

健康メモ

我慢を楽しむ

広島市南区医師会理事
佐々木内科胃腸科院長

佐々木 晴敏

「我慢しなさ
い！」なんて言
われると楽しみ
を奪われる、辛
いことが待つて



いる、我慢が一生続くと連想して暗
い気持ちになるのではないでしょう
か。でも我慢していると気持ち良い
世界が開けることもあるのです。自
分にとって無くてはならない、やめ
たくてもやめられないと思っ
ているものを我慢を楽しみながらやめてみ

ましよう。しばらくすると楽しみだ
と思っていた事がそれほど必要なく
思えてきたり、新たに別の楽しみが
生まれることがあります。改めて考
えるといろいろと無い方がスツキリ
することも多いんです。

たとえばタバコ、朝起きて食後に
タバコを探さなくていい。あんな面
倒なことをよくしていたなと禁煙で
きたことに感謝できます。

たとえば晩酌、お茶に変えた当初
はアルコールが恋しかったのに続け
ているとお茶もアルコールも変わら
なくなりますし、夜に読書が楽しめ
たり、睡眠の質が向上してよく眠れ
たりとアルコールのない生活を楽し
めます。毎日飲んでいることが毎日
欲しくなる元なんだと理解できます。
たとえば食べ過ぎ、おいしいので
ついつい食後のデザートは別腹と腹

いっぱい食べることが習慣になりま
す。肥満が解消されると服用中の薬
が減らせたり将来、薬を飲まない生
活が望めるでしょう。健康に感謝で
きます。

欲求をなだめるために『冷たい水
や熱いお茶を飲む』『歯ブラシをくわ
えるや歯を磨く』『深呼吸しながら三
分間待つ』『場所を変わる』を利用し
て欲求をやり過ごしてください。楽
な気持ちで楽しみながら、耐えられる自
分を褒めてあげる。最初は大きな我
慢を強いられますが、ひとつひとつ
乗り越えて一週間もするとあまり我
慢をしなくても過ごす
すことができよう
になります。習慣を変
えて新しい生活を始
めましょう。新しい
発見があるでしょう。



広島市医師会

www.cityhiroshima.med.jp