

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. 28

神戸市中央区布引町3丁目1
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



ワーク・ライフ・バランスって?

統合医療 Integrative Medicine の師であるアンドルー・ワイル博士が月刊誌家庭画報で新年号から連載を始めます。待合室にも用意しますのでどうかご覧ください。ワイル先生が日本女性にどのようなメッセージを発信されるのだろうかといへん楽しみです。



さて国内の医療事情ですが、いよいよ困難な問題点が明らかになってきました。開業前に勤めていた三木市民病院はお隣の小野市民病院と公立病院合併という全国で初めての試みに存続の活路を見出してOBのひとりとしてひとまず安堵したところ。また医師不足の問題では医師の働く環境の見直しと最近では3割を占める女性医師の支援課題がクローズアップされています。医療崩壊について医師自身に責任があったとすれば、これまで自分たちの労働環境について実情を明らかにして問題視して取り上げてこなかったことがあげられます。これは自分たちさえ頑張ったらとか少しがまんしたらという小さな問題ではなかったのです。そして同じような状況はどの職種・職場でも大なり小なりあると思います。そこで最近よく聞かれる言葉がワーク・ライフ・バランス;仕事と生活の調和です。仕事と快適な生活が両立するためのポイントは長時間労働を正すことと女性が働く環境を向上することです。このような取り組みをすることが企業としても会社の質を高めてよい人材が集まる結果につながるということで最近では経営的な側面からも注目されています。実際



に大手化粧品会社S社では1990年頃からこのような取り組みを始めています。この話を聞いた後輩女性医師は病院ではなくてS社に就職したかったとため息まじりに言っていました。しかし女性の働く環境作りに関しては、育児や家事、介護は女性の役割という性別役割分担すなわちジェンダーの問題が根深くあってまだまだこれからです。



統合医療ではあらゆるからだの変調はすべてところとの関連があるとしていますが、今年から始まった新しい検診制度(いわゆるメタボ検診)で身体のことだけをチェックするのは、いかに中途半端だと感じます。メタボリック症候群だけでなく慢性の消化器疾患(胃潰瘍や逆流性食道炎) 糖尿病や高尿酸血症、高血圧、心臓病や脳卒中、がん、アレルギー疾患などはすべてライフスタイルの影響が大きいのです。自然のリズムに反した生活を長く続けると不眠や疲労、気分の変調、病的な老化やホルモンバランスの異常が現れますが、快適な生活をしていると仕事や人生へのモチベーションがあがりいきいきとした生きがいを感じられます。さらに身体的そして精神的な健康が維持できます。ただお薬を飲むだけでは問題解決にならないと思われませんか。ちゃんと食べてよく動き、怒らずよく笑って、ちゃんと排泄してよく眠る、大昔からのあたりまえの大切なこと、皆さまはいかがですか?



院長 服部かおる

あなたも痛風予備軍!?



これまで痛風は40~50代の男性が罹患しやすいとされていましたが、経済成長と食の欧米化に伴って近年では発症ピークが30代の働き盛りの男性に最も目立つようになり、総患者数も年々増加傾向にあります。痛風の原因は高尿酸血症で、尿酸の産生とプリン体の過剰摂取と排泄のバランスが崩れ発症します。プリン体は細胞内の核酸やエネルギー源であるATPの分解により生成され蓄積されます。尿酸は体内産生が原因の大部分を占めることが多いため、生活を見直す上で体内の生成抑制が重要になりますが、尿酸は水に溶けにくく排泄が少ないことからプリン体含量の多い食品の制限も重要です。特にプリン体は肉や魚に多く、水溶性です。濃厚な鶏ガラや豚骨のスープ等の摂取は程々にしましょう。尿酸の排泄を促す為、尿量は2L以上保持し、尿をアルカリ性に保てる献立を心がけていきましょう。アルコールはプリン体含量に関わらず、尿酸値を上昇させる為には適量を守る事が重要です。適切な食事、運動、ストレス解消で痛風予防を!

管理栄養士:兵庫



第2回ヘルシーエイジングイベント

1月28日(水) テーマ「メタボリック症候群」

- 13:30~14:00 服部院長のお話
- 14:10~14:40 栄養士さんのお話
- 14:50~15:20 メタボ対策プチヨガ



参加費は1000円で終了後にはハーブティをサービスします。

11月に行われた第1回ヘルシーエイジングイベントは和やかな雰囲気の中11名の方が参加されました。院長のお話は分かりやすいと好評で、その後のヨガは初めての方も楽しく体験してくださいました。終了後に熱心に書いていただいたアンケートは私たちの宝物です。第2回ヘルシーエイジングイベントご参加をお待ちしています。

編集後記

先日、養父市大屋町の天滝へ行ってきました。日本の滝百選のひとつで全長98メートルもある立派な滝です。ちょうど紅葉真っ盛りで、美しい日本の秋を感じました。のんびり景色も堪能でき、自然の力に癒されました。日本の四季の美しさを感じられる場所だとおもいました。

地元神戸の布引の滝は、那智の滝(和歌山) 華厳の滝(栃木)とともに日本の三大神滝です。古来の歌人が多くの和歌を詠んでいます。歌人に思いをはせに訪れてみてはいかがでしょう?

看護師:氏平

