

# 気分を安定させるための生活ルール 光・リズム・運動

© 2026.02.14

ガエミ氏が提唱する「気分を安定させるための生活ルール」は、単なるマナーや健康法ではなく、脳の生物学的なリズムを強制的に整える\*\*「非薬物的な生物学的治療」\*\*です。

彼は、躁うつ病（双極性スペクトラム）の脳を\*\*「光と刺激に過敏な精密機械」\*\*と捉えており、以下の4つの具体的なルールを厳守することを推奨しています。

## 1. 「光」の徹底的なマネジメント（ダークセラピー）

ガエミ氏は、気分障害において「光」は薬と同じくらい強力な副作用を持つと考えています。

- **夜間の「完全な暗闇」**：躁状態や軽躁の兆候がある場合、午後6時～9時以降は部屋を暗くし、脳に「夜が来た」と強制的に認識させます。
- **ブルーライトの遮断**：スマホやPCの光は脳を直接刺激し、軽躁を誘発します。夜間はこれらを完全に断つか、強力なブルーライトカット眼鏡（オレンジ色のレンズなど）の使用を推奨しています。
- **朝の「一定の光」**：毎朝同じ時間にカーテンを開け、太陽光を浴びることで、脳の親時計（視交叉上核）をリセットします。

## 2. 「社会リズム」の固定（IPSRTの概念）

ガエミ氏は、行動の「内容」よりも「タイミング」が重要だと説きます。毎日以下の5つの時間を**30分以上の狂いなく固定**することを目指します。

1. **起床時間**：週末も平日も同じ時間に起きる。
2. **最初の人との接触**：毎日決まった時間に誰かと挨拶や会話をする。
3. **仕事・活動の開始**：脳が「活動モード」に入る時間を一定にする。
4. **夕食の時間**：代謝のリズムを整える。
5. **就寝時間**：眠くなくても、決まった時間にベッドに入る。

“ガエミのアドバイス：「自由奔放な生活」は、双極性の脳にとっては「嵐の中の航海」と同じです。ルーチン（型）こそが、脳を守る最強の防具になります。”

## 3. 「運動」の処方箋

ガエミ流の運動は、リフレッシュのためではなく、\*\*「脳の神経再生（BDNF）」\*\*を目的としています。

- **強度の基準:** 軽く汗をかき、息が少し上がる程度の**有酸素運動**。
- **タイミング:** 午前中から午後早い時間までに行うこと。夕方以降の激しい運動は、交感神経を刺激して睡眠を妨げ、躁状態を引き起こすリスクがあるため避けるべきとしています。
- **頻度:** 週3回、各30分を「最低ライン」として設定します。

## 4. 「刺激」の制限（カフェインとストレス管理）

脳の過敏性を抑えるために、外部からの入力をコントロールします。

- **カフェインの慎重な使用:** カフェインは擬似的な軽躁状態を作り出すため、特に気分が不安定な時期は避けるべきです。
- **「多忙」という毒:** 軽躁の時期、患者は新しい予定を入れたがりますが、ガエミ氏はこれを\*\*「借金をして買い物をしている状態」\*\*と呼びます。チャートで波の兆候が見えたら、あえて予定をキャンセルし、「退屈な時間」を確保することをルール化します。

## まとめ：ガエミ流・生活の「三原則」

項目	ルール	目的
光	夜は暗く、朝は明るく	メラトニンリズムの正常化
時間	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	昼の運動、夜の静寂	脳内の神経成長因子の促進と鎮静

ガエミ氏は、これらを\*\*「リチウムの効果を100%引き出すための下地作り」\*\*と考えています。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です。