

健康ワンポイントアドバイス

発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：平成30年4月発行

第189号



「ストレスは足し算」

山下メンタルクリニック 院長 山下 正廣 先生

スムーズに治療が進む患者さんはあまり心に残らず、やがて治癒して去っていきます。

ストレス① 心 労 — どう工夫してもうまく行かず、滞ってしまう患者さんのことはいつもどこか頭の片隅にあり、ふとしたことで思い出して申し訳ないような気持ちと共に、「どうするのが良いのかなあ…」などと考えます。

そんな患者さんのことを考えていた雪の朝、車を車庫から出そうとした途端、

ストレス② 事 故 — ガガガと不気味な音と振動。車を車庫にこすりつける。買って2ヶ月なのに…。

思い直して仕事をし、昼には気分転換と(有森裕子以来、そう自分に言い聞かせているのだが)「自分へのご褒美に」人気ラーメン店に出かける。

ストレス③ 待 つ — うわっ！な、何だ。この行列は。何人も待っている。怖じ気づくが、せっかくだから頑張って待ち、目的のラーメンにありつき、それなりに満足。

ストレス④ 疲 労 — 夜、疲れていたが頼まれていた講演に出かけ、8時過ぎに終わる。小雪の中、家路につく。「帰ったら一杯飲んで寝ようっと！」と車を走らせる。

ストレス⑤ 切 符 — 赤色灯を持った警官に止められる。「お急ぎですか？制限速度50キロですよ」が～ん！

①+②+③+④+⑤で、すっかり打ちのめされる。泣こうかと思うがやめる。

つくづく、ストレスは足し算と思い知った一日でした。ストレスが続くときは要注意ですよ。

百匹の羊を育てる人あらんに、もしその一匹迷はば、九十九匹を山に遺しおき、住まきて迷へるものを尋ねぬか。