

基礎講座 30. 健康

” 脳のなかに異常のない” 「慢性頭痛（一次性頭痛）」は、東洋医学でいう” 未病” の段階にあり、すなわち健康と病気の間位置しており、この” 未病” は本来、生活習慣の問題点から引き起こされ、ここから病気・難治性の頭痛へと進展するものです。

このような意味合いから、” 未病” の段階にある、慢性頭痛とは「健康的な生活」を送ることを阻害する” 生活習慣” に根本的な原因があります。

それでは、「健康的な生活」とは、どのようなものなのでしょうか。

健康とは？

ストレスは悪いものとは限らないし、生きていく上での糧にもなります。

要は” ストレスとどのようにうまく付きあうのか” が大切です。

ストレス対処とは、めまぐるしく変化していく現代社会で、いかに環境にうまく適応していくのかということであり、これは人生を過ごすうえで極めて大切なことだといえるでしょう。

人は誰でもストレスを感じながら毎日の生活を送っています。こうしたストレスと上手に付き合っていくことで、健康を実現していくことができるのです。

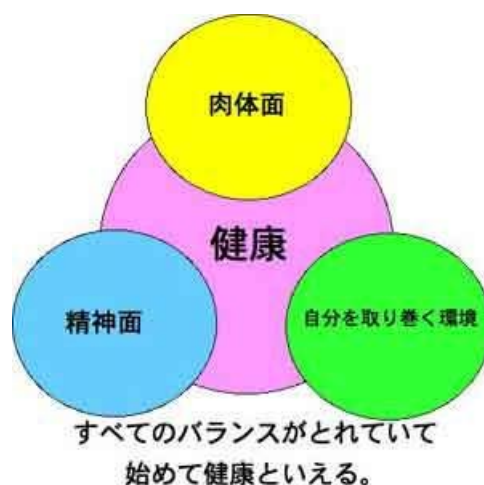
ところで、「健康」とは何でしょうか。誰もが健康な生活を送りたいと願っていますが、「健康とは何か」と改めて問われると難しい。何かの病気にかか



っていないということだけで、はたして健康といえるのでしょうか。「病気」とは、肉体的な疾患だけを意味するのでしょうか。

「健康の定義」では、1946年のWHO（世界保健機関）憲章が最も有名であり、この考え方が今でも最も引用されています。

要約すると「健康とは、単に病気でないというだけでなく、身体的にも精神的にも社会的にも健全な状態である」ということです。



つまり「身体的な病気がない」というだけでは健康とは言いません。社会の中で良好な関係を結びながら、自分の持てる能力を十分に発揮し、はつらつと活動し、充実した生活を送っていることが健康といえるのです。

自分の仕事にやりがいを持ち、そこから適正な収入を得て生活をし、円満な家庭生活を営んでいる。そして、精神的にも肉体的にも大きな問題を抱えず、毎日の生活に満足している。これが本来の意味での「健康の姿」といえるのです。

「総合的な健康」を実現する

健康度を高めるには、自分自身をベストな体調に維持できるよう、毎日の生活を自己コントロールできているかどうかを、総合的な健康指標として持つことが大切です。健康とは総合的なものであり、毎日の活動すべてが相互に関連しながら形づくられているダイナミックなものだと捉えることができるでしょう。

こうした総合的なバランスをいかに高め、いかに自分らしい生き方を実現していくかが本来の健康であり、こうした健康づくりは自分自身で行うものなのです。「自らの考え方」や「行動のしかた」「仕事と休養」「人間関係」「毎日の

食事や運動」「睡眠」「心身の健康状態」などに気づき、自ら健康的な生活を作っていく日々の活動そのものが「健康」ということではないでしょうか。こうした健康へのアプローチは、病気になった時だけのものではありません。生まれてから死ぬまで、日々継続するアプローチなのです。

その一方で、健康は一人で実現できるものではありません。自ら形づくっていくものでありながら、一人だけではできないものなのです。毎日の食事・仕事・休養・睡眠・生活すべての要素と密接に関係するのが健康であり、またそれは周囲の環境や職場・家庭・友人・地域の人達とともに形づくっていくものといえます。

自分の健康状態に気づくためのモノサシ

こうした総合的な健康度をチェックする時は、「社会的な健康」「心身の健康」「生活の健康」の3つの軸から、個々人の総合的な健康を見ていくのがよいでしょう。

例えば「心身の健康」や「社会的な健康」を支えるのは「生活の健康」であり、「社会的な健康」の低下によって「心身の健康」や「生活の健康」が脅かされることも少なくありません。また、「心身の健康」無くして「生活の健康」や「社会的な健康」を得ることは難しいでしょう。

この三つの健康度をバランスよく高め、ダイナミックな相互関係の中で総合的な健康を実現していくアプローチが大切となります。こうした自分ならではの健康づくりのモノサシをもち、「自分のふりみて、我がふり直す」生活を心掛けてみてください。

毎日のライフスタイルを充実させる

「生活の健康度」といったとき、まず最初に思い浮かべるのは、食事や運動・睡眠・休養といったライフスタイルです。食事が不規則になったり偏っている

と、体の健康だけでなく心の健康にも影響を及ぼします。運動はストレス解消にもなるし、体の健康にも大切です。適度な睡眠と休養も欠かせません。



ライフスタイルの基本になるのは、バランスのとれた「食事」、適度な「運動」、そして十分な「睡眠」と「休養」です。いずれもストレス対策だけでなく、生活習慣病の予防など総合的な健康と深く関係しています。特に、仕事が忙しくなってくると「食事」と「睡眠」「休養」が犠牲になりがちなので注意が必要です。ライフスタイルが乱れることで体調は崩れ、さらに仕事の能率が落ちてくるという悪循環にもなります。こうした悪循環に陥り、不安なストレスをどんどん溜めてこころの不調をきたさないための一番のコツは、24 時間の中で運動・仕事・睡眠・休養・食事の 5 つのバランスをしっかりとることです。今日の疲れを明日に持ち越さずその日のうちに解消することで、ストレスも溜まりにくくなります。

また、仕事中心で睡眠や休息が不十分になると、どんな人でも心身の疲れが溜まってしまいます。さらに、毎日の食事や運動も、ストレス対策にはとても

大切です。そして、一度つかんだ「良い生活のリズム」を忘れないようにしてください。

ムリをせず、少しずつ良い習慣を取り入れる

ところが、生活習慣はすぐには変えようと思ってもなかなかできません。そして、逆に頑張りすぎてしまうと三日坊主になりかねません。ほんの少しずつでもいいから無理はせず、徐々に良い生活習慣を取り入れることが大切です。

例えば、「運動」なら一日 15 分だけは実行する。軽い汗をかく程度でよいし、仕事や家事の合間に軽くストレッチをするのもよいでしょう。必ず昼休みにするとか、5 時からの 15 分は運動の時間だと決めておくのもよいでしょう。とにかく決して無理はせず、体の負担にならないようマイペースで続けていくことが大切です。

「食事」はエサにならないようにしたい。ゆっくり味わって食べること、しっかり噛むことが大切です。家族や友人たちとのゆっくりした食事のひとつは、人間関係を充実させてくれます。そうした豊かなこころの結びつきが、ソーシャルサポートを充実させることにもなるでしょう。

「睡眠」は、「脳と体の休息」でもあります。睡眠時間が不規則になったりして十分に眠れないと、心身の疲れも十分にとれません。逆に、毎朝気持ちよく目覚められるということは、とても良い睡眠がとれている証拠です。個人差もありますが、最低でも 6 時間以上はとるようにしたいものです。

また、ゆっくり眠れるかどうかで、ストレス耐性はずいぶん違ってきます。そこで、寝る前には何かを食べたり、コーヒーなどの刺激物はなるべくとらないようにしてください。さらに、デスクワークなど頭を使う仕事をして寝付けないときや、気持が高ぶっている時には、軽く体を動かすことで眠りにつきやすくなります。

良いライフスタイルは、生活習慣病の予防にもなる

ライフスタイルがしっかりしていると、心身ともに安定し、ストレスに強くなるばかりか、生活習慣病の予防にもなります。例えば、ストレスが溜まると食事量が増えたり、味の濃いもの、刺激物を摂りたくなる。アルコールの量も増えがちです。そんなところから糖尿病や高血圧にもなりやすくなります。さらに、脂肪分の摂りすぎは高コレステロールになり、高脂血症にもなりやすくなります。



働く人のメンタルヘルス

例えば、毎日が残業、残業の日々でデスクワークが中心といった生活が続くと、どうでしょうか。帰宅はいつも深夜で、夜食にお茶漬けを食べ、神経が高ぶっているため、ついつい寝酒を飲んでしまう・・・といった生活では、どうしても太りぎみになってしまいます。睡眠時間は5時間足らずで、目覚めたときも前日の疲れが取れず、体はいつもだるい・・・。たまの休みも、疲れてぐったり寝ている・・・といったことでは、糖尿病などの生活習慣病になる危険性が増すばかりです。

このような仕事一辺倒の生活では、人間関係も仕事中心になってしまい、悩みを相談できる相手も減ってくるのではないのでしょうか。家族とのコミュニケーションも十分にできない場合は、特に男性では定年と同時に離婚となるケースも目立っています。それでも仕事が順調にいつている時はよいですが、ちょっとしたミスで仕事につまづいたり、思ったように進まない時には、これまでのツケが一気に回ってくることにもなりかねません。

健康なライフスタイルを維持しているかどうかは、周囲の環境や個人の性格とも深く関係しています。例えば、仕事の関係で決まった時間に食事をとることが難しいかもしれないし、一人暮らしのため栄養のバランスがなかなかとり

にくいこともあるでしょう。そうしたとき、少しずつでも周囲の環境を整えることで食生活のバランスも変わってきます。運動や睡眠、休養も同じです。

性格面では、自分の欲望の赴くままに行動する人は肥満になってしまうかもしれません。一方、とても几帳面で神経質な人は、食事や運動をしっかりとしているかもしれませんが、ストレスで胃をやられてしまうことも少なくないでしょう。自由奔放であることが良いわけでも、几帳面であることが良いわけでも悪いわけでもなく、うまくバランスをとることが健康には大切なのです。

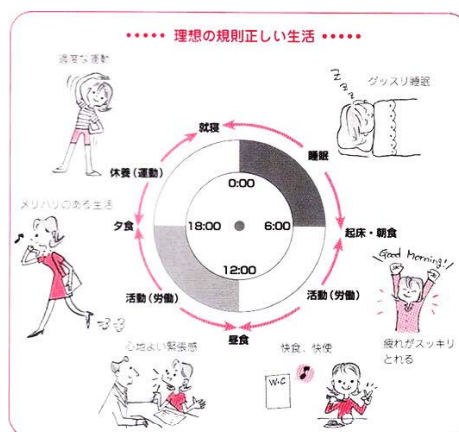
このように、周囲の環境をうまく調整したり、自分の性格を知ってセルフコントロールすることで、24時間の中で仕事と食事、運動、睡眠、休養のバランスをできるだけとるようにしてみてください。そして、今日のツケを明日まで残さぬライフスタイルを目指したいものです。

こうした注意は、片頭痛を予防する上での基本ともなることです。逆に言えば、このようなライフスタイルが築けませんか片頭痛への移行を容易にさせることになってきますので注意が必要です。

規則正しい生活リズムの基本

規則正しい生活リズムは5つの項目が基本になっています。

- 起床
- 朝食
- 昼食
- 夕食
- 就寝



これを毎日同じ時間に行うのが理想です。

ずれてしまっても 30 分以内にとどめましょう。平日は早起きしているけれど、休日は昼過ぎまで寝ている、というのはダメです。

ではこの基本のリズムを元に、細かく見てみましょう。

サラリーマンの場合、まず基本のリズムを身につけるようにしましょう。残業などによってどうしても帰宅時間はバラバラになってしまうと思いますが、夕食の時間はずれてもせめて就寝時間だけは守るようにしましょう。

飲み会などがあるときも、就寝時間を考えて「〇時まで」と決めて参加するようにしたいです。残業を減らすためには朝早く出社して人より早く仕事を始める、という手もあります。残業の 1 時間よりも朝の 1 時間の方がずっと仕事はかどります。ですから、帰宅時間もコントロールできるようになるのではないのでしょうか。

専業主婦の場合は、5 つの基本の流れにプラスして、家事をする時間もある程度決めておくのが一番です。仕事をする場合、働く時間は決まっていますが、主婦は決まっていないのでついついダラダラしてしまったり、夫を見送った後に二度寝してしまったりという人も多いようです。二度寝してしまうと夜眠れなくなり、朝無理やり起きて、また二度寝してしまう、と悪循環です。

家事や育児で毎日バタバタしてしまうという人も多いと思いますが、ある程度やることを決めておくと効率がよくなります。そして今までなかった自分の自由時間ができることもあります。ぜひ、一度 1 日のスケジュールを立ててみてください。

専業主婦の方でもう 1 つ気を付けてほしいのは【夫の時間に合わせすぎない】ということです。とくに子なしの主婦に多いのではないのでしょうか。夫に働いてきてもらっているのだから、ご飯も寝るのも待っている、という人も多いようです。

ですがわざわざ二人で不規則な生活をするのではないと思います。とくに、これから出産をしたいと考えているのなら、不規則な生活は不妊の原因にもな

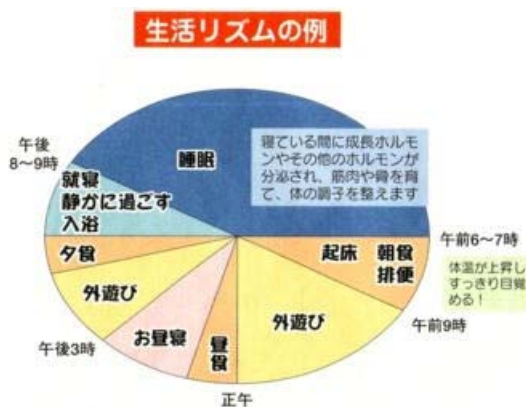
ってしまいますので避けたほうがよいでしょう。夫を待つのは何時まで、など自分の中でルールを決めて生活することをおすすめします。

寝ている間には成長ホルモンが分泌されます。小さな子どもにとっては大人以上に大切なことです。ですが現在は、大人と一緒にになって12時過ぎまで起きているという子どもも少なくありません。そのせいで午前中ボーっとしてしまうなんてこともあります。これでは健康とは言えません。



小さいうちは規則正しい生活ではなくてもいいのではないかと、思われるかもしれませんがそれではダメです。規則正しい生活は自然に身につくものではなく、親が管理してあげなくてははいけません。幼稚園や小学校に通ってからのいいや、と思っているとその頃にはすでに不規則な生活が身についてしまっているのです。規則正しい生活リズムに戻すのは難しくなってしまいます。

子どもの場合は基本の5つの他に昼寝の時間を入れましょう。午後3時からいまでに1～3時間寝させるのがベストです。子どもが寝ていると家事がはかどるので寝ているとそのままにしてしまうかもしれませんが、朝も昼寝のあとも決まった時間にきちんと起こしてあげましょう。



規則正しい生活を身につければ病気もしにくく元気に過ごせるようになります。また、子どもが規則正しく生活してくれることで、お母さんの生活も自然と規則正しくなるのではないのでしょうか。

中高生になると塾や習い事、部活などで毎日忙しくなります。帰宅時間も遅いのでいつも夜更かししているという子も多いのではないのでしょうか。とくに受験生などの場合、夜遅くまで勉強しています。

じつは、不規則な生活は記憶力も低下させてしまいます。ですから、頑張っ
て勉強してもあまり効率がよくありません。中高生になると、就寝時間もきち
んと決まっていなことが多いと思いますが、夜はしっかり寝て、勉強は早起
きして行った方が効率がいいのです。また、朝食を抜く子も増えているよう
ですが、成長期ですのでしっかり 3 食食べて栄養を摂らせるようにしてあげて
ください。

また、中高生でも規則正しい生活リズムをしっかり覚えておけば大人になっ
てからもそのままキープしやすく、健康的な生活が送れるのではないでしょ
うか。

規則正しい生活ができない！という場合



規則正しい生活を送りたいと思っているのだけれど、どうしても送れないという人はどうしたらよいのでしょうか。

スケジュールを見直してみる

自分の理想とするスケジュールがかなりタイトになっていませんか？イレギュラーなことも起こりますから、あまりスケジュールをぎちぎちにしてしまうと大変です。無理のない範囲で行いましょう。

また、はじめは起床時間と就寝時間だけ守る、など守りやすいところから徐々に正していくのもよいのではないのでしょうか。また、寝る時間も統一させるのは難しい場合はせめて朝だけでも同じ時間に起きるようにしましょう。

寝不足だと眠くなってしまうますが、二度寝ではなく昼寝をするようにすれば OK です。ただし、昼寝はなるべく 15 分以内にしましょう。15 分以上寝ると体が夜だと勘違いして体内時計がくるってしまいます。15 分寝るだけでもすっきりするものです！

夜きちんと眠くなるように工夫をする

夜きちんと眠くならないのは、一日の過ごし方に問題があるのかもしれない。次のような生活習慣を心がけると夜きちんと眠くなるようになります。

●湯船にしっかり入る

体をしっかり温めることで副交感神経が優位に立ち、リラックスモードに入ります。また、就寝 1 時間前に入浴すると 1 時間後にはちょうど体温が下がり眠りにつきやすくなります。眠気は体温が上がってから下がることによって訪れるのです。

●夕方に適度な運動をする

寝る前に体温を下げるためには、夕方に運動をして体温を上げておくにより効果的です。運動を取り入れるのなら朝よりも夕方 17 時から 18 時ころがベストなのです。駅から少し速足で帰宅する、などでも OK です。

●寝る前 1 時間はテレビや携帯の画面を見ない

テレビや携帯、パソコンの画面の光は脳を刺激してしまいます。せっかく副交感神経を優位にさせているのにこれらの画面を見るとまた起きてしまいます。寝る直前までいつも何かを見ている人は、せめて 15 分前からやめるなど段階的に見ないようにしていきましょう。ベッドの上で携帯・スマホをいじるのは NG です！

●寝る 30 分前に目元や首元を温める

目元や首元が一番温かさを感じやすい部分です。寝る 30 分前に温めることで副交感神経が優位に立ち、自然と眠くなります。今までテレビや携帯を見ていた時間をホットタオルなどで目を温めてみてはいかがでしょうか。

夜きちんとした時間に眠れば、朝は自然に目覚めるようになります。無理やり起きるのではなく自然に目覚めて 1 日をスタートさせるのは気持ちがいいものです！

朝起きられる工夫をする

夜決まった時間に寝ても朝起きられないという人は次のような工夫を試してみてください。

●朝起きたら何か楽しいことをする

朝起きて「家事をする」「会社に行く」という予定だけだといまいちモチベーションが上がりません。朝起きたらおいしい朝食を食べる、30分だけ自分の好きな本を読む、など朝行う楽しいことを決めておきましょう。楽しいことのためには起きられるようになることが多いです。

●好きな音楽をアラームにする

「ピピピピピ」という電子音ですと朝から不快な気分になることも少なくありません。ですから自分の好きな音楽をアラームにセットすると気持ちよく起きられるのではないのでしょうか。ただし、バラードなどですと夢の中のBGMで終わってしまうこともありますので、明るく元気な曲がよいでしょう。

また、同じ曲をずっとアラームにしているとだんだん嫌な音に聞こえてきてしまいますので、一定期間でアラームの音楽を替えることもおすすめします。

また、朝目覚めたらカーテンを開けて朝の光を浴びましょう。太陽光を浴びると体内時計にスイッチが入り自然と目が覚めますよ。晴れの日の方が効果が高いですが、曇りや雨の日でも効果がない訳ではありません。

「規則正しい生活」というとどうしても早寝早起きをイメージする人が多いと思いますが、早寝早起きが必ずしも良いという訳ではありません。起床時間と就寝時間、そして3食の時間が同一になるのが規則正しい生活です。自分にとって続けやすい時間帯でスケジュールを組んでみましょう。

なかなか難しい場合は、一番合わせやすい朝起きる時間から合わせるようにしてみてください。平日だけでなく、休日も同じ時間に起きるのが続けるポイントです。

それでは、健康的な生活を送るためには、どうすればよいのでしょうか。

健康的な生活を送るために

はじめに

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12168836327.html>

”規則正しい”生活習慣を

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12168933690.html>

十分な睡眠をとる生活習慣を・・・

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12168959715.html>

ミトコンドリアの働きを悪くする生活習慣

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12169192333.html>

「食事をバランスよく摂る」生活習慣

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12169259228.html>

「食事はよく噛んで食べましょう」

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12169273278.html>

コーヒーブレイク

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12169297400.html>

「姿勢を正しくしましょう」

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12169478336.html>

「リラックスする」生活習慣

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12169510258.html>

一段落ついたところで・・・

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12169830007.html>

生活習慣としての食生活

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12169855165.html>

日頃からマグネシウムの補充を

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12169898272.html>

日頃から抗酸化食品の摂取を・・・

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12169905257.html>

日頃から鉄分の補充を・・・

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12169910626.html>

日頃からデトックスを心掛けましょう・・・

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12169916847.html>

「体によい油、悪い油」

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12169926290.html>

「脳内セロトニンを増やす」食事を・・・

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12169932231.html>

「万能健康ジュース」の勧め

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12169940301.html>

肉食は程々に・・・

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12170173953.html>

牛乳は程々に・・・

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12170184476.html>

砂糖は控えめに

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12170192207.html>

食物繊維を十分に摂りましょう

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12170197039.html>

腸内環境を整えましょう

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12170204229.html>

トランス脂肪酸に注意

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12170229179.html>

オメガ3系脂肪酸を・・・

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12170231582.html>

悪い植物油（市販のサラダ油など）や加工油（マーガリンなど）は控えましょう

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12170235297.html>

「慢性頭痛を理解するために」

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12170291629.html>

好ましい健康習慣

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12170637454.html>

現代医学と医療 ―健康とは何か―

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12170843082.html>

いつまでも若く、健康でいたい方のために

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12170865802.html>

「未病」という概念

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12171151161.html>

最後に、結論として・・・

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12171207617.html>

ミトコンドリアを活性化する9つの習慣

<https://ameblo.jp/yoyamono/entry-12173484230.html>