23
⑤ マジックを医療に	24

○ 医療や福祉の現場における「笑い与健康」研修プログラム例

26

○ 笑いについての諸説

1 「優越の理論・ズレの理論・放出の理論」	3
2 「快の笑い・社交上の笑い・緊張緩和の笑い」	9
3 「ウィットの笑い・コミックの笑い・ユーモアの笑い」	11
4 「不随意の笑い・随意的笑い」	13
5 「人間は何故笑うのか」	25

○ ちょっとひとこと

「まずは笑って」～日本笑い学会会長 井上宏	5
「笑いは身体の万能薬」～(社)大阪府医師会会長 酒井國男	13
「笑いは生きる力」～(社)大阪府看護協会会長 高森勝子	25

○ ちょっとひといき

1 笑いに関することわざ・格言など	9
2 笑い筋体操	17
3 顔じゃんけん	19

脳の疲れを回復させる～睡眠は人間の活動においてとても大事です

どんな動物も 睡眠を放棄したり克服することはできない

25時間

人間には1日周期でリズムを刻む「体内時計」が備わっています。意識しなくても日中の活動と夜間の睡眠が繰り返されます。

睡眠の適否が質の高い生活を左右
「よりよく生きる」=「よりよく眠る」

睡眠は単なる活動の停止時間
ではありません。
心身を守る機能がある。

心身のメンテナンス

睡眠不足

「不愉快な気分」「意欲のなさ」

寝落ち～バスの中や病院の待合室等

身体が
SOSを出し
ているので
はなく

脳そのものが疲れ、
「休ませてくれ～」
と休息を要求してい
ると考えてください。

睡眠障害対処の12の指針

1 睡眠時間は人それぞれ、 日中の眠気で困らなければ十分

- ・睡眠の長い人、短い人、季節でも変化、8時間にこだわらない
- ・歳をとると必要な睡眠時間は短くなる

2 刺激物を避け、眠る前には自分なりの リラックス法

- ・就床前4時間のカフェイン 摂取、就床前1時間の喫煙は避ける
- ・軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、香り、筋弛緩トレーニング

3 眠たくなってから床に就く、 就床時刻にこだわりすぎない

- ・眠ろうとする意気込みが頭をさえさせ寝つきを悪くする

4 同じ時刻に毎日起床

- ・早寝早起きでなく、早起きが早寝に通じる
- ・日曜に遅くまで床で過ごす、月曜の朝がつかなくなる

5 光の利用でよい睡眠

- ・目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン
- ・夜は明るすぎない照明を

6 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣

- ・朝食は心と体の目覚めに重要、夜食はごく軽く
- ・運動習慣は熟睡を促進

7 昼寝をするなら、15時前の20~30分

- ・長い昼寝はかえってぼんやりのもと
- ・夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響

8 眠りが浅いときは、むしろ積極的に 遅寝・早起きに

- ・寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る

9 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や 足のぴくつき・むずむず感には要注意

- ・背景に睡眠の病気、専門治療が必要

10 十分眠っても日中の眠気が強い時は 専門医に

- ・長時間眠っても日中の眠気で仕事・学業に支障がある場合は専門医に相談
- ・車の運転に注意

11 睡眠薬代替りの寝酒は不眠のもと

- ・睡眠薬代替りの寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となる

12 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全

- ・一定時刻に服用し就床
- ・アルコールとの併用をしない