

大分市大在で2年前、心療内科・内科・精神科のクリニックを開業。「食生活の乱れが、心と体の不調につながっている」と、県内では唯一、実践的な食育指導を取り入れ、学校や職場に適応できない人や、ひきこもり患者の社会復帰を支援している。

同市出身。長崎大学で遺伝医学の学位取得後、DNA捜査の検証のため、法医学教室で1年、検視に立ち合った。「被害者にも加害者にも、うつ病の傾向がある。犯罪を減らすには、心が健康でなくてはならない」と、米アイオワ大学病院の精神神経科で2年間、臨床経験を積んだ。

健康管理は自己責任だった米国生活。日本食ブームもあり、食の大切さを痛感した。帰国後、病院勤務したが、米

アイオワの先生クリニック院長

三好 修さん 46

心の健康へ食生活改善

養の改善指導はできても、実際に調理して食べてもらうことはできなかった。

引きこもりやうつ状態の患者に共通する傾向は、貧血とインスリンの過剰分泌（低血糖症）という。今春、お菓子やインスタント食品を減らした上で、素材にこだわったみそ汁など、朝食の見本を提供するサービスを開始。多くの患者が利用し、社会復帰した。講師を招き、料理教室を開く構想も。「現代人が抱えるメンタルヘルスの多くに、食習慣が関わる。夫婦や家族の良さも大切。元気で長生きできる人生の手助けをしたい」



*記事のホームページ掲載につきましては、読売新聞東京本社 知的財産担当課に使用承諾を得たのち行っております。

記事の転用や複写、引用、抜粋などは禁止されており、同社の許可をえたのち行っていただけますようお願い申し上げます。