

いつも食べる純炭きよらをご愛顧いただきありがとうございます。  
きよら通信担当のゆっきーが腎臓病お役立ち情報をお届けします☑  
今月号は、「病は気から」の観点から、透析を遠ざける方法をお届けします。



過去のきよら通信は  
こちらからご覧ください→



## 科学的に証明される「病は気から」

古くからポジティブ思考で病気が治ったり、逆にネガティブ思考で病気が悪化すると言われてきました。現在では「楽観主義や希望が多くの慢性疾患を回復に導く」という事が科学的に証明されつつあります。



例えば便秘の患者に対して薬を使わずに「力強く流れ落ちる滝」を思い浮かばせるだけで便秘が解消したり、やけどの患者に3Dゴーグルを着け南極でペンギンと戯れるバーチャルリアリティー（仮想現実）を体験させると痛みが軽減するそうです。慢性腎臓病でも、人生を前向き且つ楽観的に

捉えれば、生活習慣が改善し、病気に上手に対処できるようになると報告されています。

(参考文献:Schiavon CC, et al : Front Psychol, 7 : 2022, 2016)

## ご自愛のススメ

今月号は人生の大先輩であるお客様に対して、まことに僭越ではございますが“ご自愛のススメ”と題し“意識して自分を大切にしてみる習慣”をご紹介します。

難しく考えすぎずに、自分の心と体が少し楽になる方法として、試していただけたら幸いです。ご自愛が習慣化すると、様々な健康効果(ストレスの緩和や解消、睡眠の質の向上、血圧を下げる血糖値を下げる等)が期待でき、腎臓も喜ぶと思うのです。

## ご自愛方法①《自分の体の声を聴く》



腎臓病であれば、これもだめと聞き我慢の多い食事をしていませんか？また、お腹が空いていなくても、時間が来たら食べる・・ということが習慣化している場合もあるかもしれません。食べることは、王道のご自愛方法です。心身ともに疲れがたまると、さまざまな意欲が薄れ、食べるものが糖質に偏る傾向があります。その結果、精神面を安定させる「セロトニン」というホルモンが減ってしまい、メンタルが不安定になることも。

「自分の体の声が聞こえないくらい疲れているなー」と感じた時には、セロトニンの材料となるトリプトファンというアミノ酸が豊富な肉・魚、大豆類、ナッツ、乳製品を摂るのがおすすめです。また、頭で考えた「食べるべきもの」で食材を縛りすぎると、動物としての「食べたいもの(実は今の自分の体に本当に必要な栄養素)」が足りなくなってしまう場合もあります。

ご飯の時間がきたら、自分の体に「今日のご飯は何が食べたい？どうする？」と問いかけてみてください。「そもそもお腹が空いていない！」「がっつりお肉が食べたい！」「疲れているからあっさりがいいな！」などと感じられるようになってきます。「うどんでもいいや〜」ではなく「今私はお肉たっぷり生姜焼が食べたい」という感じの「内なる声」に耳を傾けて、食事を楽しんでいただきたいと思います。

## ご自愛方法②《〇〇するべきを減らす》

自分や他人に対して、「〇〇するべき(〇〇しなければならない)」と考えすぎて、苦しくなる事はありませんか。(例:料理は手作りするべき、部屋は片づけておくべき、場の空気は読むべき・・・等)こういった思考の癖は、自らの首を絞める「呪いの鎖」になりかねません。

実は、〇〇するべきという思考は、“べき“が実現しなかった時に怒りに直結することが多いのです。その結果、血圧が上昇しストレスが増して腎臓のダメージの原因にもなりえます。



逆に、イライラを感じたら、後ろに「〇〇するべき」が潜んでいないかチェック！

自分の人生に優先順位の低い“べき“や他人に押し付けている“べき“は手放した方が楽に生きられます。(例:たまにはお惣菜で手抜きをしても、多少部屋が散らかっていても、大丈夫です。)

やるべきことだけど、今やらなくても良いことには、過剰なエネルギーをつぎ込まないようにして、迷いや躊躇する気持ちがある場合には、「そこまでしてすべきことではない」と割り切って考えてみてはいかがでしょうか。自分の正直な気持ちを大切に！ しなければならないという事は、案外少ないのかも知れません。

### ご自愛方法③《ジャーナリング(書く瞑想)》



嫌な事、モヤモヤ、不安な気持ち、それらをそのまま紙に書き出してみます。思いつくままに書き連ねていくと、頭の中が整理整頓されて思考をリセットさせる効果があります。紙とペンを準備し、落ち着いて集中できる環境を整えたら、まずは5分間、思い浮かんだことをつらつらと書いてみて下さい。

何を書いていいかわからない時は、テーマを設けて自分へ質問を投げかけます。

(今日食べたいものは?明日会いたい人は?今の悩みは?何が手に入ったら幸せ?)

やってみると分かるのですが、うれしかった、楽しかったなどの良かった事は難なく書けるのに嫌だった、イライラしたなどの負の感情は「こんな事書いては恥ずかしい、誰かに見られたらどう思われるだろう…」などと考えてしまい、意外と書き難いもの。でも、負の感情も正直に書きましょう。

あたみに浮かんだ思考を、よしあしをジャッジせずありのまま紙に書くことで、心の中の問題点を客観視でき、不安やストレスが軽減していきます。毎日継続すると、より効果が高まるそうなので、「布団に寝る前に」「朝起きて顔を洗ったら」とタイミングを決めて習慣化してみてもいいでしょう。

### ご自愛方法④《自分に手間をかける》

なぜか自分の事になると、手を抜いてしまったり、おざなりにしがちですよね。

そこをあえて騙されたと思って、他の人にしてあげるのと同じ様に

自分にも手間と愛情をかけて過ごしてみてください。

- ・自分を褒める(朝起きられた、ご飯をたべられた、散歩に行けた…エライ!でOK)
- ・自分の体を優しく撫でたり、マッサージをする
- ・一人でもスーパーのお惣菜を皿にうつして食べる
- ・出かける用事がなくても、アクセサリーやファッション小物を身に着けてみる



自分で自分をかわいがる生き方は、感謝の気持ちや、希望・楽観をはぐくみ心の余裕が生まれます。1日一つでも自分をもてなしたり、大事にできたな~と思える事を取り入れてみてください。

『もし運命があなたに酸っぱいレモンを与えたなら、それでおいしいレモネードを作りなさい』というカーネギーの格言は、「病気などの辛い状況のなかにあっても、その経験を逆に利用して生きることによって人間は肯定的に成長することができる」ことを表現しているとのこと。

ちなみに弊社の純炭社長の口癖は『お気楽極楽』です。(実際、毎日楽しそうに見えます…笑)

将来を楽観的に、希望をもってとらえ、自分を大切にしながら

お気楽極楽にお過ごしください。