

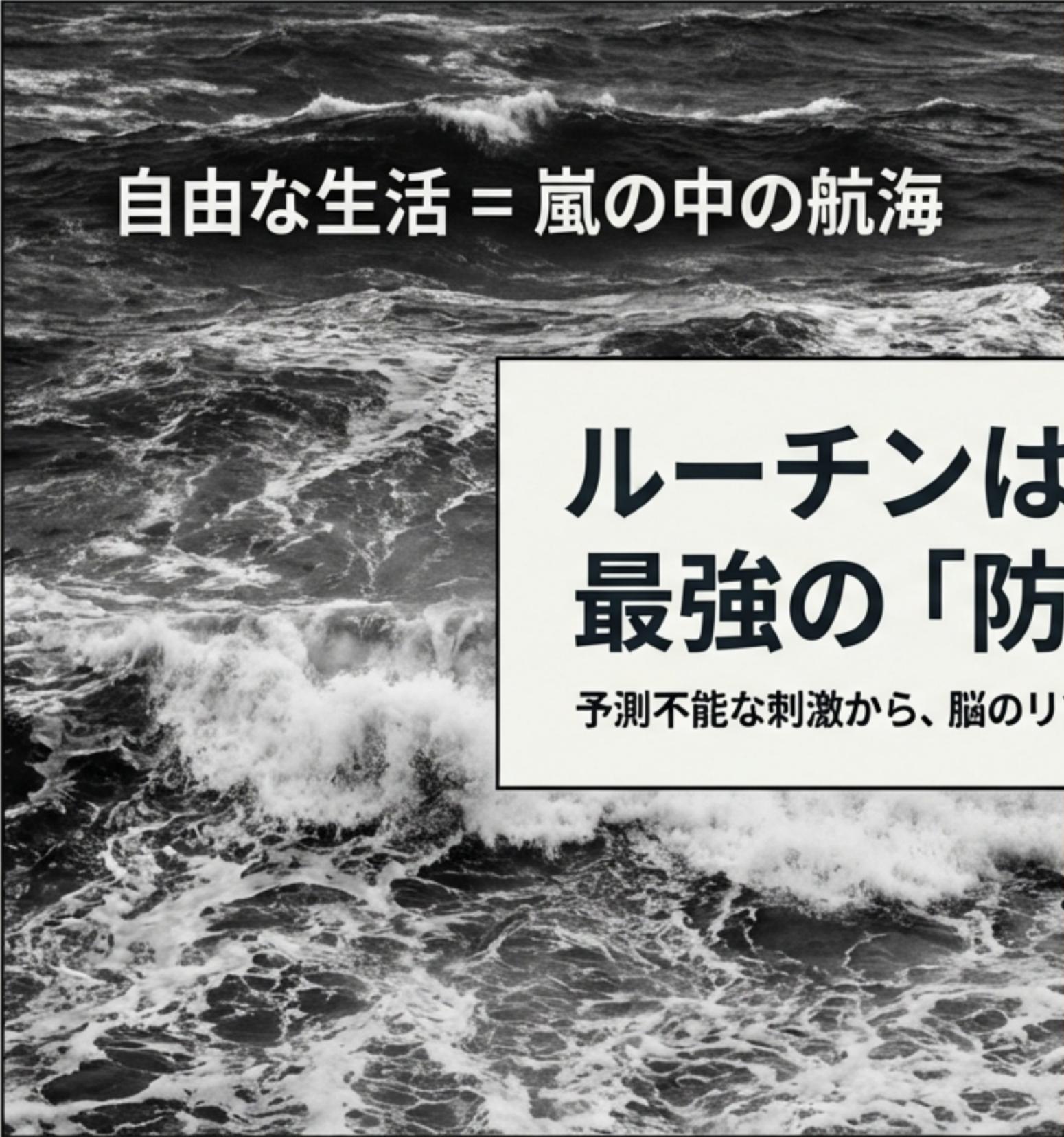
PROTOCOL: 01

# 気分安定のための生物学的プロトコル

ガエミ式・生活のルール：光、リズム、運動による「非薬物的な生物学的治療」

※本資料は、気分障害（双極性スペクトラム）の管理におけるナシミ・ガエミ博士の理論に基づく実践ガイドです。





自由な生活 = 嵐の中の航海

厳格なルーチン = 脳を守る鎧

# ルーチンは、脳を守る 最強の「防具」になる

予測不能な刺激から、脳のリソースを守るためのシステム。

Helvetica Now Display

# 第1の柱：光のマネジメント（ダークセラピー）

光は「薬」であり、強力な副作用を持つ

Noto Sans JP

18:00 - 21:00  
(Dimming)

Noto Sans JP

Sleep  
(Total Darkness)

Safety Orange

Noto Sans JP

## 18:00～21:00以降

部屋を暗くし、脳に「夜が来た」と強制的に認識させる。

Noto Sans JP

## 就寝時

「完全な暗間」を作る。豆電球も消すこと。

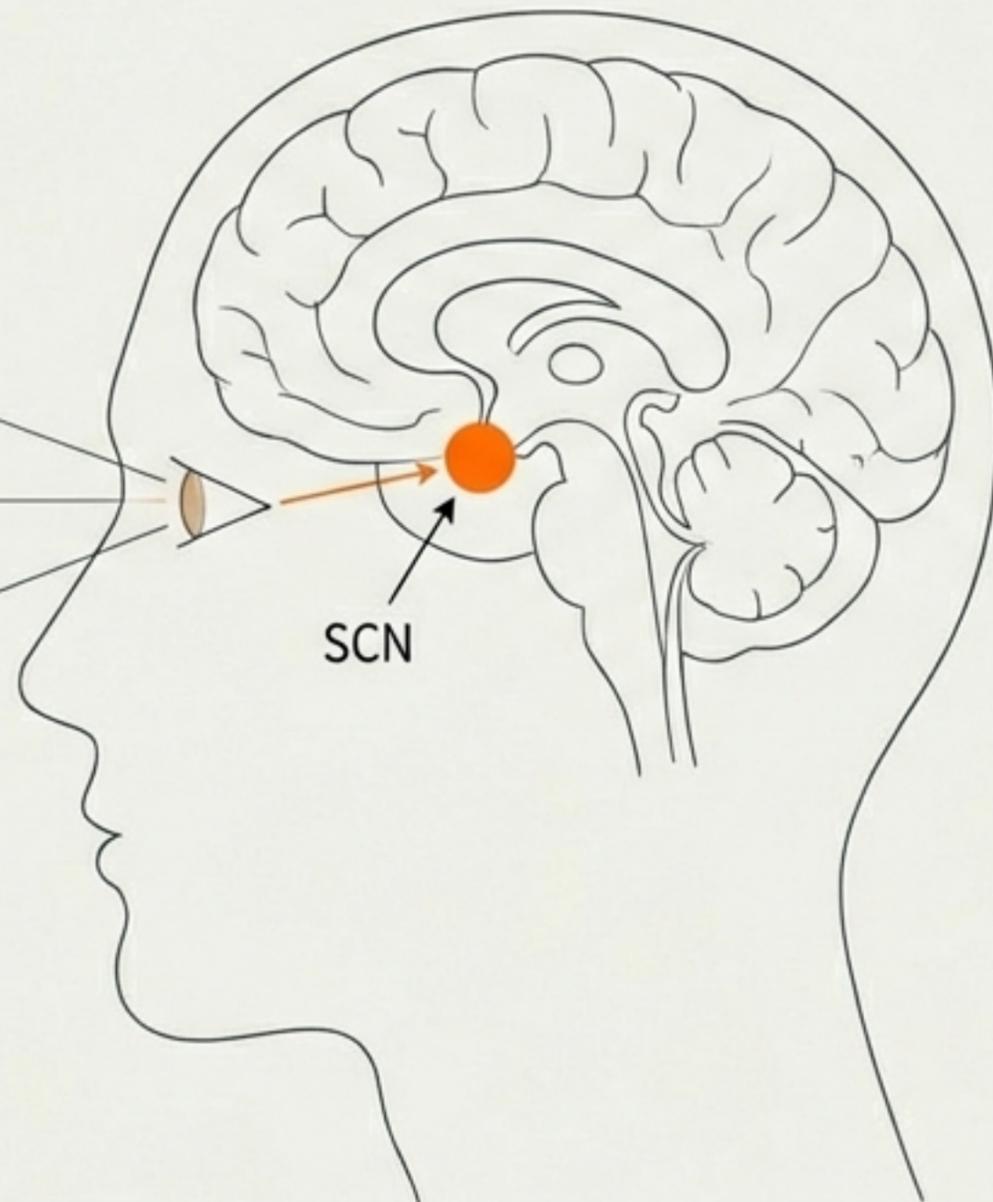
Noto Sans JP

## 目的

躁状態や軽躁の兆候がある場合、物理的に光を遮断して鎮静化させる。

Helvetica Now Display

# 視交叉上核のリセットとブルーライト遮断



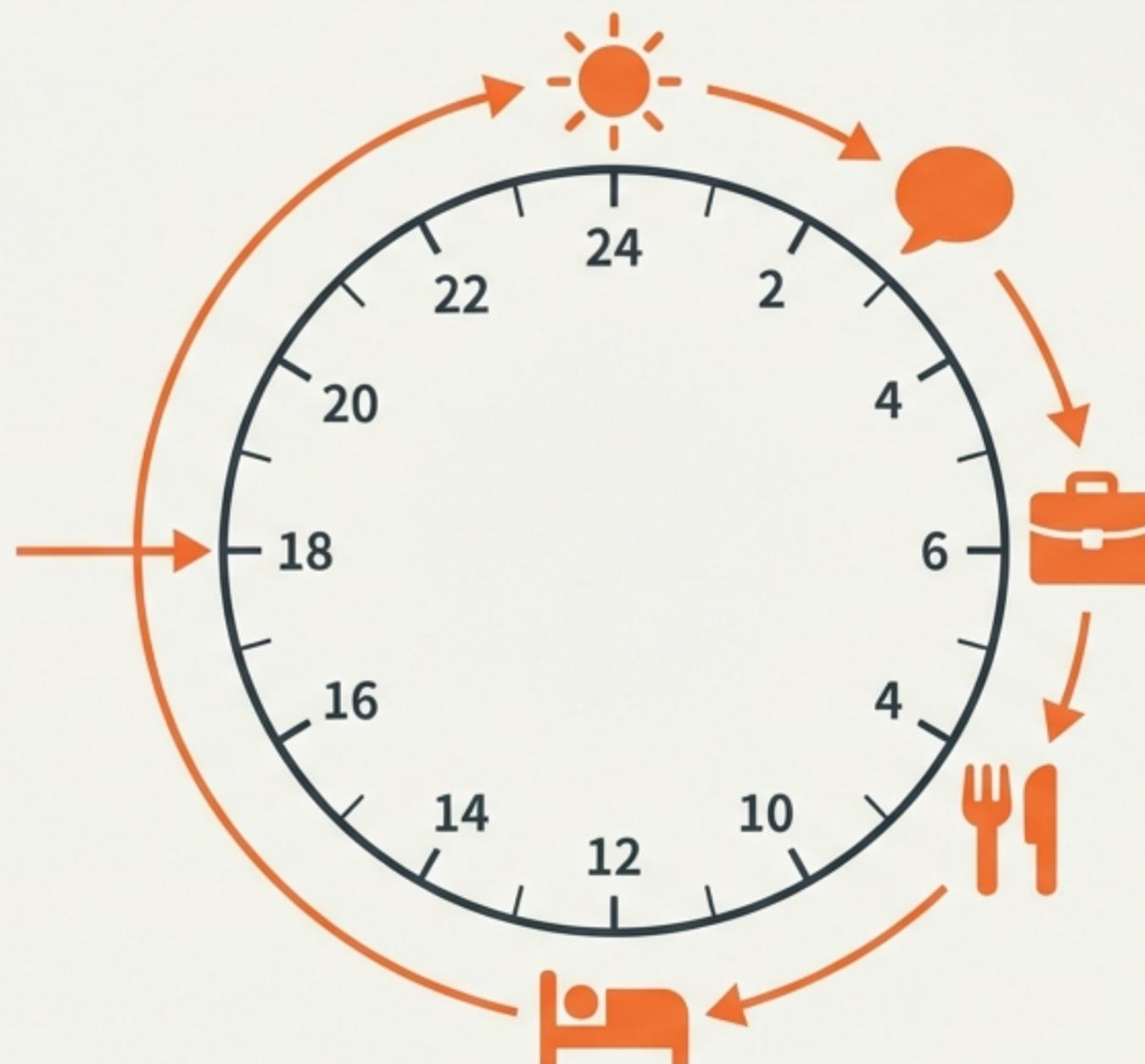
## Critical Alerts

1. デジタルデバイス：スマホやPCの光は脳を直接刺激し、軽躁を誘発する。
2. 必須アイテム：夜間にスクリーンを見る場合は、強力なブルーライトカット眼鏡（オレンジ色のレンズ）を使用する。
3. モーニング・リセット：毎朝「同じ時間」にカーテンを開け、太陽光を浴びて体内時計を同期させる。

# 第2の柱：社会リズム療法（IPSRT）

行動の「内容」よりも「タイミング」が重要。

毎日（週末含む）  
30分以上の  
狂いなく固定する



1. 起床時間  
(休日も平日も一定に)
2. 対人接触  
(最初の人との挨拶・会話)
3. 活動開始  
(仕事や作業モードへ)
4. 夕食  
(代謝のリズムを整える)
5. 就寝  
(眠くなくてもベッドへ)

## 第3の柱：運動療法（タイミングと強度の処方箋）



【重要】夕方以降の激しい運動は禁止  
（交感神経を刺激し、躁転のリスクがあるため）

### 処方内容（Prescription）

- **タイミング**：午前中～午後早い時間まで
- **強度**：軽く汗をかき、息が少し上がる程度の有酸素運動
- **頻度**：週3回、各30分を最低ラインとする
- **目的**：脳内の神経成長因子の促進と鎮静

# 第4の柱：刺激の制限（入力のコントロール）

借金をして買い物をしている状態



## ⚠ カフェイン制限

擬似的な軽躁状態を作るため、不安定な時期は慎重に扱う。

## ⚠ 「退屈」の確保

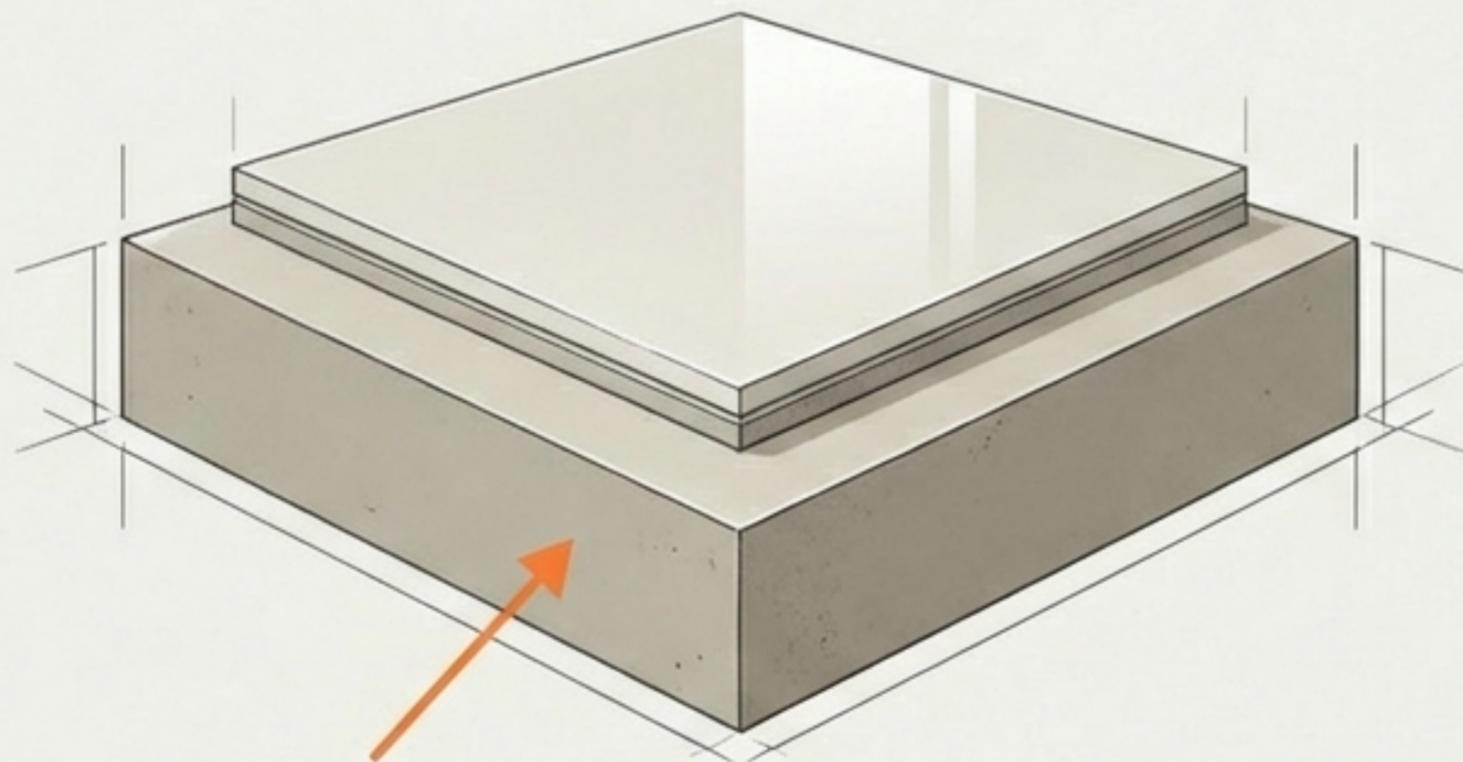
軽躁の兆候が見えたら、あえて予定をキャンセルする。「退屈な時間」をルールとしてスケジュールに組み込むこと。

# ガエミ流・生活の「三原則」まとめ

<b>項目 (Item)</b>	<b>ルール (Rule)</b>	<b>生物学的目的 (Biological Purpose)</b>
光 (Light)	夜は暗く、朝は明るく	メラトニンリズムの正常化
時間 (Time)	毎日同じスケジュール	体内時計 (サーカディアンリズム) の固定
活動 (Activity)	昼の運動、夜の静寂	脳内の神経成長因子の促進と交感神経の鎮静

# 薬物療法の効果を最大化する「下地」を作る

## 薬物療法 (Medication) - 仕上げ



## 生活療法 (Life Rules) - 下地

→ ここが不安定だと、上の層も崩れる

- これらはリチウムなどの薬の効果を100%引き出すための「下地作り」です。
- 薬だけに頼るのではなく、自分の生活を「治療的」にデザインすることが、長期的な安定への近道となります。