

心と体 の健康

Janice Chow、理学修士、管理栄養士（Mindful Chow の創設者兼栄養士）



私たちの心と体は密接につながっています。どのように考え、感じ、信念や生活体験が何で構成されているかは、身体の健康に重要な役割を果たします。一般的な健康状態や、食べ物と身体活動との良好な関係も、メンタルヘルスに影響を与えます。

何世紀にもわたって、AA および NH/PI コミュニティは、伝統的な民間療法における心と体のつながりという概念を長年実践してきました。例としては、中国の伝統的な漢方薬、インドのアーユルヴェーダ医学、ハワイ先住民の治癒が挙げられます。西洋医学では、心身全体を含む健康の全人的な視野を持つことの重要性を徐々に認識されています。

心と体のつながりの一例として、身体がストレスをどのように処理するかが挙げられます。ストレスは、就職の面接前に不安を感じたり、病気や怪我をしたり、虐待を受けたり、金銭的な問題を抱えたりするなど、さまざまな原因から生じる可能性があります。

ストレスを感じると、身体はそれに反応して、「戦う」準備ができているか、「逃げる」ために十分なエネルギーを準備しているかのように反応します。これは、闘争または逃走反応と呼ばれます。私たちの身体はホルモンを放出して、心拍数、血圧、血糖値を上昇させ、筋肉を緊張させます。このストレス反応は、差し迫った危険に対処する必要がある場合に役立ちます。

しかし、常にストレスを感じていると、自然な闘争・逃走反応が長続きしません。血圧や血糖値の高い状態が続く可能性があり、血圧や血糖値の制御不能につながる可能性があります。また、長期的なストレスは気分の変化、抑うつ、不安、怒りを増大させる原因となる可能性があります。

どうすれば心と体の健康を育むことができるのでしょうか。 どのような戦略を使えますか。

1. 自分の文化に適したセラピストにメンタルヘルスの支援を求めましょう。
2. 瞑想、祈り、深呼吸などのマインドフルネスの実践に取り組みます。
3. 十分なエネルギーを一日を通して確保するために、一定のペースで食事をします。
4. 穏やかな運動（ヨガ、ストレッチ、太極拳）を選ぶか、好きなだけ休息をとってください。
5. 鍼治療、マッサージ、ハーブ療法など従来の AA および NH/PI 治癒の習慣を（現在使用している薬剤療法を妨げない限り）続けてください。
- 6.