



意識すると至福になる

副院長 林田 正幸

皆様、毎日楽しく過ごされていますか。現代は、ストレス社会ですが、イライラしたり、腹を立てたりすることは無いですか？

心と体は、別々ではありませんので、嫌なことを考えていると、いろいろな病気になり易くなります。特に、腹を立て怒ったりすると、相手ばかりではなく、自分自身も傷つけてしまいます。イライラしたり、腹を立てるのは、もの凄いエネルギーを使います。落ち着いて考えると、自分のエネルギーをたくさん使って、自分自身の調子を悪くしている訳ですから、馬鹿らしいですね。とは言うものの、メチャクチャ忙しかったり、意に反することばかり起こったり、人からボロクソに言われたりすると、ついイライラして腹も立ちますね。でも、イライラしたり、腹を立てるのは、馬鹿馬鹿しいですから、そういった時に、お勧めの方法を、四つ紹介します。

- 1) : イライラしたり腹が立ったら、「今、自分は、イライラして腹を立てている。」と心の中で3回唱えましょう。そうすると、自分を客観視することができ、怒りの感情は通りすぎていきます。
- 2) : 息を吸う時に、自分の怒りや苦しみをハートに吸い込んで、息を吐く時、自分の持っている愛や喜びを吐き出します。ハートは、苦しみや悲しみを喜びに変える能力があります。普段も続けるといいですよ。まずは、自分のことから始めて、徐々に、周りの人の苦しみや悲しみをハートに吸い込み、自分の持っている、愛や喜びを吐き出しましょう。徐々に広めて、世界中の人々の苦しみや悲しみをハートに吸い込み、自分の愛や喜びを吐き出しましょう。さらに広めていって、世界中の人々の苦しみや悲しみをハートに吸い込み、自分の愛や至福を吐き出しましょう。
- 3) : 誰かにボロクソに言われて、腹が立ちそうになったら、相手を愛を込めて見つめましょう。そうすると、相手の言うことが正しければ、有難く受け入れられますし、そうでない時は「この人はストレスを溜め込んでいるんじゃないか。」と心配になり、愛を分かち合いたくなります。普段から、何でも愛を込めてじっと見ていると、毎日がお祝いになりますよ。
- 4) : 笑う。笑うと嫌な感情もすぐにぶっ飛んでいきます。笑うには、何か面白いことがないと笑えないと、感じている方が多いと思いますが、笑おうと思うと、いつでも笑えますので、これも是非お勧めです。

以上、四つの方法を紹介しましたが、基本は、意識することです。意識して物事をすると、良いことはどんどん増え、悪いことはどんどん減っていきます。

ぜひ、いろいろ試して頂けたらと思います。



オレキサント時代の不眠治療薬



医療法人百花会 上野公園病院

通所リハビリ ふきのとう
居宅介護支援センターうえの

ホームページアドレス
<http://www.uenokoen-hospital.jp/>
E-mail
uenokoen-hp@giga.ocn.ne.jp

薬剤師 権藤 節子

脳内で「起きろ」と言う信号を出す物質、オレキシンの受容体に結合して、働きをブロックし、眠けをもたらします。従来の睡眠薬に比べて、依存性が低く、ふらつき等の副作用が少ないのが特徴です。処方日数の制限もありません。当病院でも、ベルソムラ・デエビゴ・クービビックが採用されています。クラリス等、CYP3Aを強く阻害する薬との併用は、一部禁忌なので、注意が必要です。

比較項目	ベルソムラ(スポレキサント)	デエビゴ(レンボンレキサント)	クービビック(ダリドレキサント)
登場年	2014年	2020年	2024年
用量の目安	10~20mg	2.5~10mg	25~50mg
半減期	約10時間	約50時間(BZ系とは異なり、半減期の長さや睡眠時間の長さは関係ないとされる)	約8時間
翌朝の眠気	ややあり	少なめ	非常に少ない
特徴	実績が長い	夜中の目覚めにも効果	朝スッキリしやすい設計
	(禁)クラリス etc	(併用注意)クラリス etc	(禁)クラリス etc
それぞれ、作用時間や副作用の出やすさが異なるため、患者さんの生活スタイルや体質に応じた使い分けが求められます			

笑顔溢れる習字の時間

西2病棟 作業療法士 高森人望

西2病棟を担当しております、作業療法士の高森です。まだ、寒さの残る日もありますが、少しずつ、春の気配が感じられ、春の花が咲くのを、心待ちにしている患者様です。今回は、年始より行っている、習字活動についてお伝えします。筆を手にとると、久しぶりであっても、自然と背筋が伸び、真剣な表情で取り組まれています。普段は、落ち着かない様子が見られる患者様も、習字の日は、集中して取り組まれ、完成した作品を患者様同士で見せ合い、褒めあうことで、笑顔がみられ、穏やかな時間が流れていました。それだけではなく、筆を持つ動作は、手指の細かな運動機能の維持に繋がり、また、昔よく書いていた文字や季節の言葉は回想（過去の出来事や思い出を思い起こすこと）を促しやすいと言われており、記憶をやさしく刺激する活動のひとつです。完成した作品は、個性溢れ、患者様の思いが文字に表れていました。これからも、心が落ち着き、笑顔になれる時間を大切にしていきたいと思います。

