

今日すぐ使えるメンタルケア

(7/9, 10 三宅琢医師 講演)

0) サマリー

- ・6,7月はメンタルダウンを起こしやすい時期であることを自覚する
- ・メンタルダウンを起こす最も大きな要因は「体内時計の乱れ」
- ・朝起きたことを体に知らせる、寝つきを良くするためにルーティーンを決めるなどして予防する

1) はじめに

▼メンタルダウンについて

- ・6-7月は最初にメンタルダウンがやってくる、注意の必要な時期
 - > ストレスによる体への影響は3か月後にやってくる
 - > 4月に新学期が開始すると、3か月後の7月にその影響が体に表れてくるもの
 - > 気圧の関係でメンタルダウンしやすい時期でもある

▼産業医をしていると、10-20代の健康な若者が相談にやってくる

- ・震えが止まらない
- ・涙が止まらない

よって、健康な人でもメンタルダウンについて知り、予防することが大事。では実際に何をするか？

2) メインコンテンツ

▼朝起きた時にやっておくと良いこと (3つ)

①朝ごはんを食べることが最も大事 (固形物を食べる)

- > メンタル不調を訴える人の多くが朝ごはんを食べていない (体内時計が崩れるため)
- > 固形物を食べて腸が動き出すと朝が来たことを認識する。コーヒーだけやヨーグルト、ウィダーインゼリーなどの液体物だけではダメ

②すごく強い朝日に当たる

- > 人間の体の体内時計は25時間であり、何もしないと1時間ずつ眠くなる時間が遅れてしまう。朝日にあたることでリセットができる。

③休みの日も同じ時間で起きる

- > メンタルダウンを崩しやすいのは休日明けの月曜日。休日に生活リズムが変わることが原因。

- > 平日と同じ時間に起き、体内時計を崩さないようにする。

▼昼の時間にやっておくと良いこと (2つ)

①よく噛んでゆっくり食べる

- > 食べるのが速いと血糖値の上がり方が急になり、眠くなってしまうため

②短い昼寝

>眠くなる場合は昼寝をする（ただし15分以内が鉄則。15分後にアラームを設定する。）

▼睡眠について

- ・睡眠を阻害する最も大きな原因はスマートフォン、PCなどの液晶画面
 - >「夜寝る2時間前は使用しない」が原則
 - >電子端末を使わなくてもできる勉強を就寝前にする
- ・寝つきが悪い人は、寝る前に毎行なうことを決めると良い
 - >寝る直前に寝巻きを着る、ストレッチをする、歯磨きをするなど
 - >寝つきが悪い時、ずっとベッドにいることは×。寝ないといけないという強迫観念や不安が睡眠導入を最も妨げる。寝つきが悪いからといって早くベッドに入ると逆効果になることがある
 - >寝れない場合は、暗い明かりの下で本を読むなどしておけば、自然と疲れて眠くなってくる
 - >夜寝る時間が変わってしまっても、朝起きる時間だけは毎日同じにする。朝起きる時間がバラつくとメンタルダウンにつながる

▼メンタルダウンが起きるメカニズム

- ・例えるなら、スマートフォンの充電が全然できておらず、突然電源が切れるような状態
- ・悩みが最も”電池を食う”
- ・悩みを減らすには？
 - >悩みを全て書き出し、ノートの見開きで、左に「今悩んでもしょうがないもの」、右に「今解決できるもの」にわけると。75%の悩みは「今悩んでもしょうがないもの」になるはず。
 - >残りの25%については解決できるものなので具体的にアクションし、悩みを減らしていく

▼最後に

>背負い込みすぎず、不調が現れたらすぐに相談する。絶対に無理をしない。
特に睡眠がとれなくなっているのは危険サイン。早めに相談すること。