

SUNDAY NIKKEI

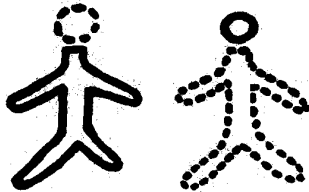
筆者はあまり薬が好きではなく、脳の疲れがある患者さんにも軽度の場合には薬を使わず五感療法のみで対応する。重い場合には少量の抗うつ剤や入眠剤を処方するが、患者さんには「薬は足をねんざした時のつえのようなもの。あつた方が日常生活は楽になります、それだけでは治りません」と説明している。

脳の健康法

薬の助けを借りたとしても、脳が元気になるには五感がきちんと働くよう導くことが大切。薬を処方した場合でも、五感の回復への近道である快食療法を実施している。不眠に高血圧、高脂血症が重なって来院した四十二歳の男性は何をするのもおっくうで重い脳疲労と判断された。初診時には一般的な処方量の

薬の処方量少なく

発想変えて元気に



イラスト・中村 久美

半分の抗うつ剤と入眠剤を処方した。快食療法の指導も始めた。一カ月後、気分が少し楽になり眠れるようになってきた。さらに一カ月後には仕事を交える決断をした。何もする気になれなかった状態から脱し行動を起したのだ。脳の疲れはかなりとれ気分もさらに良くなっていた。高脂血症も改善に向かった。地方から上京、就職した二十三歳の男性の場合は東京での暮らしが合わず、会社でも上司とそりが合わずにストレスから出社拒否の状態で来院した。最も重い脳疲労の状態と診断されたため診断書を出して休職させた。通常の量の半分の抗うつ剤と入眠剤を処方し快食指導を実施した。

一、二カ月経過時点ではあまり改善がなかったが粘り強く指導を続けた。三カ月目によくやく本人は「少し気が楽になった」と言い始め、さらに一カ月後には脳の疲れが改善しだし薬も不要になった。上司と話し合う前向きな姿勢を取り戻し会社に復帰した。多くの人は知らぬ間に様々な荷物を背負い込んだまま、下ろす勇氣を持てずにいる。それが脳の健康を妨げる。「荷物をちよっとだけ下ろしてみても楽しいかもしれない」と発想を変えてはどうだろうか。快食療法はそのお手伝いをする一つの方法だ。大きくったストレスが案外小さく見えるようになれば、脳が元気になった証である。

（横倉クリニック院長 横倉 恒雄）

1分間 人間ドック

運動後や暑い時にスポーツ飲料など糖質を含む飲料水をがぶ飲みする習慣があり、「のどが異常に渇き多量の水分を欲する」「急激に体重が減少した」などの症状が出た場合、「ソフトドリンクケトシス(ペットボトル症候群)」の疑いがある。急性の糖尿病で、重症になると意識障害を起こすことがある。仕組みは完全には解明

ソフトドリンクによる高血糖を防ぐための注意点

- ・のどが渇いた時は水かお茶を
- ・清涼飲料のがぶ飲み(ペットボトル数本など)はしない
- ・冷たい飲料は甘みを感じにくいので量は少なめに

飲料取りすぎ 糖尿病に注意

されていないが、ソフトドリンクをたくさん飲み続けて血糖値が高まると強い渇きを覚え多尿にもなり、さらに飲み続けるため高血糖が進むという悪循環が生じる。糖分の代謝を促すインスリンの効果や分泌が低下し、ケトン体と呼ぶ物質が血液中に増え過ぎると意識がもつろろとしてくる。

「若くて肥満体形の男性に多いと言われているが中年にも起きる場合がある」(東京女子医科大学糖尿病センターの岩本安彦センター長)。治療は「脱水の改善とインスリン注射による高血糖の改善が不可欠」だが、効果が出れば「インスリン治療の継続が必要な場合は少なく、食事や運動で制御も可能」といふ。清涼飲料の多用は避け、水やお茶にするなどの注意が必要だ。