

ナチュラルタイムズ

フラワーロード服部内科

2005年12月号 vol 10

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三ノ宮駅より北へ、加納町交差点南
(078)222-5566
<http://www.hattori-naika.com>
内科・循環器科・呼吸器科



〈ワイル博士のヘルシー・エイジング論〉

今年も最後の月となりました。今年のさまざま出来事を思い返すこの頃です。人生において喜怒哀楽に彩られて最も味わい深いこと、それは人との出会いではないでしょうか。私自身も大学卒業後7年目に医師人生における大切な出会いを得ました。現在も師と仰ぎ尊敬するアンドルー・ワイル博士です。米国ハーバード大学出身の医師でまた言語学者・植物学者でもあり統合医療という新しい視点の医療体系を立ち上げた現代の「知の巨人」ともいうべき方です。そのワイル博士の最新著作は老化がテーマで原著タイトルは「ヘルシー・エイジング」です。昨年90歳を越える長寿を全うされたお母様に捧げられた著書です。この新刊本が今年10月のタイム誌の特集に組まれました。高齢化社会はわが国のみならず先進国共通のグローバルな課題なのです。原文は院内で読んでいただけますがその一部をご紹介します。まず「ヘルシー・エイジング=健康的な老化」は「アンチ・エイジング=抗加齢」とは考えを異にしています。(以下抜粋)『加齢変化は胎児の時からすでに始まる不可避の変化で、それを否定することはむしろ有害無益で、自身の存在を否定することにもなります。現在決定的な抗加齢の薬は発見されていないので、アンチ・エイジングのさまざまな方法は、無害であるかぎりお財布と相談しつつ試してみてもよいが、最初は期間を数ヶ月に限ること。抗加齢療法にのめり込んでしまうと、今度はそれが上手に年齢を重ねていく障害にもなりかねません。加齢現象は遺伝的因子と環境要素が絡んで起きるので健康に関する自分自身の問題を把握して、それぞれの年齢に適した健康維持の方法を実行し、高齢になるまで健康を保って病気を避け、健やかに幸福な生涯をすごすことが理想であり目標です。そして予防医学的見地からまず強調したいことは「喫煙は止めること」「適度な体重を保つこと」の2項目です。喫煙は多くの癌だけでなく循環器や呼吸器の病気の原因にもなります。また青少年においては他の依存症の引き金ともなるのです。体重を管理すれば加齢とともに起きる心臓病、糖尿病、変形性関節症、乳がん・子宮癌・大腸や腎臓、食道の癌を予防することが出来ます。(以下、食事、サプリメント、運動、睡眠と休息、ストレス対策と精神的ケア、霊的なことについて詳述されていますが今回は紙面の都合で省略します)長い歳月が運んでくる智慧や深みのある人格、人生の困難な局面や不合理を乗り越える力、本物を見分ける眼などの素晴らしさに気づいて欲しいと思います。そのためには加齢現象を頭ごなしに否定して無視することなく、どの年齢においても常に心身を健康な状態に保つために、よく学び実行することが大切なのです。私はそのためのお手伝いをしたいと心から願っています。私は不肖の弟子ですがほんとうに長年師事し、ワイル先生の言わんとされる事は理解できていると自負していますので、詳細についてお知りになりたい方はどうか遠慮なくなんでもお尋ねください。皆さまの健康とお幸せを願いつつ。



院長:服部かおる



インフルエンザにご注意!

今年はやい時期から、テレビや新聞で鳥インフルエンザについての報道が多く見られます。現在、インフルエンザにはヒト・インフルエンザとトリ・インフルエンザの二種類あります。このヒト型とトリ型のインフルエンザウイルスが融合して全く新しいウイルス(新型ウイルス)が出現する可能性が年々高まっています。全世界的流行の危険に警告が出されているのです。ワクチン予防や抗ウイルス剤タミフル等の対策が打ち出されていますが、基本的な予防も忘れないようにしましょう。人混みを避ける、帰宅時の手洗いとうがい、過労を避け休養を十分にとる等、免疫力や自然治癒力を保つように健康管理することが大切です。



管理栄養士:兵庫章代・竹本美紀による

クリスマス会

12月7日(水)11:00より管理栄養士によるクリスマス会が行われます。ホテルピエナの特別メニューの洋食弁当を十数人の患者様で和気あいあいと、楽しく頂きます。個人個人に合わせてカロリーや食べ方の勉強をし、楽しく栄養指導を行うことをめざしています。

Hanako・Westに掲載

若い女性に人気の雑誌! Hanako・West 1月号に当院が掲載されます。ダイエット特集のダイエットに効果的なサプリメントについて院長と神戸薬科大学教授の平井みどり先生のお話が掲載されますので、皆様ぜひご覧下さい。当院での平井先生によるサプリメント相談外来も随時受け付けています。

熊本・菊池養生園長、竹熊宜孝先生語録

「食」は、生命(いのち)。
「食」物は、動物や植物のいのち。
「食」へのこだわりは、生命(いのち)を養う。
たったひとつの生命、いとおい。
「食」は、いのち。

竹熊先生は「医と食と農」をテーマに40年余り医療活動をされている内科医師です。当院でも昨秋第一回公開講座の講師として、お迎えしていたいのちの大切さを説く名講演をしていただきました。年末年始のイベントの多いこの季節どうかお体をお大切に。

編集長のひとこと

11月下旬引っ越しをしました。たった二人分の家財道具でしたが、トラック1台ぎっしりあり、荷作りから運ぶ作業、片付けと体力的に応えました。年末にバタバタし、年越しはゆっくり過ごしたいな—と思っています。



(Y・M)