

## 健康を味方に

### あらゆる症状の 原因となる 脳疲労と強迫思考

当院で診ているのは、症状があっても検査で異常が見つからない患者さんです。痛み、しびれ、めまい、ふるえ、動悸、息苦しさ、下痢、感覚過敏。あらゆる症状を抱えた患者さんがいらっしやいます。一般的に、治療する側もされる側も「この症状に苦しめられている」と最初から決めてかかりがちなのですが、実は、ほとんどの患者さんが周囲を気にして相手に迷惑をかけないよう、相手

が喜ぶよう行動する中で、毎晩自分の行動を反省し常に先回って物事の段取りを考え続けているのです。こうした過度の思考により脳がひどく消耗し苦しんでいます。

脳は体全体の情報を一つにする働きを持っています。脳の消耗すなわち「脳疲労」の結果、脳の働きが低下し、一つだった自己が分離することによりあらゆる症状が引き起こされます。例えば、心と体が分離すると「やりたいのに力が湧かない、体がついてこない」「睡眠時間がずれる」ようになります。また、心が分離すると「いつもの自分じゃない別人格が現れる」「気分がムラが出る」と感じられます。さらに体の分離は、自律神経の崩れを通じて筋肉や内臓の硬直や不快感を生じさせます。

さて、この脳疲労をどうやって解消するかですが、ここで大きな壁が立ちます。単なる脳疲労なら頭を休ませれば自然回復するのですが、脳疲労には「強迫思考」ともなっていることが少なくありません。

「強迫思考」とは、考える気がないのに頭が勝手に考えてしまうことです。せっかく休んでも「何が正しかったのか」「何か失敗をやらなかったのか」「本当はどうすればよかったのか」などと人生を変える自問自答が延々と繰り返され、思考がループします。この「強迫思考」が疲労解消を阻むのです。こうなると一人で対処するのは不可能となり周囲を巻き込みます。そして治療について言えば、実に微妙なさじ加減が必要不可欠になってくるのです。



COLUMN by  
Dr.Hashigami



医師

橋上 慎平 [広島県在住]

はしがみ心療内科クリニック院長

広島県立医科大学・医学部卒

精神保健指定医

日本精神神経学会認定 精神科専門医・指導医

日本医師会認定 産業医

