



「気の持ちよう」考

昨年秋にとても珍しい種子をわけていただきました。エジプトのファラオの王墓で発見されたエンドウ豆の子孫です。小さな芽が寒さに震えながらも少しずつ成長していく様子を見て感動しています。春にスイートピーのような大ぶりの美しい紫の花が咲くと聞き、悠久の歴史のロマンを感じて楽しみに見守っているところです。さて、旧暦では2月18日が元旦にあたります。今年の夢や目標をもう一度見直すいい機会ですが、私は今年を統合医療の実践元年にしようと思っています。統合医療は西洋医学を基本にしてさまざまな安全で有効な治療法を組み合わせで行います。皆さんの体に生まれつき備わっている自然治癒力を呼び起こして病気を治しさらに健康を保つことが目標です。近代西洋医学では人体をパーツ(臓器や器官)の集合体と見るのに対して統合医療では人間が身体(body)だけでなく、こころ(mind)や魂(spirit)もあわせもった存在であることを重んじています。そして患者本人と医療者が信頼し合って力をあわせて治療を進めていくのです。さて理解の難しい「spirit:魂」のことは次号に送るとして、今回は「こころ」のことを考えたいと思います。昨年シルパー人材センターでヘルシーエイジング論の講演をしましたが、講演後には「体の健康だけでなく心の健康保持に気づいた」、「前向きなこころの持ちようが大切だと確認できた」など、こころの健康に関する感想が印象的でした。ものがあふれて一見豊かな現代社会ですが心豊かであるとは言えない現状です。書店には日本に生まれたことに誇りを持ちましようというようなタイトルの本が並んでいますが、そこには混沌とした社会の中で内面がもろくなって自信を失いかけている日本人像が浮かんできます。こころを強くして生き生きと楽しく充実した毎日を過ごしたいと誰もが願っています。それを実現するために多くの識者の考えを読んできましたが共通することがありました。こだわりや執着心を減らして気持ちをのびのびと自由にしましょう、自分のよいところを活かして世の中や人のために役立ちましょう、どんなことも感謝して受け入れプラス思考を心がけましょう、等。そのためにすべきことは次のようなことです。何歳になっても「もういいや」と諦めずにむしる年齢を重ねることの利点を見つけ出す。言葉の持つ力を意識して汚い言葉や否定語は使わない。日本語はもともと否定語が多い言語だそうですから悲観的な口癖も要チェックです。ある大企業の面接では「あなたはついている人間だと思いますか」という質問に「ついてます」と答えた人を採用したそうです。思ったとおりの人生を歩む(自己実現する)ためには、まず初めに明確なイメージありきなのです。理想のイメージが明確に描かれてはじめて実現のための準備ができるのです。現在スポーツ選手のほとんどがイメージトレーニングをしています。その証拠にオリンピックの金メダリスト達は優勝したときに決まってこう言います、「イメージどおりでした!」。選択は常に自由であり決めるのは自分です。気持ちも体も伸びやかな季節へ向かって、さあ、今日から始めましょう

院長のお薦め本

「ヘルシーエイジング」 角川書店

「免疫進化論」 河出書房 安保徹著

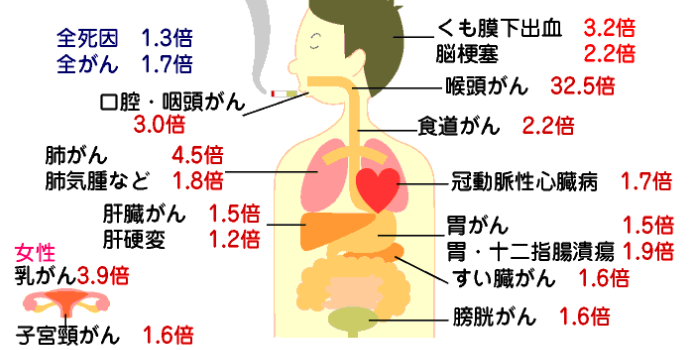
「がんが消えた」 日本教文社

院長 服部かおる



タバコの恐ろしさ、本当にご存知ですか？

非喫煙者と比較した喫煙者の死亡率
(非喫煙者を1として)



乳がんにおいては、タバコの煙を吸う機会がない女性の3.9倍に高まり、受動喫煙だけでも2.6倍になります。

当院では禁煙サポート外来を行っています。

お気軽にご相談下さい。



メタボリックシンドローム大作戦

メタボリックシンドロームになると、脳卒中や心筋梗塞、腎不全をおこしやすくなります。運動不足や食べ過ぎ、飲みすぎによって内臓脂肪が蓄積し、高血圧・高脂血症・高血糖を伴って動脈硬化になるからです。おへその高さで測ったウエストが男性は85cm以上、女性は90cm以上の方は要注意です。

無理のない体脂肪減量の目安(BMI25以上の内蔵型肥満の方)

ポイントは 標準体重ではなく、体重の5%減を目指す。

目標達成の期間は3~6ヶ月をかける。

- 1.私の体重は kg
- 2.現体重の5%を計算する kg × 0.05 = kg
- 3.目標体重を計算する kg - kg = kg
(目標体重)
- 4.何ヶ月で減らしたいか(3~6ヶ月) ヶ月で減らしたい
- 5.1日に減量する目安
 kg × 1000 ÷ ヶ月 ÷ 30日 = 1日 g

体脂肪1kg減らすには7000kcalの消費が必要です。具体的な**食事療法・運動療法**のやり方は当院まで

当院では**管理栄養士による個別の栄養指導**を行っています。

(参考)「メタボリックシンドローム実践ハンドブック」 金芳堂

編集後記 先日、某健康番組が打ち切りになりました。番組が始まった頃からのファンで「がいいい」でやせると見るとすぐに試してきた私は、ショックです。。。やはり美容も健康も地道な努力あるのみ!!!のようです。薄着の季節はもうすぐ...地道にがんばりましょう!! 受付T

