

ナチュラルタイムズ

フラワーロード服部内科 2006年12月号 Vol. 14

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
http://www.hattori-naika.com
(078)222-5566



漢方養生事始め



亥年 2007 年を迎えるにあたり、先の見えない世の中の混迷はピークに達していますが、いっぽうでは振りきれた振り子が戻るようにこれまでのやり方を見直す機運が高まり、さまざまな新しい考え方や行動が生まれてきています。医療分野でも院内新聞でご紹介してきたロハスな生活や統合医療、ヘルシー・エイジング論などがその例です。(付;院内新聞のバックナンバー希望はご遠慮なく受付まで)当院で取り組んでいる統合医療の試みも「内面からも美しくいたい」というコンセプトで小学館のコスメティック専門誌『美的 12月号』の特集に組まれました。最近この状況を背景に漢方や鍼灸などの東洋医学を再認識して生活に取り入れる動きがあります。近代西洋医学に対比される東洋医学ですがその歴史は比較にならないほど長く、西洋医学とは全く異なる独自の完成された医療体系を持っています。明治維新以降の西洋医学偏重に慣れた現代ではとっつきにくい面も確かにありますが、医学部では漢方を必修科目で教えるようになり医療者にはより身近な存在となりました。わが国では中国の伝統医学が413年に伝来し鎖国時代からは日本独自の和漢診療学を発展させてきました。人体をさまざまなパーツ(臓器や器官)の集合体と見る西洋医学に対して東洋医学では臓器だけでなく心までもが密接に関連しあってバランスをとって(心身一如、病は気から)人間も自然界の一部ととらえています。ですから身体の部分的な病気でも全身の気・血・水のバランスの乱れが原因と考えます。また証といってひとりひとりの体質の違いを重んじますが、昨今耳新しいオーダーメイド医療が漢方ではじつは大昔から行われていたのです。感冒という同じ病名でも体質やひき始めかこじらせたか病気の進行度などで細かに処方が変わります。また統合医療をめざす者として魅力的だと思うのは、西洋医学では病名がつけられないささいな体の不調にも証に応じて手当て法があることや「未病を治す」という病気の予防に重点が置かれていることです。さらに食養生に代表される『養生』という言葉がありますが、養生は単なる保健衛生ではなく命を輝かせて健康長寿を全うするための大切な生活の知恵であり、いまこそ本当に必要だと感じます。ここで大切なことをひとつ強調したいと思います。東洋医学にも西洋医学にはかなわない領域があるということです。まず挙げられるのが科学技術の発展によって高度に進歩した救急医療や診断のための検査です。また外科手術や抗生物質投与を要する場合や高血圧や狭心症など近年増加している循環器疾患の治療では、近代西洋医学がその威力を存分に発揮しています。近代西洋医学と東洋医学などの伝統医療をうまく組み合わせる活用するためには、ここでもバランスということが重要なキーワードになります。さて何かと生活リズムの乱れがちな年末年始ですが皆様ご自身の「バランス」はいかがでしょう。参考文献;和漢診療学(医学書院)貝原益軒の養生訓(徳間書店)漢方とツボの本(主婦と生活社)

院長 服部かおる



栄養指導の威力 Part2!



今年もクリスマスや忘年会の時期になりました。皆様もこの機会に身体に優しい食事について考えてみられてはいかがでしょう?さて、今回もある方の栄養指導成功例をご紹介します。Iさん50代男性で栄養指導開始時には中性脂肪1310mg/dl、コレステロール272mg/dlという重度の高脂血症でした。高脂血症は自覚症状がありませんが、脳・心疾患等の致命的な疾病を引き起こす危険性がある為に注意が必要です。この方は外食が非常に多く、アルコールや油物を多く摂取されていました。栄養指導後、毎日とても忙しい中で外食やアルコールの摂取を抑える等の食事療養の基本を実践されました。結果、4ヶ月後には中性脂肪109mg/dl、コレステロール228mg/dl(基準値:中性脂肪:150mg/dl コレステロール:220mg/dl)とあと一歩まで劇的に改善されています。私も食事がいかに大切であるかを改めて実感しました。食事療養という堅苦しく感じますが適切な食事選択をする為の基礎知識を得る事が基本です。意識の持ち方で健康への第一歩を踏み出せることと思います。 管理栄養士:兵庫章代



インフルエンザ豆知識

今年は5月までB型インフルエンザが流行しました。今季もかつてのスペイン風邪のような新型インフルエンザの発生が心配されています。当院では今回より耐性の少ない吸入型の抗ウイルス薬も採用しました。急激な高熱や全身倦怠感、全身関節痛などが初発症状です。ご注意ください。



ハーブのはなし

日常的な症状はあるが、薬を使うほどではないと思う方や医薬品を使うことに抵抗を感じられている方に、当院ではハーブのサプリメントをお勧めしています。当院でご紹介しているのは無農薬の高品質なサプリメントです。関心のある方はお問い合わせ下さい。

- ・ 風邪の予防に.....エキナシア
- ・ 冬場にも多い慢性膀胱炎に.....クランベリー
- ・ 中高年の頭の冴えをサポート.....イチョウ
- ・ 眠れない夜に.....バレリアン



編集後記 この季節になると小さかった頃のクリスマスやお正月のことを思い出します。サンタに変装する住職を複雑な思いで見守る子供達...。そう、私が通っていた保育所はお寺の敷地内にあったのです。一方でお正月には紅白まんじゅうが配られ...そんな和洋入り交じった自由な環境で育ちました。お泊まり保育では、窓の外に見えるお寺・早朝に聞こえるお経が怖くて仕方なかったのを思い出します。(T)

