

ナチュラルタイムズ

フラワーロード服部内科 2007年10月号 Vol. 21



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



美と健康、 そして長寿



低体温のまなし



今夏の暑さは記録更新の連続でした。かつて京都で国際環境会議があった頃には、地球温暖化についてまだまだ実感がなくて学者さん達にお任せしていればいいわと、のんびり構えていましたが今やすっかり様変わりです。地球上の生物である人間も自然の一部と考えれば、昨今の信じられないような世の中の出来事も温暖化による環境破壊と連動しているのでしょうか。と言って不安がってばかりもおれません。古来日本人が守ってきた『もったいない』精神を発揮してまずは身近なところから環境対策を始めませんか。そして医師の立場から声を大にして申し上げたいのは、いま何よりもたいせつなのは健康だということです。大きな病気になってからの手当てではなく、日頃から健康を保つためによくよく心がけることがいまこそ肝心かと考えます。

さて、ごく最近これまでなじみのなかった別世界との交流がありました。華麗な美容・ファッション界です。万事に地味な医療現場にこもっていたため、これまであまり接点のなかった分野です。統合医療を取り入れたオリジンズという化粧品会社の取り持ちで、長年学んできた統合医療をこの業界に紹介することになったのです。あらかじめ送られてきた婦人雑誌や業界専門紙などで情報を集めてほんとうに驚きました。ファッション(流行)ですから変化があるとは思っていましたが、その情報の圧倒的な豊富さや幅広さ、ダイナミックな動きなどは予想をはるかに超えていました。この業界で仕事をすることは華やかな印象とは異なりたいへんハードなことも知りました。特に興味を引かれたのは表面的な美だけでなく『インサイドアウト・ビューティー(体の内面からの真の美)』というしっかりとした考えが根付き始めていることです。さらに美容界は抗加齢(アンチエイジング)の大きな担い手でもあり、近未来医療と重なり合う部分が大きいことを感じました。こうして眺めてみると健康志向で自然治癒力を重んじる統合医療が美容界でいま注目をされている背景が浮かびあがってきます。

9月21日の新聞によるといま国内の百歳老人は3万人を超える長寿国ですが、これはごく近年の戦後からのことです。夏目漱石がロンドン留学していた1900年ごろの平均寿命(男性)は44歳。その後、諸先進国が平均寿命を伸ばすなかで日本だけは横ばいで戦後1950年に男性59.6歳、女性63歳と先進諸国中最下位でした。しかしその後の50年で一気に世界の水準になり、昨年が男性79歳、女性85.8歳。2055年には男性83.7歳、女性90.3歳と予測されています。歴史を振り返れば信じられないような現象で世界中が注目しています。医療水準の飛躍的向上、戦後の経済発展で国民所得が順調に増したこと、すべての国民をカバーする健康保険制度の存在が、この大変化を支えていると考えられています。

美と長寿。女性にとっては2大関心事ですが(もちろん男性にも!)その共通項のキーワードは「健康」です。当院では、変化を恐れずむしろあらゆる変化をじっくり味わいながら健やかな生活設計を立てるお手伝いをさせていただきます。と願っています。



院長 服部かおる



最近、「低体温です」といわれる若い方が多くて気になっています。体温は骨格筋の動きで生産されて人間は本来36.5度に保たれています。これを平熱といいますが、体温が1度低くなると免疫力が37%低下するといわれています。食事が不規則、朝食を摂らない、睡眠不足や生活リズムの乱れ、運動不足などの食習慣や生活習慣を改めることで本来の機能がすみやかに回復します。

寒さに向かう季節、
感染症の予防対策のひとつといえます。



アロマの効果

季節の変わり目は体調のバランスを崩しやすく風邪をひいてしまう方が多くなってきます。アロマを使って風邪を予防しましょう。多くのエッセンシャルオイル(精油)には殺菌・抗菌作用があります。風邪にも非常に効果があり、中でも特に抗ウイルス・殺菌作用が強いことで知られているのが「ティーツリー(ティートゥリー)」と「ユーカリ」です。すーっとするリフレッシュな香りです。



<お知らせ>

Fワクチン接種を行います。
ご予約は11月から当院受付にて承ります。



映画紹介 「シッコ(Sicko)」

戦後日本人の健康と長寿を支えてきた健康保険制度。われわれの生活に関わるこのたいせつな制度が揺らぎつつあります。先進国のなかで唯一国民皆保険制度を持たない米国の生命保険会社が新市場としての日本への参入を目指しているからです。その米国内の医療費にまつわる問題をあの『華氏9・11』のマイケル・ムーア監督が突撃取材してドキュメンタリー映画にまとめています。意外にも理想的な保険制度を持つキューバの実情も見ることができて一見の価値があります。



編集後記

まだまだ暑さの厳しい中、2週連続で運動会に行ってきました。組体操にマスゲーム、ダンスにリレーと子供達の元気な姿に応援にも力が入りますが…。帽子に日傘に長袖で応援するには暑すぎて…。もう少し涼しくなったら、きっと2倍は楽しめるのに…と毎年思っています。 受付：T

