

ナチュラルタイムズ

フラワーロード服部内科

2006年4月号 vol 12



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



健康とは？

花便りの届く春は、出会いや出発の季節でもあります。当院でも2年前の開院から苦楽を共にしたスタッフが新たな門出をしました。そして後任に3人の新しい仲間が加わります。しばらくは何かと不慣れで行き届かぬこともあるかと存じます。これを機にお気づきのことなどをご遠慮なくお寄せ頂きましたらたいへん有難く、どうかよろしくお願い申し上げます。さて先日、NHK神戸文化センターで初めてカルチャー教室の講師を勤めました。女性対象の医学講座で、健康な生活と健康な年の重ね方がテーマで、貴重な体験でした。講義から一部を抜粋し、今回は「健康」について考えてみましょう。健康だということは単に病気でないということではありません。『人間の身体とその人を取り巻くあらゆる要素が、「全体」としてほどよく調和しあってバランスがとれた状態』と定義されています。人間は体だけで出来ているわけではありません。からだを超える心と霊性(精神性とも言う)を併せ持つ存在が人間なのです。17世紀のデカルト以降、身体と心を切り離して考えるようになり、医学は主にその身体について研究を進めてきました。その結果、現代医学は疾患そのものとそれに対する治療法(対症療法)を重視してきました。しかし毎日のニュースを見聞きしたり人のお話をうかがって感じるのは、心の不在やゆがみの問題さらに精神性の大切さです。そこで改めて『健康についての9大原理』をご紹介します。

完璧な健康は存在しない 病気になっても大丈夫 身体には自然治癒力がある 病気の誘因は病気の原因ではない あらゆる病気には心身相関がある 病気には必ずわずかな初期症状がある 身体は人により異なる どんな人にも弱点がある 血液は治癒促進の主要素である。以下、解説します。人間の3要素(体・心・精神)が「やじろべえ」のように絶妙なバランスを保っているのが健康で、病気は次に訪れる平衡状態(健康)への途中経過である、夜(病)がなければ昼(健康)がないように。そして病気の誘因(ウイルスや細菌、アレルゲンや発癌物質など)は真の原因ではない。健康の平衡状態が破れたところにウイルスが入り込むという事が病気の本当の原因だ。この原因は外からではなく身体の内からのもので感受性とも言う。また治癒そのものも生まれながらに備わった力で行なわれる。手術を含むあらゆる医療行為はこの自然治癒力が最大限に発揮されるための手段だ。ふだんから病気の誘因に対する抵抗力を高めて身体のバランスを保つことが大切だ。そして万が一バランスが崩れた時には、いち早くその変化に気づいて手当をすれば病気の慢性化を予防できる。また元気な人にも必ずからだの弱点がある。疲れると喉が痛くなる人はそれが初期警報装置だ。枯渇したエネルギーの補給をするサインだ。またからだは心は相互に影響し合っており、切り離せない存在だ。そして健康情報があふれるなか『甲の薬は乙の毒』というように体の個人差があることを忘れないように。なんでも一般論にして鵜呑みにすることには無理がある。最後に、血液は治癒促進のための要となる重要物質だ。血行がよいと治癒エネルギーが患部に行き渡り、速やかに回復することができる。いかがでしょうか。健康についてのごく総論的なところを述べましたがうまく真意が伝わりましたでしょうか。

参考文献「人はなぜ治るのか」A.ウィル著

院長:服部かおる



内科医の役割



先日、高血圧で通院されているある方から、「胸にしこりを見つけたのだけれど、どこに行っても見て貰ったらいいかわからず電話帳を繰って、某産婦人科に行きました…」とお話を伺いました。「乳房のしこりは婦人科ではなく外科が診るのですよ」とお話しし専門医の予約を取ってすぐに受診していただいたということがありました。内科は内科疾患だけを診る科ではありません。まして町の開業医となるとホームドクターとしての役割も担っています。百貨店の総合案内カウンターと言えばわかりやすいでしょうか。直接の治療は出来なくても今後どのようにすれば最良の医療が受けられるかをアドバイスいたします。ひとりで抱え込んで悩まないで病気のこと健康のこと何でもご相談下さい。

サプリメント相談外来のご案内



毎回好評をいただいている神戸薬科大学の平井みどり先生のサプリメント相談を5月に行います。詳細は受付にお問い合わせ下さい。30分の個別指導で完全予約制です。

禁煙外来がパワーアップ



4月に2年ぶりの医療改訂がありました。ニコチン依存症管理料が新たに設けられました。12週間にわたり計5回の診察が健康保険で受けられるようになりました。尚、ニコチンパッチなどの禁煙補助薬は引き続き保険適応外で自費負担となります。

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セスを体験しよう…

日時:第2.4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



桜の咲く季節となり、少しずつ暖かくなると心も体もワクワクしてきます。今年は夙川の桜をお弁当を持って行きたいな~と思っています。また、暖かくなると薄着になるので、運動をしなくては...と思案中です。季節の変わり目、皆さんお体には気をつけて行楽のシーズンを楽しみましょう~ (Y・M)