



生活習慣とココロ

千葉県医師会理事 森本 浩司 医師



「生活習慣病」という呼び名が社会に定着しています。生活習慣病とは食生活、喫煙、飲酒、運動など生活習慣との関連が強い病気をさすわけですが、自らが健康的な生活を組み立てて行く上でとても分かりやすい言葉だと思います。

ところで、体における生活習慣病のように、ココロの不調にも生活習慣病的側面があるのをご存知でしょうか。最近はこのことに関して科学的データも少しずつ増えてきています。例えば、魚に含まれる不飽和脂肪酸はうつ病にかかる可能性を減らしてくれそうだ、スナック菓子の食べ過ぎは精神的な不安定さをもたらす可能性がある、などの話は耳にしたことがあるかも知れません。更に、うつ病とメタボリック症候群との合併率の高さも分かってきました。

また、昨年千葉県内で行われた小学生を対象とした調査からは、早寝早起きをして朝ご飯を食べる習慣のある子供は体調の良さを実感し、イライラすることが少なく、自分を大切に他人を思いやる気持ちをもつ傾向のあることも分かりました。しかも、この結果は統計学的に有意（調査上の偶然ではないこと）であることも確かめられました。これまでも同様の傾向を指摘する調査はあったので、**早寝早起きをし、朝ご飯を食べる習慣**は、小学生の心身にとってとても大切なことだと言って間違いはなさそうです。同じことはおそらく大人にも当てはまることでしょう。

心療内科を標榜する医療機関で仕事をしていると、少なくない人が**“生活習慣病的ココロの不調”**に陥っていることに気がつきます。本人は気付きにくいものですが、普段続けている生活が「無理をしているかも知れないけれど、何とかなっているから大丈夫」というのは間違いです。生活習慣病の予防は今の自分にしか出来ません。未来の自分には打つ手がないのです。

サプリメントを試す前に、栄養ドリンクを試す前に、まずは早寝早起きをし、朝ご飯を食べてみませんか。