



## < 自律神経のお話 >

5月末になってようやく五月晴れを垣間見たある日、恩師の訃報が届きました。あの「白い巨塔」時代以前に君臨された名教授で、戦時中は軍医として出征、大学紛争時には学長を務めるなど激動の現代から眺めても波乱に満ちた生涯でした。たいそう厳格な教授として大学史に語り継がれている方なのですが、世代の離れた私は定年後に就任された病院長時代に指導を仰ぎました。大教授の風格を保ちつつも一人一人の患者さんに暖かい慈愛に満ちた眼を注いでおられたことを懐かしく思い出します。享年94歳という大往生でした。あの震災で体調を崩されなければ優に100歳を迎えられたのに残念で悲しい気持ちで出席した告別式でしたが、為すべきことを為し終えたといういさぎよい清々しい空気が満ちていて、不思議とこちらの気持ちもふわりと軽くなり心ゆくまでお別れを申し上げることが出来ました。また長寿を全うすることの意味や人々に与える影響などをひしひしと感ずることができました。

さて、話は変わりますが「自律神経失調症」という病名を耳にしたことがおありでしょうか。これは実はわが国特有のたいへん深みのある病名です。いわゆる不定愁訴に対する診断名で心の病や神経症などと混同されがちですが、自律神経自体は身体の中から取り出すことも出来る実在する神経です。その仕組みは極めて巧みに出来ており、相反する働きをする2種類の神経、交感神経と副交感神経、が調和を保って作用しています。これを自律神経系と総称しています。医学生時代に生理学の試験勉強で覚えたフレーズ「お目々（瞳孔）パッチリ、胸（心臓や肺）ドキドキ、その交換に（交感神経）お腹（消化器官）静まる」からは交感神経が日中のいきいきした活動やエネルギー消費に必要な神経であることがわかります。夕刻後は副交感神経優位となって消化や吸収等が盛んとなり、血圧や脈拍、呼吸数などは減少します。また精神的に苛立ったり怒ったりするなど「興奮するような生き方」をしていると交感神経が常に刺激されます。ふくよかで筋力が弱く、疲れやすく気が沈みがちな人は副交感神経優位の体質です。どちらがよくてどちらが悪いというものでもありませんし、また正常と異常の境界も曖昧です。ただ片側に過度に偏ったときに身体の不調や病気が生じます。先日「免疫革命」の著者として有名な新潟大学医学部教授の安保徹先生のお話をうかがう機会がありました。イメージ通りの穏やかなお人柄の先生で、大変魅力的な講演をされました。その中で「生き方の片寄りが病気をつくるので、慢性疾患を克服するためには生き方を変えましょう。激しい無理な生き方をしていると癌などの病気が出てくる、リラックスしすぎているとストレスに弱くなる・・・」という言葉が印象的でした。自律神経系はからだの重要な機能の殆どすべてを「調節」する役目を持っていますが、これまで「自ら律する神経」ゆえにわれわれ自身がコントロールすることは出来ないと考えられてきました。事実、現代医療には自律神経失調症の治療は殆どみられません。目を外へ広く転じると、生活習慣をかえる・運動療法・呼吸法を取り入れる、また漢方・鍼灸などの東洋医学（体質別の治療を長い歴史を経て確立）や心理療法などの手段が沢山あります。自律神経系はからだを守る免疫系ともきわめて強い関連があり、これからの時代を息長くしかも健康に過ごすために、大注目すべきからだの仕組みであるといえるでしょう。 院長 服部 かおる

参考文献：安保 徹著 「病気は自分で治す」新潮出版

## 新スタッフ自己紹介

- ☆ 看護師 沼田(ぬまた)  
病院、クリニック、介護と勤務いろいろと患者様に教わる事が多く、週2~3回勤務しています。身体的、精神的に少しでも、お手伝いしていきたいと思います。よろしくお願いします。いろんな事に興味をもってま〜す。
- ☆ 看護師 紅谷(べにたに)  
月・火・水・木の午前に出勤しています。5年以上のブランクがあり、最初は戸惑いもありましたが、もう大丈夫です。早く皆さんの顔を覚えたいです！
- ☆ 看護師 玉置(たまき)  
火・水・金の午後と土曜の午前に出勤しています。京都の看護短大を卒業後、現在は神戸の看護大学に通っています。まだまだ未熟者ですが、よろしく願いいたします。



## < 禁煙外来が保険診療になりました！！ >

4月からは**診療**が、6月からは**ニコチンパッチ**も！！  
保険適用となります。

診療は12週にわたり、5回行います。

いつもの診察料 プラス	初回	¥690
	2回~4回目	¥550
	5回目	¥540
	(3割負担の場合)	



ニコチンパッチは薬局での取り扱いになります。  
これを機会に禁煙を始めませんか？

(注意：保険適用には条件があります)



### \*\*本の話\*\*

院長お薦めの新刊本あります！！

「ヘルシーエイジング」 角川書店  
アンドリューワイル著

優雅に年齢を重ね、いつまでも快適に

生きていくために・・・



< 編集後記 > 先日、初めてネイルサロンに行ってきました。指先を丁寧に手入れしてもらって、とても優雅なひとときでした。爪が傷むので「当分家事はしません」と言いたくなって困りました。

