

はじめに

私は、東京・日比谷で開業している精神科医です。大学の医学部で精神医学の臨床教授もしています。

かつては、アメリカ・ボストンにあるハーバード大学医学部に3年半、リサーチフェロー（研究員）として在籍していました。統合失調症という病気を、分子生物学、遺伝学、生理学、疫学的な側面から多角的に研究していました。私のボスは、その当時、自他ともに認める統合失調症の世界一の研究者でした。

そこには、超一流の研究者が世界中から集まっており、世界規模の国際共同研究を行っていました。みんな、真剣にノーベル賞を狙っていました。私も、そんななかで、皆と肩を並べて研究活動をしていました。

まわりには、統合失調症だけでなく、うつ病、躁うつ病、ストレス、アルコール依存症、不眠症、自閉症、注意欠陥多動性障害（ADHD）、拒食症、過食症など、

ほとんどの精神疾患を専門にしている研究者（全員が医師）がいました。彼ら彼女らと、いつも議論を交わし膨大な知識を習得できました。なので、ハーバードでの研究活動を通して、世界的に超一流レベルの精神医学を身に付けることができたのです。

この本は、ハーバードでの経験も含めた、精神科医として30年以上のキャリアを持つ私が、臨床の現場で日々行っている指導を一冊にまとめたものです。

心の専門家であるはずの精神科医が、なぜ肉体の健康習慣について本を書こうと思ったのか。

おそらく疑問に思う人も多いでしょう。

私たちは、メンタル（心）とフィジカル（カラダ）を別物として捉えがちですが、実際はメンタルとフィジカルは1枚のコインの表裏のようなもの。両者を切り離すことはできません。

ですから、メンタルを治療する際には、フィジカル面にも気を配る必要があります。精神科医はメスは持ちませんが、各科の専門医と連携しながら、フィジカル面への的確なアドバイスができて初めて一流といえるのです。

ただ、メンタルとフィジカルは表裏一体だとしても、いまの日本社会はフィジカル

面のトラブルを必要以上にメンタルのせいにする風潮があります。

「病は気から」と言うように、メンタルがフィジカルに与える影響は無視できませんが、現代社会はそれを強調しすぎているのです。

心の専門家である私から言わせると、純粹にメンタルのせいだけでフィジカルにトラブルが出るケースはそれほど多くありません。

肥満は甘いものが止められない糖質依存で起こるといふ説もありますが、精神医学的に検証すると糖質で依存が生じることは考えられません。甘党やご飯党の方でも、肥満は食事のコントロールのみで克服できるのです。

また日本人の5人に1人は何らかの不眠症に悩んでいます。

ちなみに、不眠が糖尿病の原因になるといふ説もあるようですが、これはまだ医学会で広くコンセンサスが得られているわけではないので、鵜呑みにしない方がよさそうです。

男性の勃起不全（ED）の原因としてもストレスがよく挙げられます。でも、EDの患者さんがゆっくり休息を取ってストレスを減らしたとしても、EDは治りません。EDの多くは血管か血流の異常で起こるからです。

さらには「うつ病だとEDになる」といった類いの記事がインターネット上などに

溢れています。それも真つ赤なウソ。本物のうつ病の人は100人に1人程度。日本の成人男性のED率は約25%ですから、大半はうつ病によるものではないのです。

フィジカルの不調がメンタルの不調を招くことは往々にしてみられます。

肥満から抜け出せないと自己評価が下がって自信がなくなり、不眠症から抜け出せないとうつ状態となり、休み明けの月曜には気分が落ち込みます。EDはストレスから起こるわけではありませんが、EDになるとそれがストレスとなります。

私のような精神科医からすると、メンタルの不調がフィジカルに起因しているのなら、まずはフィジカルにアプローチするべき。なぜなら、これらの疾患ではフィジカルが改善すれば、メンタルはその後を追うように良くなるものだからです。

フィジカルな問題でメンタルに問題が出ている場合は、精神安定剤などを使うケースが多いです。

しかし、フィジカルの病の大半は、生活習慣病に起因するもの。遺伝的な要因も少なからず関係していますが、むしろ食事や睡眠や運動といった日々の生活習慣の善し悪しが発病に大いに関わっています。言い換えるなら、薬を使わなくても、生活習慣を変えるだけでフィジカルに起因するメンタルの不調は軽快するケースが多いのです。

メンタル面でさんざん悩んでクリニックを訪れた患者さんに、「それはカラダを治せば良くなります」とアドバイスすると、曇天のように暗かった表情がパッと明るくなります。目に見えないメンタルより、フィジカルへのアプローチの方が取っ付きやすいからでしょう。お金がかかり、心身にも負担が及ぶ薬を使わずに、コストゼロで行えて心身にもダメージがない生活習慣の変更のみで、フィジカルもメンタルも良い方向へ向かうのだとしたら、躊躇なくそれを試してみるべきです。

30歳を超えたら、その先の人生をいかに充実させるかを真剣に考えるべき。悪しき生活習慣に目を瞑り、何でもかんでもメンタルのせいにするインターネットのフェイクニュースや巷の噂に惑わされず、自らが抱えるトラブルをフィジカル面から解決し、実りある人生をいかに手に入れるかを考えてください。

この本では、フィジカルとメンタルを害する原因となりがちな肥満、飲酒、ED、不眠、ストレスを解消する方法を伝授します。これらを解消できれば、健康的で素晴らしい人生が送れるはずです。本書がその一助となれば幸いです。