

# 自然を基調にした健康づくりの情報誌 トータルヘルス

Physical Mental Spiritual  
Simple Economical universal  
Total Lifestyle Change

年6回発行  
年間購読料 千共1800円  
郵便振替 トータルヘルス 00190-9-173681

# No.61



## 日光と運動—うつ病への効果は医師をも動かす

### 巻頭言

昨年の厚生労働省の発表によると、うつ病患者の数が百万人を越えた。読者の周囲にもこの病気に苦しんでいる人が一人や二人はいると思われる。しかしその中でこの病がすっかり癒された例をどれだけ見ているだろうか。米国のある医療ジャーナリストの調べでは、うつ病の治療にまだ抗うつ剤を使うことがなかった頃は、回復に時間を要したがほとんどの場合再発もなく完治していた。しかし一九六〇年前後に抗うつ剤治療が始まった頃から、精神科医たちは「薬を飲めば確かに症状は軽くなる。しかし再発を繰り返すようになった」と語っていた。抗うつ剤治療が定番になった一九九〇年代から、うつ病の治療見込みは大きく変わり、社会生活を送れる人は15%程度に減少、大うつ病患者の85%が慢性に移行し、成人患者の25%、子供では25~50%も患者が、躁うつ病に移行するようになったという。

こうした実態を知ったイギリスを始めとする幾つかの国々は、薬剤治療が本当にうつ病患者の助けになっているのだろうか疑問を抱くようになった。米国のデューク大学では次の様な調査を行った。軽度のうつ病患者を三組に分け、抗うつ剤のみで治療する組、抗うつ剤と運動による治療組、第三は運動だけで治療する組とした。運動には公園の散策、畑仕事、花壇の草取りなどが含まれた。六週間まではどの組にも改善差はあまりなかった。しかし10か月後の各組の差は著しかった。薬を使わず運動のみ組には、症状が再発した患者は一人もなく、完治した人さえあった。その他の国の類似研究も運動の効果を立て証し、うつ病治療に大きな希望と示唆を投じた。イギリス政府では医師達に、軽度のうつ病には薬よりも運動を主たる治療法とするよう指導し、患者が有料の運動施設を利用する時には医師の処方箋を提示すれば無料で使えるようにという制度も施行した。運動療法を受けた患者の多くは、薬に頼りながら回復を待つことよりも、汗を流し、労作をして役立ち、自分の意志を働かせて病状を改善に向けていけることに大いに満足感を覚えているという。

適切な食事、運動、日光、運動意欲が出ない場合でも横になって日光を浴びるだけでも良い。自然療法への移行期間は賢明な薬剤利用、症状緩和を見る時期までの忍耐が求められるが、どうか希望を持って臨んでほしい。愛と熱意ある医師たちの研究によってその確かさが報告されているのだから。

参考資料 .. <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2010/05/08/robert-whitaker-interview.aspx>

### Contents 目次

- 巻頭言 日光と運動—うつ病を癒す効果は医師たちをも動かす … 1
- うつ病からの脱出⑤—うつ病の食事療法 …………… 2~7
- 家庭でできる自然療法 脳卒中 …………… 8~10
- ハーブが活躍！ ナチュラルな虫除け対策 …………… 11
- 自然派貴族への優雅な贈り物—ユーカリオイル 12~13
- クッキング エリンギや豆腐で作る餃子 ゴマだれうどん … 14
- NKKだより …………… 16