

## 注意警報発令！

2022年4月号

## 4月に起きるメンタルの乱れ

『五月病』という病名が昔からありますが、皆さんも一度は聞いたことがあると思います。ちょうどゴールデンウィークが明けた頃から何故かやる気がなくなったり、不安感や緊張感が続いてしまい、その精神的ストレスが体調不良となって出てくるという症状です。実は、4月にも同様の症状が表れる方が最近では多く見受けられます。これは『四月病』と呼ばれているんですが、あまり耳にしませんね。今回は4月に起きやすいメンタルの乱れの原因とその対処法、注意点などをご紹介します。

先月までは元気だったのにと、そう思って悩んでいる方が意外と多くいるのではないかと思います。4月に起きるメンタルの不調には、いくつかの要因があります。

### 1. 環境の変化や新しいことを始める上でのストレスです。

4月と言えば年度代わりで誰でも期待に胸を躍らせ、やる気満々で年度初めをスタートしますね。実はその「やる気」や「挑戦」が原因となって、メンタルが乱れることがあるんです。自分の中では前向きに頑張っているつもりでも、知らず知らずのうちに体や心が疲れてしまっている時に出るのです。慣れないことや新しいことに挑戦することは、意外と体力を使います。そんな時、前向きな心とは裏腹に体力がつかない、体調不良を引き起こしてしまいます。

### 2. 人間関係 関わる方の変化です。

会社に何年も勤めている方でも、4月は部署の移動や新入社員の入社など、関わる方が変わってきますね。新入社員もまた、上司や同僚など初めて関わる方が沢山いますので、その為に4月には「人間関係で悩む人」が増えてきます。

### 3. 季節の変わり目 気候の変化による自律神経の乱れと体調不良です。

自分があまり気づかないうちに、気候が原因で体調不良を引き起こしているケースは意外と多くあります。今日はなんとなく気分が乗らない、倦怠感が酷い、テンションが上がらないなど、一見気の持ちように思えるこのような症状も、実は気候の変化が原因で起こることが多いのです。人によっては、気候や季節の変わり目に著しく体調が悪くなることもあります。近年は低気圧が原因で体調が悪くなる方も増えていて、「低気圧女子」「低気圧男子」と呼ばれることもあるんだそうです。



当クリニック  
林衆治院長

4月は新生活や環境の変化の中で、自律神経が乱れてしまうことがあります。また、芽吹き時と称されるこの時期は、細胞が活性化されやすく、自己免疫疾患の症状をお持ちの方は悪化しやすい傾向があります。自分一人で解決しようとするのではなく、症状に合わせた漢方などのお薬をもらうことも大切です。ストレスや悩みと上手に付き合って、前に進めるように、お早めにご来院ください。



# 食事による 温活



前号に引き続き「温活」についてお話したいと思います。

今回は読者の方ご自身がお勧めする食事によって体温を温める方法「食事温活」について、多くの投稿をいただいておりますので、その中からいくつかの食事温活をご紹介します。

## 当クリニックの近くにお住まいになられるY様より頂いた投稿から

母も私も極端な冷え性でしたが、その母から伝授され温活、それは食べ物の色に注目して赤や黒、オレンジなど濃い色の食材には体を温めるパワーがあります。例えばニンジンやカボチャ、トウガラシ、ゴボウなどがありますが、それらを少し多めに使った料理とか、また魚やお肉も同様に色の濃い赤身の方が体を温める働きが強いので、鮭やマグロ、牛肉やラム肉等赤身のものを積極的に食べると知らず知らずと冷え性も緩和されてきています。

## 料理教室を開いておられるH様からの投稿です

教室に通われる方にも多くの冷え性を持つ方がお見えになります。そんな方向けに、土の中で成長する野菜を選んだ料理を紹介しています。土の中で成長する野菜としては、ゴボウ、山芋、レンコン、ニンジン、生姜、カブなどが挙げられますが、地面の下に埋もれているものは、体を温める性質をもっています。根菜類やイモ類は自分に熱があるので、熱い太陽から逃げようとして、地面の下へ深く伸びようとします。逆に冷たい性質をもつ食材は、熱を得ようと太陽に向かって伸びていきます。そうは言ってもどうやって選ぶのか迷われる方には、第一に産地・旬、第二に色、そして第三に土の中・外どちらで成長するか、この三点で選んでみてはどうでしょうか。

## 千種駅近くで薬膳料理を提供されておられるお店のオーナー様よりの投稿

何か体調に異変があるとすぐに貴クリニックに駆け付け診察を受けておりますが、お世話になります。ここで店の宣伝をするつもりはありませんが、薬膳の考え方に基づいた食材や料理をご紹介します。薬膳とは、漢方の理論に基づき、食べる人の体質や体調、季節などに合わせて、さまざまな「食材」を組み合わせた料理です。そして、「食材」が体にどのように作用するかを分類したのが、「食性」です。食性は、「熱性」、「温性」、「平性」、「涼性」、「寒性」の5つに分類されますが、日頃の生活では、「熱性」と「温性」を「体を温めるもの」、「涼性」と「寒性」を「体を冷やすもの」とまとめており、寒熱の偏りがない「平性」を「どちらでもないもの」と、大きく3つに分けて考えておくと良いと思います。体質や体調、季節に合わせて、「体を冷やすもの」のとり過ぎに注意し、「体を温めるもの」をできるだけ取り入れるよう心がけ、無理のない範囲で、おいしく冷えを撃退してください。また、普段食べている食材は「どちらでもない」に分類されるものが多くを占めていますが、栄養バランスを崩さないためにも「体を温めるもの」ばかりをとることは避けてください。そして冷えに負けない体をつくるには、バランスの良い食事を心がけることが大切です。バランスの良い食事とは、適正なエネルギー量で、体に必要な栄養素を十分に摂取できる食事のことです。基本となる栄養素である、糖質、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルのほか、食物繊維なども必要です。肉や魚介、豆類、卵からたんぱく質や脂質を、野菜やきのこ、海藻などからビタミンやミネラル、食物繊維を、そして主食のごはんやパンから糖質を摂取します。これらを1日の食事ですさまざまな食材を組み合わせるよう心がけてください。

### 健康の知恵袋



私からも、温活食事で一言、昼食などコンビニで買ってさっと済ませたいときに、パンかおにぎりです。迷ったら、おにぎりがおすすです。パンの原料である小麦粉は体を冷やすとされていますから。具材は体を温める鶏肉や納豆、シソが入っているもの、もち米は体を温める食材なので、おこわや赤飯もおすすです。お試しあれ！

広報紙 「クリニックちくさヒルズ通信」  
発行 医療法人財団榎順会 クリニックちくさヒルズ  
〒464-0858 名古屋千種区千種2-24-2  
千種タワーヒルズ1F  
ご意見はこちらまで [info@clinic-chikusahills.com](mailto:info@clinic-chikusahills.com)  
編集・発行 医療法人財団榎順会 クリニックちくさヒルズ  
編集委員会(原稿責任者 川島和信)  
発行日 毎月10日