

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26年5月発行

第144号



休養

山下正廣（山下メンタルクリニック 院長）

うつ病治療の要は「休養と内服」ですが、その休養がなかなか分かってもらえません。つい、頑張らねばと想う方が多いのです。世の中には頑張ってもできないことがあるのですが・・・。
たとえば、

- ★忘れること・・・覚えるときには頑張りますが、忘れるのは頑張ってもできません。
- ★眠ること・・・のんびりしているから眠れるので、よし、眠るぞ！と頑張っても眠れません。
- ★血圧を下げる・・・根性では下がりません。ましてや、頑張って休むなどは出来ません。

では、休養はどうすればいいのか？要は自分の気持ち、体調のまま素直に過ごせばいいのです。頑張るのではなく休む、エネルギーは使うのではなく貯める。これが大切です。

- ① 仕事・・・自分が一方的に会社に合わせることはありません。ですからエネルギーを使い 休養になりません。
- ② 会話・・・自分も人に合わせますが、人も自分に合わせてくれますので使うエネルギーは仕事の半分です。
- ③ 家庭・・・何にも合わず自分のペースで過ごせますのでエネルギーは使わず休養できます。だからうつ病の時は自宅療養が大切なのです。

休養することで自然治癒力が活性化され回復が促されます。薬も休養させることで効果を発揮します。ところが、この休養を分からない人が多いのです。じっと部屋にこもったり、逆に朝6時にはきちんと起きたり、中には「頑張って休みます！」などと言う人もいます。

何をやっても良いのです。散歩したいときには散歩する。横になりたいときは横になる。泣きたいときには泣く・・・それで良いのです。

要はその時の自分の気持ち、体調に素直なまま過ごせば良いのです。それが休養です。人生、時には周囲の思惑より自分のペースで過ごすことがあっても良いのではないのでしょうか？

昨日またかくてありけり
今日もかくてありなむ
この命なにを齟齬
明日のみ思ひわづらう

藤村

