

# ナチュラルタイムズ

フラワーロード服部内科 2005年8月号

神戸市中央区布引町3丁目1-7  
神戸クリニックビル2階  
JR三宮駅より北へ、加納町交差点南  
<http://www.hattori-naika.com>  
(078)222-5566  
内科・循環器科・呼吸器科



## 性差と医療

長年の常識を上回るほどの猛暑とそして地球上の出来事の変化に頭の中がクラクラしそうな今夏です。みなさまはいかがお過ごしでしょうか。昭和80年目にあたる今年は暑さとともにさまざまな思いが渦巻く世の中の大転換の中を生きていると実感するこの頃です。

さて、今年2月から7月まで6回シリーズでじほう社の「性差と医療」という月刊誌に開業体験記を掲載中でしたが、このほど無事終了しました。この「性差と医療」誌は待合室でも手にとっていただけますが、なかなか学術的で格調の高い医学専門誌です。これまで医療のさまざまな診断や治療は産婦人科をのぞいて、男性のからだを基準にしておこなわれてきました。かつては実験動物さえも雄だけが標準的に用いられたのです。ところが最近になってそれはおかしいのではないかという声が世界的に高まり、女性と男性の「性差」を十分に考慮した医療が求められるようになりました。国内における「女性専門外来」の設置や上述の医学誌の刊行などはその具体的な動きといえます。皆さまも日常生活の中ですでに痛感しておられることと思いますが、同じ人間でありながら何故？と思うほど、男性と女性は、感性・理性・社会性などあらゆる局面で大きく異なります。まして医学的には生涯の身体の変化がドラマチックな女性に対して、男性は変化が単調かつ持続的であり、環境の変化や医学的治療に対する反応なども女性と男性ではたいへん異なります。また最近では、女性の社会進出や社会の変化とともに女性にも生活習慣病のリスクやストレスの影響などが加わるようになりました。また世界長寿記録を伸ばし続けている日本人女性の老年期の生活の質ということも社会全体の大きな課題です。

これからの医療は「オーダーメイド医療」といって各個人ごとに遺伝子分析などをおこなって、最適な治療をおこなうという理想未来像が次第に具体的になっていますが、実用に至るにはまだまだ少し時間がかかるようです。ところが男女の身体の違いを考慮し、さらにその年齢ごとの心身の特徴を配慮した医療自体はすでに意識が高く直観力にすぐれたいわゆる「名医」らによって、はるか以前からおこなわれていました。ですから近年「森を見ないで木を眺める」ような医療の細分化・専門化が医師の教育機関などで進められていますが、このようなやり方には多くの問題を含むことを感じている医師も多いのです。この「性差」を意識した医療の流れによって、現代の医療が患者さまを単なる「病気を持つ人」ではなく、複雑で大きな背景を持つひとりの存在として再認識して、本来あるべき医療の原点に回帰していくことを期待したいと思います。

今年10月に開講するNHK神戸文化センターの健康講座で「女性と生活習慣病」というタイトルで講義をすることになりました。女性が元気であれば社会の活気は必ず復活するという思いを込めて、いま準備をおこなっているところです。私の夏の宿題です。

院長：服部かおる



## 医療費のしくみ(7)

### <栄養指導について>

・当院では栄養士による栄養指導を行っています。  
**個別栄養指導**:週に1回、1人30分で栄養士さんと1対1で食に関する相談・指導を行っています。  
料金は390円(3割負担の場合)  
**集団栄養指導**:2ヶ月に1度位、数人のグループで 実際に食事をしながら、指導を行います。  
当ビル9階ホールで楽しく食事をしながら、お互いの情報交換をしたり、食について考えています。  
(お弁当代は別途いただきます) (T・K)  
ご希望の方はご相談下さい。



## 栄養士さんの知っ得コラム!



### 熱中症対策～水分摂取あなたは大丈夫?

適切な水分補給はできていますか?いよいよ夏本番! 熱中症予防対策をしましょう。  
ここで誤りがちな水分補給を御紹介します。まずアルコールは、脱水を促進する為避けて下さい。炭酸飲料・清涼飲料水等は胃滞留を起こしやすいので避けましょう。またカフェイン含量の多い飲料、コーヒー・ココア・紅茶・玉露・コーラ等も尿の生成を早めるので水分補給には余り適していません。吸収率が良い水分補給の仕方は一度に大量摂取せず200cc程度までを数回摂取する事を推奨します。具体的にはスポーツ飲料を水で50%に希釈するのがお勧めです。水分補給のタイミングは、食事の妨げにならない摂取を原則に、外出前・運動の前中後・入浴前後・就寝時・起床時等、意識的に摂取するように心がけて下さい。十分な水分補給で暑い夏を乗り切りましょう!

管理栄養士 A.H

## ヨーガ・セラピー教室

「ヨーガセラピー」とは約80年前に医学者達と科学的データを出しながら始められました。  
・近年ヨーガの人気はますます高まっています。なぜなら心身をリラックスさせる方法、思考に意識を集中する方法、プレッシャーのある時でも平静でいられるための方法を教えてくれるものだからです。  
・ヨーガは、呼吸と共に自分に無理のない働きで、心身のバランスを整えていきます。ストレスを解消しながら深いリラクゼーションを体験しよう...

日時:毎週月曜日13:45~15:00

場所:当ビル9階ホール

講師:ヨーガスクエア・ディーバ 井上敏榮

<http://www.deva.jp/>



## 編集長のひとこと

最近、暑さが厳しく、体に応えているこの頃です。暑さのあまり、クーラーばかりかけており、夏の冷え性となり、足のだるさや痛さに悩まされていました。そこで、夏の冷え性に効果的なアロマテラピーのグレープフルーツを試してみたところ、だるさもとれ夏ばてから少し回復しました。グレープフルーツの香りは代謝を良くし、ダイエットにも効果的です。

(Y・M)

