

おつきさまと眠りとメンタルヘルス



まだまだ暑い日が続きますが、お元気でお過ごしでしょうか？

9月と言えば「お月見」。今年は9月17日に、1年で最も美しいと言われる十五夜(中秋の名月)を迎えます。3年連続で、中秋の名月と満月は同じ日でしたが、今年は翌18日が満月となり、1日ずれるそうです。

◆“眠り”に月の満ち欠けが与える影響がある？◆

東洋医学では、月の満ち欠けが人体に影響を与えるとされています。漢方コンサルタントの櫻井大典先生によると「新月は“鎮静(陰)”の力が強まり、満月には“興奮(陽)”の力が強まる」とのこと。特に満月の時期には体のエネルギーが増加し、活動的になると考えられており、睡眠は浅く、感情が高ぶりやすくなることがあるとされています。新月は、血気の動きが鋭くなり身体が弱る低迷期。身体は疲れやすく、たっぷり睡眠を欲するという症状が現れるそうです。

満月の時の不調におすすめの食材

不眠症状の他、満月時には肌の乾燥、火照り、寝汗、ドライアイ、関節痛などの症状など

生姜、ネギ、胡椒、韭、りんご、柿、柑橘類、なし、葡萄、レモン、白きくらげ、れんこん、山芋、えのき、エリンギなど
辛みを少なくして、酸味を多く摂ること。酸味は気を落ち着かせてくれます。

新月の時の不調におすすめの食材

疲れ、手足の冷え、食欲不振、消化不良など

きのこ、豆類、芋類、穀類、甘酒、発酵食品、白身魚、鶏肉、牛肉、なつめ
種実類、ベリー類、エビ、牡蠣、ひじき、赤身肉、レバー、黒豆、クコの実、桑の実、なつめ、ほうれん草、小松菜、きくらげ、胡麻など



科学的には、月の満ち欠けとメンタルヘルスの直接的な関連を示す確固たる証拠は少ないです。

しかし、月の明るさや夜間の光の変化が睡眠パターンに影響を与える可能性はあるのではないのでしょうか。

私も新月の頃には少し抑うつ気分になるせいか、同じような気分を抱えている方の電話相談が普段より増えるような気がしています。台風や雨など低気圧で頭が重く陰鬱な感じがするという方もいらっしゃいますし、前日との気温差が大きいと抑うつ気分が悪化すると訴える方もおられます。そんなお話をうかがう度に、身体と心は自然とつながっているんだなあ、と改めて感じます。「自然現象によって影響を受ける自分」について知っておくと、「今日は新月だから、いつもより落ち込んでしまいがちかも。あまり深く考え込まないようにしよう。」などと流せることもあるかもしれません。眠れない時には目を閉じているだけでも休息になるといわれますが、寝床で鬱々としている状態を長期間続けるのは、心理的に良くありません。自分のベッドが眠れない場所のようだ、と身体が誤学習をすることもありますが、「一生のうち、眠れない日があっても、しょうがないか。」と気楽にとらえることも大切ですが、そんな日が続くような時はお気軽にお電話ください。

(健康福利課メンタルヘルス相談 087-832-3798/3860)



今年の十三夜は、10月15日。十三夜は、新月から数えて13日目の月を指し、満月よりも少し欠けた月…完璧ではない未完成ゆえの月の美しさを感じます。

十五夜を見逃した人はもちろんですが、ぜひ二夜の月を眺めてみてくださいね。

小西 亜紀子(臨床心理士・公認心理師)