

<私とメンタルヘルス>

新年を迎えて、私とメンタルヘルス

西濃保健所

丹下 文恵

2024年1月1日16時10分に、石川県能登地方の深さ16kmでM7.6(最大震度7)の地震が発生し、1月18日現在、死者232人、住宅被害27,963棟の甚大な被害をもたらしました。

本来であれば、お正月は家族や親族で楽しく祝う日です。自然災害ではありますが、その日に地震が起きたことは大変なショックでした。

岐阜県では、広域緊急援助隊(警察)が1月1日、医療派遣チーム(DMAT)1月2日から、その他多くの支援チームが、輪島市、珠洲市や中能登町への災害支援活動を開始しています。精神科医療および精神保健活動の支援を行う専門的なチームDPATも活動されています。

被災された方々にとって、精神的・肉体的・社会的な惨事ストレスの中で1日1日を生きていくことがどんなに大変なものであるかを想像するだけで胸が痛みます。心よりお見舞い申し上げますとともに早く復興されることをお祈りします。

さて、元旦の話を続けます。「1年の計は元旦にあり」ともいわれるように、年の初めの元旦には、しっかり計画を立て着実に実行していくべきであるという考えが昔からあります。

今年こそは楽しく1年を過ごしていきたい、仕事ではなく趣味を充実させたい、ダイエットに成功して少しでも美しくなりたいなど、年の初めは願望でいっぱいになります。願望はあれども計画性がまったくなく実行に至ることはまずありません。年末には、計画のことすら忘れていきます。

また、「今年のあなたの運勢」を読み、都合のよい内容だけを信じ、占いに頼りたいと思うのです。パワースポットで目に見えないパワーをいた

だき、少しでも強運を呼び入れたいと願います。これが、私の年初めの心の健康法です。

何かに頼りたい、誰かに依存したい、迷信にとらわれて行動を制限するというのは私の弱さであり、以前はダメな自分に落ち込こむこともありまた。しかし、年齢を重ね、大きな決断や日常の変化が少なくなると、うまくいかないことがあっても「しゃ～ないなあ」のあきらめとなぐさめパワーを欲望と引き換えに手に入れることができたようです。

年の初めの占いで「今年はええことある！」となっていたのに、この原稿を書くストレスに苛まれ、引き受けた自分を呪いながら、ネタ探しに図書館に行きました。職業柄、最後は栄養関係の棚をのぞきます。「認知症予防のための食事」「うつにならない食事」など精神栄養学という分野の著書が並んでいることに気づきました。

身体の健康のために、毎日の食事が大切であることは言うまでもありません。メンタルヘルスと栄養(エネルギーの過剰摂取、ビタミンミネラルの不足、朝食の大切さなど)の関連性について、2000年以降に多くの研究報告がされています。現在の高齢社会、ストレス社会において栄養・食事の重要性が大きくなっているのを感じました。自分自身も知らず知らずにストレス解消のためおいしいフルーツを求めたりしています。一般的によく使われている「心身の健康」とは良く言ったもので、心と身体は表裏一体です。「バランスのよい食事はこれ!」と説明するのは本当に難しいのですが、これからもこの命題と向き合いつつ、県

民の皆様の心身の健康にかかわっていきたいと考えています。

最後に今回の被災地においても、災害ストレス

改善、災害関連死予防のためにも栄養食品の適切な支援がすみやかに行われることを祈りつつこの原稿を閉じたいと思います。