



新宿ゲートウェイクリニック
院長 吉野 聡

こころの不調のサインを感じたとき

あなたがとるべき5つの行動

今回は、「最近なんとなく憂うつだな」、「なんか体がだるいんだけど、血液検査では異常がなかったし」などこころの不調のサインを感じたとき、病院にかかるまえに、まずはとるべき5つの行動についてお話しします。

1 しっかりとした休養をとる

人は忙しかったり、何かに追われていたりすると、徐々にこころのエネルギーが枯渇していきます。そこで、離れることができるストレスからは極力離れて、自分のホッとする時間を多く持つようにしましょう。



2 自分のルーティンを思い出し、実行する

「毎日ゆっくりお風呂に入っていた」、「毎朝通勤電車で英会話を聞いていた」、など自分が調子よく元気に過ごしていたときに繰り返し行っていた生活習慣(ルーティン)を思い返してみてください。そして、無理のない範囲で、その生活習慣を取り戻してみましょう。



3 睡眠時間を確実に確保する

心身の回復にとって、睡眠はとても大切です。心の不調を感じたときには、一日7時間、週50時間を目安に、十分な睡眠時間を確保するようにしましょう。また、休日にお昼まで寝てしまうと、生活リズムが崩れてしまいます。平日と休日の起床時間の差は1~2時間程度になるように意識しましょう。



4 規則正しい食生活、絶対的な禁酒

生活のリズムが乱れると、自律神経のバランスが崩れ、心身の不調の原因となります。できるだけ食事をする時間を一定に保ち、バランスよい食事を心がけましょう。また、飲酒は睡眠の質を低下させたり、次第に酒量が増えてしまったりしますので、不調を感じたときの飲酒は控えることが適切です。



5 信頼できる人にとりあえず話してみる

人に話をすることで、自分の頭の中で整理されたり、悩みが吐き出されてスッキリとした感じが得られたりします。「誰かに相談しても事態は変わらないから」と考えず、まずは信頼できる人に自分の悩みや心配を打ち明けてみましょう。



※もし、これらを2週間実行しても症状が回復しない場合には、早めに医療機関を受診するようにしましょう。

