

<p>第16号 平成22年2月</p>	<h1 style="text-align: center;">もう一つの道</h1> <p>情報は、うのみにせず、注意深く 徐々に試してください。</p>	<p>山田整骨院 熊本市出水4 - 25 - 1 096 - 364-7611 <a href="http://yamadasu.com/">http://yamadasu.com/</a> E-mail:yamadasu@opal.ocn.ne.jp</p>
-------------------------	--	--

## 安心！うつ病は治るんですね！

以前より患者さんの中にうつ病の方がいたり、新聞、雑誌でうつ病のことが取り上げられたりして、うつ病って難しいものなんだあーと思っていたのですが、最近身近にうつ病やメニエル病を訴える方が増えてきましたので、図書館から7冊程借りて調べてみました所、うつ病が治るものだと分かり安心しました。

### うつ病のこころに現われる症状

- 1. 気分がはれない。楽しくない。おもしろくない。
- 2. どうでもいいや。何もやりたくない。
- 3. いろいろなことが心配になる。イライラする。
- 4. 理解できない。どうすればよいか分らない。
- 5. 自分はだめな人間だ。みんな自分が悪い。
- 6. いなくなってしまうたい。死にたい。

### からだに現われる症状

- 1. 睡眠障害...眠れない。何度も目が覚める。
- 2. 食欲低下...食べてもおいしくない。
- 3. すぐに疲れる。だるい。
- 4. 頭が重い。めまいがする。下痢。便秘。

### うつ病に早く気がつくための5つの項目

- 1. 毎日の生活にハリが感じられない。
- 2. これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなっている。
- 3. 以前は楽にできたことが億劫に感じられる。
- 4. 自分が役に立つ人間だと思えない。
- 5. わけもなく疲れたような感じがする。

### うつ病の本質

- 1. うつ病は心の病気でない。
- 2. うつ病は脳の病気である。
- 3. 脳の働きが正常な状態では、セロトニンやドーパミン、ノルアドレナリン等の神経伝達物質が適切な量放出されている。
- 4. 脳の働きに異常が起きると、神経伝達物質の量が少なくなり、活動をうながす電気信号が弱くなり、感情表現や思考活動の力が鈍くなる。

5. つまり、うつ病とは脳のエネルギーが低下した状態である。

## 医師の治療と指導

お医者さんは、患者さんの話を聴いて、抗うつ薬の投与、休養の指導、それからカウンセリングを行います。

## 医師による抗うつ薬以外の治療

1. 精神療法.....主治医と面談し、気持ちの持ち方を考えていく療法。
2. 電気けいれん療法.....頭部に電気を通し、けいれんを起こさせる。適切な薬物療法でも改善しない、中等度から重度のうつに用いられます。効果が高く即効性がある。
3. 磁気刺激療法.....磁気によって脳を刺激する。
4. 断眠療法.....約40時間眠らせない。 5. 高照度光療法.....冬季のうつ病対象。

## 注目すべき脳活性療法

最近、「人生を豊かにする脳の力」の本と出会い、心の状態は脳の状態であると教えられました。脳内の血行が良くなると、脳のエネルギー代謝が向上し、脳が活性化される。脳内の血行が良くなれば、脳の活動許容範囲が広がる。忘れぼかったのに記憶力がよくなる。勉強や仕事に集中力が出てくる。直感力ができて、いいアイデアが浮かぶ。脳内の血行が良くなれば、脳の中の神経伝達物質が十分生成、放出される。

脳内の血液の流れ、神経伝達物質はメンタリティ、つまり心のコンディションを左右する要素なのです。心とは脳の中に張り巡らされたネットワーク上に情報が飛び交うことで生じる現象ともいえます。どのような神経伝達物質がどれだけの量を放出されるかで、感情や思考といった心の動きは決まります。明るい気分になったり、憂うつな気持ちになったりという、そのときの心のありようは神経伝達物質次第なのです。そのため神経伝達物質は「心をつくる物質」「心のもと」と言われています。

脳活性療法では干渉波等の電気刺激、バイブレーションにより直接脳内血流を良くすることで脳を活性化します。能力開発、認知症改善、そしてうつ病に対処します。

## あ と が き

医師は薬で脳の働きを良くし、脳活性療法は器械で、又、断食では身体を清浄にして血液をサラサラにして、坐禅は脳波を整えて、脳の状態を良くして、心を作っていきます。早期対応は早期解決になります。良い脳は心が前向きになり、夢のある人生に導きます。