

2017年4月1日

教養講座：「怒りは万病のもと」

順天堂大学医学部 教授

小林 弘幸 様

0. はじめに

技術と体があってはじめて心がついてくる。

ミス进行分析すると必ず下記の5つに分けられる。

- 余裕がないとき
- 自信がないとき
- 予想外のことが起きたとき
- 具合が悪いとき
- 環境が悪いとき

絶対にミスをしない人間はいないが、これらの5つの原因は意識すれば50%は防げる。なぜなら、自律神経が乱れることにより、感情の変化やミスなどが起こるからである。そのため、自己をコントロールすることが必要となる。

1. 「怒る」と「叱る」の違い

怒っても良いことは起きない。

叱ることは怒るとは違い、相手を考えて注意することである。

人前で怒る人は自分の権威を示したいだけであり、その時点で自律神経が乱れている。それが周りに大きな影響を与えてしまう。

言い方で人の動きが変わってくる。

- ① テレビばかり見てないでお皿洗って！
- ② 時間あるときだけでいいからお皿洗っておいてくれる？

この場合は②の方が人は動いてくれる。

人間が一番嫌うことはプライド傷付けられることであり、言い方次第で人がついてくるのかが変わってくる。

自律神経は伝染しやすいため、人前で怒ったりすると多くの人から反感を買うことになり、最終的に多くの人に恨みを買うことになってしまう。

2. 食事と呼吸

(1) 食事

朝食をとらない人がいるが、朝食はとるべきである。

朝食をとらないと寝ている状態と同じ状態となる。

そのため、上手く頭が働かなくなる。

二日酔いの時は朝食をとることであつという間に回復する。
バナナやヨーグルトではなく、しっかりとした朝食をとらなければ脳は働かない

(2) 呼吸

生きていくうえでは食事と呼吸が重要である。

しかし、食事に気を遣う人は多いが、呼吸を意識している人はいない。

ゆっくりした動作をすることで呼吸をし、血流がよくなる。

そのため、ゆっくり歩いているときは転んだりしないのである。

3. 腸内環境

全ては腸内環境によって決まる。

性格から何から何まで腸内環境が関係している。

体の半分は腸であり、腸が悪いと悪性物質が肝臓に行き、肝臓が悪くなり、心臓が悪くなってくるので、どんなに良い食事をして、サプリを飲んでも意味がない。

腸をきれいにすることが大事である。

腸は下記の働きがある。

- 病原菌の排除
- 消化を助ける
- ビタミンの合成
- 自律神経の調整

腸は第二の遺伝子と呼ばれている。

ヨーグルトは腸内環境を良くすると信じられているが実際はとらないよりはいい、という程度である。

腸内環境は生後 5 カ月で決まってしまう。

それは生まれてからの接触等によるため、どうしても母親と同じようになる。

だから母親と似てしまうし、母親と同じ病気になりやすいのである。

- 痩せている人の腸内菌を肥満者に与えると痩せる
- 病気の人の腸内菌を与えるとその病気になる

このようになるぐらい腸は重要なのである。

腸内環境をよくするのは食物繊維とることがよい。

しかし、大腸がんが死因一位となるぐらい現代人は食物繊維をとっていない。

また、タバコは百害あって一利なしである。

小腸は 6~7m あり、食べ物が小腸の末端まで来るのに 6~7 時間かかる。

そのため、6～7時間ごとに食事をすると小腸が常に働き、良い状態になる。
しかし、小腸の活性化時間は15時間であるため、小腸を休ませるために睡眠がある。

4. 生活と予防

健康診断では手遅れの人が多くいる。

2週間以上続く症状は病院に行くべきである。

突然死はない、必ず症状はある。

病院に行くことが一番大切なことであり、自分一人の体ではないということを自覚すべきである。

脳は常に生まれ変わっていて、三日前、二日前の夕飯を思い出すことが重要である。
学生時代の試験がなくなり、思い出す行為をしなくなったことでなかなか思い出せず、だからこそ、認知症が増えてきている。
予防として日記をつけることが効果的である。

ゆっくりはやくが外科医の格言である。
体と技術がしっかりすれば緊張も何もなくなる。

一番のストレスは選択することである。
毎朝の洋服選びは特に時間の無駄であり、ストレスがたまる。

《ストレス解消法》

- (1) ストレス対象のいいところを見つける。(認証)
- (2) ないときはどうすればいいのか書き出す。
- (3) 書き出したものを一つずつ試す。

例えば水を飲むと落ち着くと感じれば、それが一つの解消法となる。

以上